

## *Bab I*

---

# *Pendahuluan*

*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 Dawud, At-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Al-Darimi)*

Bagi seseorang yang memeluk agama Islam, pegangan agama yang harus menjadi pedoman adalah kitab suci Al-Qur'an. Sebagai satu-satunya tuntutan hidup, Al-Qur'an merupakan identitas umat muslim yang idealnya dikenal, dimengerti dan dihayati oleh setiap individu yang mengaku muslim. Akan tetapi, tidak semua orang bahkan dapat dikatakan hanya sedikit sekali individu dengan kesadaran penuh mendekati diri kepada sang Pencipta melalui pengenalan wahyu-Nya yang tertuang di dalam Al-Qur'an.

Hadist di atas jelas menyatakan bahwa sebaik-baiknya umat muslim adalah yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya. Mempelajari bermakna sebagai upaya internal individu untuk melakukan perbaikan pribadi sedangkan mengajarkannya memiliki nilai dakwah yang wajib dilaku-

kan terhadap sesama muslim. Dengan demikian individu yang mempelajari Al-Qur'an diberikan banyak keistimewaan sekaligus tanggung jawab untuk menyebarkan apa yang dipelajarinya kepada orang lain melalui jalan dakwah (Sa'dulloh, 2008)

Adapun keutamaan membaca dan menghafalkan Al-Qur'an adalah individu yang mengamalkannya akan menjadi sebaik-baiknya orang, dinaikkan derajatnya oleh Allah, Al-Qur'an akan memberi syafaat kepada orang yang membacanya, Allah menjanjikan akan memberikan orang tua yang anaknya menghafalkan Al-Qur'an sebuah mahkota yang bersinar (pahala yang luar biasa), hati orang yang membaca Al-Qur'an akan senantiasa dibentengi dari siksaan, hati mereka menjadi tenteram dan tenang, serta dijauhkan dari penyakit menula yaitu kepikunan (disarikan dari berbagai hadist, dalam Sa'dulloh, 2008).

Proses yang dijalani oleh seseorang untuk menjadi penghafal Al-Qur'an tidaklah mudah dan sangat panjang. Dikatakan tidak mudah karena harus menghafalkan isi Al-Qur'an dengan kuantitas yang sangat besar terdiri dari 114 Surat, 6.236 Ayat, 77.439 kata, dan 323.015 huruf 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 menguasai hafalan secara kuantitas.

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 akan melekat pada dirinya hingga akhir hayat. Konsekuensi dari tanggung jawab menghafal Al-Qur'an pun terhitung berat. Bagi penghafal Al-Qur'an yang tidak mampu menjaga hafalannya maka perbuatannya dapat dikategorikan sebagai salah satu bentuk perbuatan dosa. Bahkan salah satu hadist dengan tegas menyatakan Al-Qur'an yang diharapkan dapat memberi pertolongan dapat saja memberi mudharat kepada penghafalnya jika tidak diamalkan.

Oleh karena itu, 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 bathin, kerelaan dan pengaturan diri yang ketat (Sirjani & Khaliq, 2007; Badwilan, 2009; Sa'dulloh, 2008).

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 (Baumister & Heatherton, 1996: Baumister, Gailliot, DeWall & Oaten, 2006). 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 (Raffaelli, Crockett & Shen, 2005).

Carver dan Scheier (1998) mengatakan bahwa regulasi

diri adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang 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.

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. Syarat-syarat ini wajib dipenuhi agar tujuan menghafal untuk menguasai hafalan sebanyak 30 juz tercapai. Kemampuan mengelola emosi di dalam menghafal juga menjadi pertimbangan penting. Sirjani dan Khaliq (2007) mengatakan pada saat menghafal tidak dibenarkan terlalu cepat ataupun juga terlalu lambat. Penekanannya pada kemantapan hafalan yang telah dikuasai. Tidak dibenarkan bagi seorang penghafal Al-Qur'an menambah hafalan jika hafalan sebelumnya tidak dikuasai dengan baik dan benar.

Keistimewaan menghafal Al-Qur'an justru 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 masih berusia remaja, bahkan ada yang mulai menghafal sejak usia dini. Keberadaan remaja-remaja penghafal Al-Qur'an ini tentu saja menjadi penyeimbang ditengah lajunya modernisasi yang selalu diidentikkan dengan lunturnya nilai-nilai moral dan

menjauhnya individu dan masyarakat dari nilai-nilai keagamaan (Baumer dalam Tampubolon, 2001).

Melihat kehidupan remaja saat ini, jika dihubungkan dengan keputusan mereka untuk menjadi penghafal Al-Qur'an, adalah keputusan yang luar biasa. Bahkan keputusan tersebut bagi remaja lain bisa jadi dianggap keputusan yang kuno. Sebenarnya hal ini bukanlah hal yang mengherankan. Karena pada dasarnya, masa remaja sebenarnya merupakan masa perkembangan moral dan masa terjadinya kebangkitan spiritual yang ditandai dengan meningkatnya minat remaja pada agama (Hurlock, 1996). Hal ini menandakan bahwa minat remaja pada kehidupan keberagaman telah terbentuk seiring dengan perkembangan kognitifnya. Dan bisa jadi apa yang dipilih oleh remaja penghafal Al-Qur'an sebagai perwujudan dari berkembangnya minat ini.

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap enam orang remaja di sebuah Pondok Pesantren Penghafal Al Qur'an, diketahui bahwa hal tersulit yang harus dilakukan para penghafal Al-Qur'an adalah "menjaga". Makna menjaga di sini bukan hanya sebatas menjaga hafalan agar tidak hilang akan tetapi juga menjaga perilaku dalam arti luas yang jika tidak dilakukan akan memberi mudharat bagi penghafal Al-Qur'an itu sendiri. Mudharat dapat datang dalam berbagai bentuk: kelupaan, tujuan yang tidak tercapai, cobaan yang berat dalam kehidupan seperti kematian orang tua atau bahkan tidak mendapatkan teguran dari Allah meskipun individu bersangkutan sadar telah berbuat maksiat. Salah satu contoh ketidakmampuan menjaga perilaku yaitu larut dalam

keinginan untuk berpacaran (Wiliaspi, 2007).

Responden penelitian awal ini juga menyatakan bahwa pada saat memasuki masa pubertas terjadi peningkatan rasa malas dan perasaan jenuh menjalankan rutinitas harian sehingga semangat untuk *nderes* (mengulang hafalan) menjadi menurun. Bagi remaja putri, menurunnya semangat menghafal juga dipengaruhi oleh datangnya masa uzur (*haid*). Menurunnya semangat ini juga dikarenakan mulai terpecahnya minat remaja penghafal Al-Qur'an pada hal-hal lain sehingga lebih banyak menyita waktunya dan membuat remaja tersebut tidak dapat memenuhi target hafalan yang telah ditetapkan. Ketika mengalami kesulitan mengikuti target yang ditetapkan, tidak sedikit diantara mereka akhirnya menunda bahkan ada yang akhirnya tidak lagi menyertakan hafalannya.

Sistem *nderes* dan *nyetor* hafalan memang sangat tergantung pada kemandirian dan kedisiplinan masing-masing individu penghafal Al-Qur'an. Rendahnya kesadaran individu untuk mengulangi hafalannya dan menyertakannya secara mandiri kepada guru menjadi kendala bagi pengurus pesantren (Widaryani, 2004). Kemampuan meregulasi diri tentu saja sangat dibutuhkan pada proses ini, untuk membantu remaja tersebut menyelaraskan antara tujuannya secara pribadi dengan apa yang ada di lingkungan sekitarnya. Seperti adanya tuntutan untuk belajar, membagi waktu dengan tepat agar hafalan tetap dapat berjalan dan keinginan untuk berinteraksi dengan teman.

Permasalahan lain yang sering muncul dan mengganggu konsentrasi bahkan membuat hafalan menjadi lupa

adalah konflik dengan teman yang tidak terselesaikan. Terganggunya hubungan pertemanan seringkali dipicu oleh rasa iri yang muncul dari teman yang bukan penghafal Al-Qur'an dan batasan yang dibuat oleh penghafal itu sendiri karena adanya rasa takut akan kehilangan hafalannya. Seperti misalnya tidak mau terlibat terlalu jauh dalam candaan yang dilontarkan temannya sehingga memunculkan penilaian negatif dari teman. Penilaian negatif dari teman ini seringkali memunculkan perasaan negatif dan mengganggu konsentrasi dalam menghafal bahkan menjadikan hafalan yang telah tersimpan hilang atau lupa.

Berdasarkan hasil penelitiannya, Suadak (2006) mendapati bahwa permasalahan yang biasa dialami oleh penghafal bersumber dari beberapa hal yaitu: materi hafalan, kondisi guru yang membimbing, kondisi santri, metode menghafal dan lingkungan pesantren. Materi hafalan dapat menjadi masalah jika sedari awal tidak ditekankan untuk menggunakan satu mushaf ketika menghafal dan tidak ditentukan materi mana yang harus dihafalkan terlebih dahulu sesuai dengan kemampuan siswa. Selanjutnya, karena menghafal Al-Qur'an harus di bawah bimbingan seorang guru, maka proses menghafal mau tidak mau tergantung pada kondisi guru, menyesuaikan dengan aktivitas guru dan kuota guru yang tersedia kaitannya dengan giliran menyertor hafalan.

Kondisi santri yang kadangkala menjadi hambatan dalam proses menghafal adalah latar belakang santri yang tidak seluruhnya berasal dari institusi agama yang mengajarkan dasar-dasar bahasa Arab, kepribadian santri yang sulit

untuk menemukan pemecahan masalah yang efektif ketika mengalami masalah dengan teman di asrama hingga mengganggu proses menghafal, rendahnya kesadaran santri untuk mengulang hafalan dan menyetorkan kepada guru serta kondisi fisik atau kesehatan yang terganggu. Metode menghafal sangat menentukan dalam proses menghafal, metode jama'i atau berjamaah yang diterapkan di pondok pesantren seringkali membuat tidak nyaman santri yang terbiasa menghafal sendiri dalam suasana yang tenang.

Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa remaja yang sedang memasuki masa pubertas menemui banyak kendala dalam proses menghafal Al-Qur'an. Kendala ini dapat berasal dari diri remaja yang bersangkutan dan dapat pula berasal dari lingkungan di luar remaja itu. Proses yang dijalani oleh remaja-remaja penghafal Al-Qur'an ini menuntut kemandirian dan kemampuan dalam meregulasi diri, agar apa yang menjadi tujuannya tercapai tanpa mengenyampingkan kodratnya sebagai remaja untuk tetap mengembangkan kehidupan sosialnya.

Hoyle (2006) menyebutkan bahwa individu yang berhasil melakukan regulasi diri terbantu oleh kemampuannya di dalam menetapkan tujuan, membuat perencanaan dan mampu memberi respon efektif terhadap stimulus dari luar dirinya. Kegagalan dalam melakukan pengaturan diri menjadi penghalang utama pencapaian tujuan yang ingin diraih oleh seseorang. Kegagalan melakukan pengaturan diri ini juga menyebabkan seseorang kehilangan kontrol terhadap pengalaman personal dan sosialnya. Bahkan sebagian besar permasalahan manusia modern saat ini

disinyalir sebagai sebab dari kegagalan meregulasi diri (Baumister & Heatherton, 1996; Baumister, Gailliot, DeWall & Oaten, 2006).

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. Oleh karena itu, penelitian ini ingin memperoleh gambaran mengenai dinamika regulasi diri yang dilakukan oleh penghafal Al-Qur'an remaja.

Dari uraian di atas tampak bahwa berbagai situasi yang dihadapi oleh para penghafal Al-Qur'an remaja menuntut mereka untuk dapat melakukan regulasi diri terhadap perilaku terkait pencapaian yang hendak diraih. Secara dogmatis, agama telah mengatur tata cara berperilaku bagi seorang penghafal Al-Qur'an melalui ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadist. Akan tetapi sebagai makhluk sosial, remaja penghafal Al-Qur'an juga hidup di dalam lingkungan sosial yang menuntut mereka berperilaku sesuai dengan norma sosial berdasarkan orientasi keagamaan yang mereka pilih. Kemampuan dan kekuatan pribadi merupakan modal utama untuk dapat sukses mengatasi berbagai kendala dan kesenjangan yang dirasakan. Pengaturan diri menjadi hal yang penting agar apa yang menjadi tujuan dapat dicapai tanpa

mengenyampingkan aspek perkembangan diri yang lainnya sebagai remaja. Situasi yang dihadapi oleh remaja penghafal Al-Qur'an ini memunculkan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimana remaja penghafal Al-Qur'an melakukan regulasi diri?, faktor apa sajakah yang mempengaruhi regulasi diri pada remaja penghafal Al-Qur'an?

Penelusuran kajian psikologis mengenai penghafal Al-Qur'an pada beberapa penelitian difokuskan pada keterkaitan modal kognitif sebagai pendukung tercapainya hafalan, metode-metode yang diterapkan dalam proses menghafal dan menjaga hafalan.

Ada beberapa penelitian yang dilakukan berhubungan dengan penghafal Al-Qur'an. Purwanto (1999) mencoba melihat hubungan daya ingat jangka pendek dan kecerdasan dengan kecepatan menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Krapyak. Muntafiah (2001) meneliti mengenai metode menghafal Al-Quran pada jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Sains Al-Quran Jawa Tengah di Wonosobo. Khanifah (2005) melakukan penelitian mengenai Sistem Pembelajaran Tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Sunan Pandan Aran. Wiliaspi (2007) menulis tesis dengan judul *Sema'an, Pemaknaan Dan Amalan: Studi Grounded Theory Mengenai Strategi Penjagaan Hafalan Al-Qur'an Pada Hafiz*. Khikmah (2008) melakukan penelitian untuk melihat hubungan antara motivasi belajar dan konsep diri akademik dengan memori jangka panjang pada Penghafal Al-Qur'an.

Penelitian tentang regulasi diri sedikit lebih banyak dibandingkan dengan penelitian mengenai penghafal Al-Qur'an. Beberapa diantaranya yang telah dilakukan di

Fakultas Psikologi adalah sebagai berikut: Alsa (2005) melakukan penelitian mengenai program belajar, jenis kelamin, belajar berdasar regulasi diri dan prestasi belajar matematika pada pelajar SMA Negeri di Yogyakarta. Kristanto (2006) melakukan penelitian mengenai belajar berdasar regulasi diri ditinjau dari kesadaran diri dan kecerdasan emosi pada mahasiswa seminari tinggi. Selanjutnya penelitian Susetyo (2007) mengenai orientasi tujuan, atribusi penyebab dan belajar berdasar regulasi diri siswa sekolah menengah atas. Kristiyani (2008) juga meneliti efektivitas pelatihan *self regulated learning* dalam peningkatan prestasi belajar statistik II pada mahasiswa psikologi.

Penelitian mengenai regulasi diri di atas merupakan penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dalam seting pendidikan. Terdapat satu penelitian mengenai regulasi diri yang diterapkan dalam bidang kesehatan yaitu penelitian Ningrum (2008) dinamika regulasi diri pada penderita diabetes mellitus tipe II studi kualitatif.

Berdasarkan penelusuran hasil penelitian di atas, belum terdapat penelitian mengenai regulasi diri pada kelompok remaja penghafal Al-Qur'an. Keaslian penelitian tesis ini adalah menekankan pada pemahaman dinamika proses khususnya regulasi diri yang menjadi bagian penting dari proses pencapaian dan penjagaan hafalan Al-Qur'an oleh penghafal Al-Qur'an. Fokus pada regulasi diri ini peneliti anggap penting karena berdasarkan beberapa penelitian tersebut terungkap bahwa tercapai atau tidaknya tujuan dalam menghafal, menjaga dan mengamalkan Al-Qur'an sangat tergantung pada upaya-upaya yang dilakukan

individu untuk mencapai tujuan tersebut.

Pada bab berikutnya penulis akan menyajikan berbagai teori berkaitan dengan regulasi diri dan remaja penghafal Al-Qur'an

## *Bab II*

---

# *Teori Regulasi Diri Remaja Penghafal Al Qur'an*

Bab ini menjelaskan mengenai beberapa kajian teoritis yang digunakan untuk memperjelas fokus penelitian ini yaitu dinamika regulasi diri. Beberapa hal yang akan dijelaskan pada bagian ini adalah pengertian regulasi diri dan beberapa penelitian yang menerapkan konsep regulasi diri, beberapa model dan pendekatan serta teori- teori mengenai regulasi diri. Tujuan penjelasan pada bagian ini membantu peneliti untuk memahami dinamika proses regulasi diri yang terjadi pada diri individu secara umum.

Bagian berikutnya merupakan penjelasan singkat mengenai batasan usia remaja yang akan dijadikan acuan dalam penelitian ini. Perkembangan keberagaman pada remaja dan pentingnya remaja untuk mengembangkan kemampuan meregulasi diri dalam upaya memenuhi tugas perkembangan dan mencapai tujuan yang ditetapkan dalam hidupnya.

Uraian selanjutnya mengenai kehidupan penghafal Al-Qur'an. Pada bagian ini akan dijelaskan mengenai penggunaan istilah, proses kognitif yang terjadi pada saat menghafal, kaidah-kaidah tertentu dalam menghafal, metode yang digunakan dalam menghafal, hambatan-hambatan yang dihadapi oleh penghafal Al-Qur'an, pentingnya regulasi diri dilakukan oleh penghafal Al-Qur'an dan juga *mudharat* (konsekuensi) jika mereka melanggar ketentuan yang berlaku.

## 2.1. Regulasi Diri

Istilah *regulasi diri* digunakan secara fleksibel oleh para ahli psikologi untuk menjelaskan rentang perbedaan pendekatan teoritis yang ada dalam berbagai domain, terutama kepribadian dan kognisi sosial. Lebih dari itu, penggunaan istilah ini hampir serupa tetapi tidak terlalu sama dengan beberapa istilah lain, seperti istilah *kontrol diri* dan *manajemen diri*. Pada beberapa penelitian istilah-istilah ini digunakan secara bergantian (Siegert, McPherson & Taylor, 2004).

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 (Bandura, 1986; 2005). Zimmerman (2008) menyatakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi. Baumister (dalam Siegert, McPherson & Taylor, 2004) memberi istilah pada proses ini sebagai usaha seseorang

untuk mengubah responnya yang berupa tindakan, pemikiran, perasaan keinginan dan performansi. Selanjutnya, Baumister dan Heatherton (1996) menjelaskan bahwa regulasi diri tidak sekedar kemunculan respon, akan tetapi bagaimana upaya seseorang untuk mencegahnya agar tidak melenceng dan kembali pada standar normal yang memberi hasil sama. Pada proses ini terjadi perpaduan antara motivasi laten dan pengaktifan stimulus.

Motivasi laten dijelaskan sebagai kapasitas yang secara internal diarahkan untuk mengatur afeksi, perhatian dan perilaku agar dapat memberi respon yang efektif terhadap tuntutan internal dan lingkungan (Karoly, 1993; Raffaelli, Crockett & Shen, 2005; Alsa, 2005). Regulasi diri bekerja sebagai sistem internal yang mengatur kesinambungan perilaku untuk bergerak menuju ke arah sesuatu dan menjauh dari sesuatu, terkait adanya berbagai tuntutan tersebut di atas. Pergerakan perilaku ini dimunculkan oleh proses kontrol terhadap umpan balik yang diterima individu dari hasil performa yang dimunculkan (Carver & Scheier, 1998).

Berdasarkan beberapa definisi di atas disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kapasitas internal seseorang untuk dapat mengarahkan perilaku, afeksi dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan tuntutan dari dalam dirinya dan lingkungan, menggunakan berbagai strategi dalam rangka mencapai tujuan. Upaya pencapaian tujuan ini dilakukan secara terus menerus oleh individu melalui beberapa proses penilaian yang berulang.

## 2.2. Penelitian-penelitian Regulasi Diri

Perbedaan definisi dan pendekatan dalam regulasi diri akan semakin jelas penerapannya pada beberapa bidang penelitian yang akan diuraikan selanjutnya. Penelitian-penelitian mengenai regulasi diri, khususnya di Indonesia, lebih banyak mencermati peran regulasi diri dalam proses pembelajaran. Secara umum latar belakang penelitian-penelitian ini dilakukan karena adanya keresahan akan ketidakseimbangan perkembangan pada diri seseorang, khususnya siswa, yang pada proses pendidikannya hanya difokuskan pada pengembangan aspek kognitif, sehingga ketika menghadapi permasalahan dalam proses belajarnya, siswa akan dengan mudah mengalami kegagalan.

Hasil penelitian-penelitian di bawah ini memperlihatkan bahwa manusia pada dasarnya menginginkan keteraturan dan mampu mengarahkan dirinya secara efektif untuk mencapai tujuannya dalam berbagai bidang. Terdapat potensi internal yang dapat dikembangkan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang muncul, baik di bidang pendidikan, sosial, bidang kesehatan dan psikologi klinis yaitu dengan mengembangkan regulasi diri sebagai sumber kekuatan pribadi.

Penelitian Alsa (2005) membuktikan bahwa prestasi belajar seorang siswa sangat dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang berdasarkan pada regulasi diri. Siswa yang mampu menilai kemampuan dirinya secara objektif lebih mudah mengarahkan dirinya kepada pencapaian tujuan dengan menggunakan berbagai strategi. Penelitian ini juga

memperlihatkan tidak terdapat perbedaan belajar dengan regulasi diri antara siswa laki-laki dan perempuan. Kesimpulan terakhir ini bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Raffaelli, Crockett dan Shen (2005) yang melihat stabilitas perkembangan regulasi diri pada anak-anak hingga remaja. Penelitian ini menemukan perbedaan yang cukup signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam kemampuan regulasi diri. Anak perempuan dilaporkan memiliki nilai kemampuan regulasi diri yang lebih tinggi tiga point dibandingkan anak laki-laki.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Dachrud (2005) untuk melihat efektivitas pelatihan pesantren kilat terhadap kemampuan regulasi diri, ditinjau dari kecerdasan emosi dan kematangan emosi. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa kelompok yang diberi pelatihan pesantren kilat menunjukkan peningkatan kecerdasan emosi sebesar 34,3% dan peningkatan kematangan sosial sebesar 42,3% lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan. Peneliti menyimpulkan bahwa pelatihan pesantren kilat dapat meningkatkan kecerdasan emosi dan kematangan sosial. Penelitian ini memiliki tujuan yang hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristiyani (2008) untuk melihat efektivitas pelatihan *self regulated learning* dalam peningkatan prestasi belajar statistik II pada mahasiswa psikologi. Penelitian eksperimen ini setidaknya menguatkan asumsi bahwa kemampuan seseorang untuk melakukan regulasi diri dan menjadikannya sebagai kekuatan pribadi dapat ditingkatkan melalui pelatihan (Baumister & Heatherton, 1996; Baumister, Gailliot, DeWall & Oaten, 2006)

Penelitian Kristanto (2006) bertujuan untuk melihat proses belajar berdasar regulasi diri ditinjau dari kesadaran diri dan kecerdasan emosi, pada mahasiswa seminari tinggi. Dia menemukan hal yang bertentangan dengan teori yang selama ini menyebutkan bahwa kesadaran diri dan kecerdasan emosi berpengaruh pada proses regulasi diri (Carver & Scheier, 1998; John & Gross, 2004; Raffaelli, Crockett & Shen, 2005). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kesadaran dan kecerdasan emosi secara bersama-sama ataupun sendiri tidak berpengaruh terhadap belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa. Tidak terbuktinya hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dikarenakan karakteristik responden penelitian yang tinggal di lingkungan asrama dengan tuntutan hidup untuk teratur dan difasilitasi dengan adanya peraturan yang jelas dan konsisten. Baumister dan Heatherton (1996) menyebutkan bahwa salah satu faktor penentu keberhasilan pembentukan regulasi diri dan penggunaannya pada diri individu adalah tersedianya standar yang jelas dan konsisten. Faktor lain yang melatar belakangi adalah usia responden yang secara emosional sudah matang yaitu 23 tahun ke atas. Faktor lain yang sangat menentukan adalah adanya budaya saling mengingatkan dan tumbuhnya budaya keteladanan dalam kehidupan di asrama sehari-hari.

Susetyo (2007) meneliti tentang orientasi tujuan, atribusi penyebab dan belajar berdasar regulasi diri siswa sekolah menengah atas. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan pelajar berdasar regulasi diri ditinjau dari orientasi tujuan dan atribusi penyebab kesuksesan, serta melihat perbedaan belajar berdasar regulasi diri, ditinjau dari

interaksi antara orientasi tujuan dan atribusi penyebab siswa SMA di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan proses belajar berdasar regulasi diri ditinjau dari orientasi tujuan dan atribusi penyebab kesuksesan. Ada perbedaan belajar berdasar regulasi diri ditinjau dari atribusi penyebab kegagalan. Juga ditemukan adanya perbedaan belajar berdasar regulasi diri ditinjau dari interaksi antara orientasi tujuan dan atribusi penyebab kesuksesan. Tidak ada perbedaan belajar berdasar regulasi diri ditinjau dari interaksi antara orientasi tujuan dan atribusi penyebab kegagalan ( $F=2.444$ ).

Selanjutnya penelitian Mariani (2007) melihat efektivitas penerapan regulasi diri dalam pembelajaran matematika juga membuktikan bahwa ada peran regulasi diri dan gaya belajar terhadap prestasi matematika siswa sekolah menengah atas.

Penelitian-penelitian di atas dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yang secara umum bertujuan untuk melihat pengaruh antara regulasi diri dengan variabel-variabel yang lainnya. Teori yang dijadikan rujukan dan diujikan juga hampir sama yaitu teori kognisi sosial dari Bandura dan teori regulasi diri dari Zimmerman. Meskipun penggunaan teori regulasi terbilang populer di bidang pendidikan, terdapat beberapa penelitian yang juga memasukkan variabel regulasi diri dalam bidang lainnya seperti kesehatan, psikologi klinis dan perkembangan bahkan kriminologi. Luasnya kemampuan konsep ini untuk diterapkan pada bidang-bidang lain cukup beralasan. Permasalahan manusia modern disinyalir sebagian besar disebabkan oleh kegagalan seseorang dalam

melakukan regulasi diri (Baumister & Heatherton, 1996; Baumister, Gailliot, DeWall & Oaten, 2006). Ketidak mampuan seseorang untuk meregulasi diri menyebabkan seseorang menjadi kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang, membuat seseorang mengalami gangguan makan, tidak mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan dan juga membuat anak-anak rentan terhadap berbagai resiko meskipun tidak berada dalam lingkungan yang beresiko memicu munculnya gangguan psikologis (Raffaeli, Crockett & Shen, 2005; Hoyle, 2006).

Ningrum (2008) melakukan penelitian mengenai dinamika regulasi diri pada penderita diabetes melitus Tipe II Studi kualitatif. Penelitian ini berdasarkan hasil penelusuran di Fakultas Psikologi merupakan satu-satunya penelitian mengenai regulasi diri di bidang kesehatan klinis menggunakan pendekatan kualitatif. Permasalahan utama bagi penderita diabetes adalah tidak stabilnya gula darah karena berkurangnya asupan insulin. Disiplin dan penjagaan pola hidup menjadi syarat utama agar penderita dapat bertahan. Oleh karena itu, kemampuan meregulasi diri menjadi sangat penting. Beberapa tema yang muncul dalam upaya melakukan regulasi diri adalah efikasi diri, kontrol diri, evaluasi dan *goal setting*. Penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki regulasi diri yang baik menunjukkan tingkat gula darah yang relatif stabil.

Beberapa penelitian yang dilakukan di luar negeri sudah menerapkan konsep regulasi diri sebagai salah satu bentuk intervensi untuk penanganan gangguan psikologis tertentu seperti anak yang mengalami gangguan ADHD (Reid, Trout

& Schartz, 2005) digunakan sebagai intervensi dalam rehabilitasi bagi anak-anak dan juga individu dewasa yang mengalami gangguan fisik (Siegert, McPherson & Taylor, 2004; Ylvisaker & Feeney, 2002; Baumister, Gailliot, DeWall & Oaten 2006) dan intervensi perilaku bagi penderita hipertensi (Taylor, Bagozzi & Gaiher, 2005).

Secara umum penelitian-penelitian di atas membuktikan meskipun diterapkan pada bidang-bidang yang berbeda, regulasi diri memiliki peran yang sangat signifikan membantu individu memilih perilaku/respon yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan yang ada dalam kehidupannya dan mencapai tujuan yang dikehendaki. Penelitian ini ingin mengungkap penerapan konsep regulasi diri pada kelompok individu yang menjalankan ritual agama. Ingin melihat bagaimana regulasi diri yang dikembangkan oleh remaja penghafal Al-Qur'an dalam mencapai tujuannya.

### 2.3. Teori-Teori Regulasi diri

Teori dan penelitian mengenai regulasi diri mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Dalam dua puluh tahun terakhir terdapat akumulasi pengetahuan dalam bidang biologi, kognitif, perkembangan, sosial, bidang kesehatan dan psikologi klinis. Pembahasan regulasi diri menjadi bagian penting dalam kajian-kajian tersebut yang turut mendorong pertumbuhan konsep regulasi itu sendiri (Ylvisaker & Feeney, 2002; Ross, 2008; Zimmerman, 2008).

Implikasi dari perkembangan ini tentunya melahirkan definisi konsep regulasi diri yang sedikit berbeda pada masing-masing bidang. Dalam bukunya *the Handbook of Self-*

*Regulation*, Boekarts, Pintrich dan Zeidner melacak perkembangan penelitian regulasi diri dalam perspektif kepribadian dan psikologi sosial pada tahun 1980an. Ditemukan bahwa istilah regulasi diri ini telah digunakan secara luas pada bidang klinis, pendidikan, kesehatan dan psikologi organisasi pada tahun 1990an. Mereka mencatat bahwa penelitian-penelitian ini digunakan untuk memahami regulasi diri. Namun secara umum penelitian-penelitian ini belum dapat memberikan gambaran perbedaan yang nyata pada masing-masing bidang. Literatur-literatur mengenai regulasi diri sangat terbatas dalam mengkomunikasikan perbedaan tersebut (Siegert, McPherson & Taylor, 2004).

Uraian berikut ini akan memberikan gambaran yang jelas mengenai perbedaan pengertian tentang istilah regulasi diri berdasarkan berbagai aliran yang ada di dalam psikologi. Beberapa perspektif mencoba melihat terbentuknya regulasi diri terkait dengan perkembangannya diri individu (Ylvisaker & Feeney, 2002).

**Pertama, perspektif perilaku operan.** Dalam teori perilaku, seseorang berusaha untuk mencari penguat bagi perilaku mereka. Regulasi diri merupakan seperangkat perilaku yang telah dipelajari dan dikembangkan sebagai hasil latihan dalam menghadapi berbagai ketidakpastian yang ada dalam kehidupan. Regulasi diri diarahkan untuk meningkatkan frekuensi dan intensitas penguat. Selain itu juga membuka peluang individu untuk belajar menunda menerima penguatan (*reinforcement*) yang menyenangkan, dalam upaya mengontrol perilakunya.

**Kedua, perspektif Teori Belajar Sosial.** Menurut teori

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

**Ketiga, perspektif Psikoanalisis.** Meskipun terdapat perbedaan diantara para ahli dalam tradisi ini, inti dari pemahaman psikoanalisis terhadap regulasi diri adalah adanya perjuangan untuk mengendalikan dorongan-dorongan dan keinginan pribadi agar tetap terkontrol, sebagai usaha untuk menghadapi dunia luar. Kekuatan ego meningkat seiring dengan penambahan usia dan pengalaman keberhasilan dalam melakukan kontrol. Ego yang kuat selanjutnya mampu meregulasi dorongan-dorongan dalam diri individu, agar sesuai dengan tuntutan lingkungan.

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

orang dewasa dan faktor-faktor sosial lainnya

**Kelima, perspektif Vigotsky.** Perspektif ini menyatakan bahwa keinginan seseorang untuk memahami dan melakukan kontrol sebagai bawaan dan sesuatu yang terinternalisasi. Proses internalisasi ini melibatkan proses kognitif yang lebih tinggi yaitu pengorganisasian dan pemecahan masalah. Kemampuan ini digunakan untuk menyesuaikan interaksi antara anak/individu dan anggota budaya yang berkompeten dengan bahasa sebagai alat berfikir dan meregulasi diri. Munculnya kemampuan ini dipengaruhi oleh hubungan orang tua dan anak yang menjembatani pengalaman anak, selanjutnya digunakan dalam proses kognitif seperti mengingat, merencanakan, mengorganisasikan. Seorang anak menginternalisasi atau menyesuaikan catatan regulasi dari orang dewasa di lingkungannya dan menerapkan catatan tersebut dalam bentuk verbal (*self talk*) yang kemudian terinternalisasi sebagai pengaturan diri pada pikiran seorang anak.

**Keenam, perspektif pemrosesan informasi.** Perspektif ini menggunakan konsep dan metafora ilmu komputer. Para ahli dalam pemrosesan informasi menjelaskan fungsi eksekutif berupa pengaturan, perencanaan dan strategi (pengetahuan prosedural) yang membuat individu mampu memanipulasi informasi (pengetahuan deklaratif) dan mengatur perilaku yang sedang berlangsung. Seorang anak butuh mengembangkan dan memperoleh pengalaman mengenai dunia yang secara simultan dapat meningkatkan sejarah pengetahuan mereka dan aturan-aturan strategi yang mereka gunakan dalam pemecahan masalah. Selanjutnya

mereka memadukan satuan pengetahuan deklarasi dan prosedural pada kemampuan kognitif yang lebih luas dan kompleks disebut catatan (*scripts*) atau sekumpulan peristiwa yang mengaktifkan prosedur strategis pada keduanya untuk meningkatkan efisiensi proses dan memfasilitasi perilaku sosial yang teregulasi dengan baik.

Berdasarkan perbedaan perspektif di atas maka uraian mengenai definisi secara harfiah sangat bervariasi tergantung dari bidang penerapannya. Perbedaan ini juga terdapat pada pendekatan yang dilakukan dalam melakukan penelitian mengenai regulasi diri. Tema utama yang termasuk di dalam berbagai pendekatan ini adalah cara-cara yang digunakan orang untuk meregulasi dirinya dan emosinya baik positif maupun negatif, proses kesadaran dan ketidaksadaran, serta kelebihan dan kekurangan strategi regulasi dalam berbagai konteks. Masing-masing bidang memberikan penekanan yang berbeda pada proses regulasi diri (Ross, 2008)

Raffaeli, Crockett dan Shen (2005) mencoba merangkum berbagai model pendekatan teoritis dalam pembahasan mengenai regulasi diri: (1) model pertama menggambarkan regulasi diri terdiri dari tiga komponen yang terpisah tetapi saling berkaitan yaitu regulasi emosi, regulasi atensi dan regulasi perilaku. Beberapa penelitian yang menekankan pandangan ini biasanya fokus pada regulasi emosi atau regulasi perilaku seperti penundaan kepuasan dan kontrol terhadap dorongan (2) model yang memandang dimensi emosional dan regulasi secara teoritis merupakan konstruk yang terpisah. Model ini cukup banyak digunakan pada

penelitian anak dan lebih banyak dipengaruhi oleh model temperament dan regulasi emosi. Peneliti yang menggunakan model ini biasanya mengkonseptualisasikan emosionalitas dan regulasi sebagai domain yang terpisah. Meskipun berbeda secara konseptual dimensi regulasi diri terkait erat secara empiris dengan emosi (3) model ketiga menekankan bahwa proses pengaturan diri terintegrasi dan tidak dapat dipisahkan dari pengalaman sehari-hari. Secara teoritis, model ini menekankan bahwa dimensi-dimensi regulasi diri saling berkaitan dengan cara-cara yang kompleks. Beberapa dimensi tersebut secara bersamaan memiliki peran penting dalam memberikan suatu respon terhadap tantangan sehari-hari.

Penelitian ini menggunakan pendekatan teoritis model pertama yang menekankan pada regulasi perilaku tanpa meniadakan peran komponen lainnya yaitu regulasi emosi dan regulasi atensi. Oleh karena itu, terdapat beberapa teori yang menjadi acuan dalam memahami konsep ini, yaitu teori regulasi diri dari Bandura, teori regulasi diri Zimmerman, dan teori *negative loop feedback*. Ketiga teori tersebut dijelaskan secara rinci di bawah ini

### **2.3.1. Teori Regulasi Diri Bandura**

Membahas teori Bandura tidak akan terlepas dari teori kognitif sosial yang paling populer dan banyak diaplikasikan pada bidang pendidikan. Sesuai dengan fokus pada penelitian ini maka peneliti hanya akan mencermati teori regulasi diri yang dalam teori kognitif sosial merupakan salah satu komponen penting diantara komponen lainnya.

Alsa (2005) dalam disertasinya menguraikan dengan rinci mengenai teori ini, bahwa seseorang tidak selalu bertindak hanya untuk memenuhi referensi orang lain. Melainkan juga dimotivasi oleh standar internal dan penilaiannya terhadap perilaku yang dimunculkan. Ketika seseorang memiliki standar penilaian maka kesenjangan standar personal dan kinerja yang dihasilkan akan mengaktifkan penilaian diri terhadap perilaku selanjutnya yang akan dimunculkan.

Interaksi antara tujuan yang ditetapkan oleh pribadi dan pengaruh-pengaruh eksternal (standar motivasional, standar sosial dan standar moral) merupakan awal terjadinya regulasi diri. Standar inilah yang nantinya akan menentukan apakah individu akan membuat jarak (*goal setting*) atau mengurangi jarak dengan berusaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Tiga faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi seseorang yaitu: kemampuan seseorang untuk menilai dirinya sendiri secara objektif (*self efficacy*). Mengenali kemampuan diri secara tepat memudahkan seseorang untuk mencapai tujuannya. Kedua, adanya umpan balik yang sangat berperan penting dalam peningkatan efikasi diri seseorang. Adanya umpan balik membantu seseorang membuat penilaian, mengontrol dan menyesuaikan usaha dan tujuannya agar lebih realistis untuk diraih. Selanjutnya adalah waktu yang diantisipasi untuk pencapaian tujuan. Motivasi akan lebih mudah terbangkitkan dengan menetapkan tujuan jangka pendek dibandingkan dengan tujuan jangka panjang.

Regulasi diri juga dipengaruhi oleh standar moral dan

sosial. Sebuah hasil gagasan yang menjadi perilaku selalu melewati proses penilaian yang didasari oleh dua nilai tersebut. Proses penilaian ini dapat berupa reaksi diri evaluatif, seperti persetujuan dari diri sendiri (*self approval*) dan teguran pada diri sendiri (*self reprimand*).

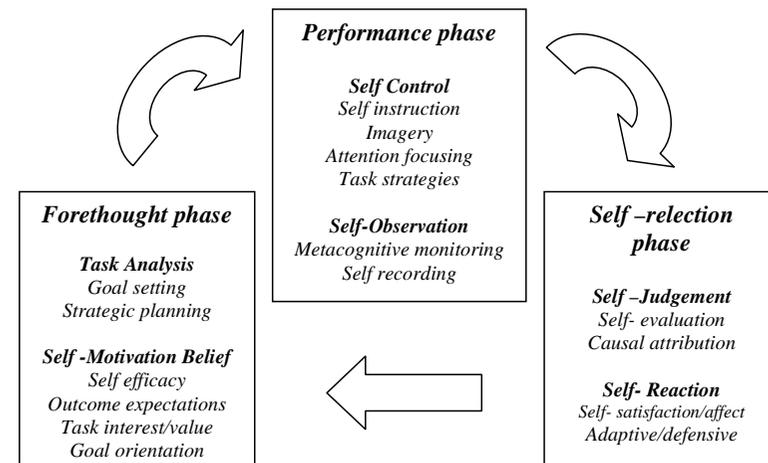
Berdasarkan uraian di atas dapat digambarkan bahwa seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik mampu memahami pengaruh lingkungan terhadap perilaku yang mereka munculkan dan mampu menggunakan berbagai strategi berdasarkan proses penilaian untuk meningkatkan lingkungan menjadi kondusif bagi pencapaian tujuannya.

### 2.3.2. Teori Regulasi Diri Zimmerman

Teori Zimmerman banyak diterapkan dalam bidang pendidikan dengan menggunakan istilah belajar berdasar regulasi diri (*self regulated learning*). Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan secara siklis disesuaikan dengan upaya pencapaian tujuan pribadi (Zimmerman, 2008; Siegert, McPherson & Taylor, 2004). Kunci utama dari proses regulasi diri ini adalah penentuan tujuan dan perencanaan strategis.

Hofer, Yu dan Pintrich dalam sebuah diskusi tentang regulasi diri pada seting 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 baik (Siegert, McPherson & Taylor, 2004). Regulasi diri berdasar-

kan teori ini memiliki tiga tahapan yaitu tahap permulaan (*Forethought*), tahap Kinerja (*performance*), tahap refleksi diri (*Self reflection*). Tahapan ini berupa siklus yang terdiri dari beberapa subproses yang dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1: Fase dan subproses regulasi diri. Dari “*Motivating Self Regulated Problem Solver*” oleh B.J. Zimmerman dan M. Campillo, 2003, dalam J.E. Davidson dan R.J. Stendberg (ed). *The Nature Of Problem Solving*, hal.239. New York: Cambridge University Press.

### 2.3.3. Teori Negative Loop Feedback

Teori ini dikembangkan oleh Carver dan Scheier (1998). Model yang diusung oleh Carver dan Scheier mencontohkan penerapannya dalam setting klinis bahwa konsekuensi dari suatu perilaku sangatlah penting bagi manusia untuk bertindak. Model regulasi ini beroperasi seperti sistem *feedback negative* untuk mengurangi pertentangan-pertentangan antara hasrat dan status (tujuan) dan persepsi individu

terhadap situasi yang dihadapinya. Pada sistem ini persepsi individu terhadap lingkungannya merupakan masukan untuk melakukan sesuatu (*input to*) dan perilaku yang ditampilkan merupakan hasil dari sesuatu (*output of*). Sistem umpan balik ini disebut sistem umpan balik negative karena sepanjang waktu perilaku hanya diarahkan oleh upaya untuk mereduksi kesenjangan-kesenjangan antara tujuan seseorang dengan keadaan yang ada.

Adapun komponen sistem *negative feedback* ini adalah:

- a) Fungsi input (*input function*): berfungsi sebagai sensor yang membawa informasi ke dalam loop, selanjutnya disebut dengan istilah persepsi.
- b) Nilai-nilai acuan (*reference value*): merupakan sumber informasi yang berbeda dengan informasi yang ada pada fungsi input. Biasanya nilai-nilai ini merupakan nilai yang sudah terinternalisasi dalam diri individu.
- c) Perbandingan (*comparator*): suatu struktur yang berguna untuk membuat perbandingan. Perbandingan ini dapat terjadi secara berbeda pada situasi yang berbeda. Hal terpenting pada bagian ini adalah peran perbandingan itu sendiri bukan bagaimana kemunculannya. Pentingnya perbandingan inilah yang nantinya akan menentukan suatu perilaku dapat diteruskan atau dihentikan.
- d) Fungsi output (*output function*): fungsi ini equivalent dengan perilaku.

Model *negative feedback loop* (pengulangan umpan balik).

Baumister dan Heatherton (1996) memaparkan komponen regulasi diri sebagai berikut:

- a) Standar: merupakan ideal atau cita-cita, tujuan ataupun keadaan-keadaan yang ingin dicapai. Tanpa adanya standar yang jelas dan konsisten maka pengembangan regulasi diri akan terhambat.
- b) Monitoring: merupakan fase pengetesan pada bagan model pengulangan umpan balik ini, dimana terjadi perbandingan antara keadaan diri yang sesungguhnya terhadap standar yang ada, untuk itu seseorang harus mengontrol dirinya. Kemampuan seseorang untuk menjaga tindakannya untuk tetap berada pada jalurnya merupakan bagian penting dalam mencapai regulasi yang sukses. Kegagalan seseorang untuk menilai dirinya secara akurat juga dapat menghalangi kesuksesan regulasi diri.
- c) Fase tindakan atau operasi: jika pada saat fase pengetesan seseorang mendapati bahwa kondisi yang dimiliki lebih rendah daripada standar yang ada maka proses berlanjut dengan melakukan perubahan. Kegagalan regulasi diri pada fase ini biasanya dikarenakan ketidakmampuan seseorang untuk melakukan perubahan meskipun telah ada standar yang jelas dan telah berupaya melakukan monitoring efektif.

Menurut Carver and Scheier (1998) beberapa kesenjangan antara fungsi Pemasukan dan nilai-nilai yang telah dimiliki akan menghasilkan upaya penuh untuk menurunkan kesenjangan tersebut. Bagaimanapun juga, jika usaha yang diperpanjang ini tidak sukses bisa jadi karena faktor waktu dan pengalaman yang menghasilkan perubahan pada nilai-nilai yang telah dirunut itu sendiri.

Model regulasi ini juga menyatakan bahwa afeksi merupakan fungsi dari persepsi kita terhadap tingkatan kita dalam melakukan pendekatan tujuan. Untuk lebih khususnya, persepsi individual tentang kesenjangan antara tingkatantisipasi yang dilakukan terhadap kemajuan pencapaian tujuan dan tingkat kemajuan aktual yang mereka alami akan menghasilkan perubahan juga pada afeksi dan emosinya.

Brown dan Ryan (2004) mengemukakan beberapa bentuk regulasi diri yang berdasarkan pada teori determinasi diri yaitu:

1. *Amotivation regulation*: keadaan pada saat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut. Individu yang berada pada kondisi ini akan bertindak tanpa intensi dan memiliki keinginan yang rendah untuk bertindak.
2. *External regulation*: ketika perilaku diregulasi oleh faktor eksternal seperti adanya hadiah dan batasan-batasan. Individu melakukan suatu aktivitas karena adanya panggilan orang terdekat sehingga motivasinya di luar aktivitas itu sendiri. Perilaku yang ditampilkan bukan atas dasar pilihan individu melainkan karena merasa sebagai kewajiban, tekanan untuk berperilaku dengan cara tertentu dan merasa dikontrol oleh sumber luar.
3. *Introjected regulation*: individu menjadikan motivasi di luar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal seperti rasa cemas dan adanya perasaan bersalah.
4. *Identified regulation*: perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan tetapi

untuk mencapai suatu tujuan. Individu merasakan dirinya diarahkan dan bertujuan.

5. *Intrinsically motivated behavior*: muncul secara sukarela tanpa ada keterkaitan dengan faktor eksternal karena individu merasa suatu aktivitas bernilai. Motivasi ini menjadi dasar munculnya rasa berkompeten, mandiri dan terhubung (*related*).

Berdasarkan berbagai teori di atas penulis menyimpulkan bahwa asumsi dasar dari beberapa teori regulasi diri yang ada yaitu: (1) hampir semua perilaku manusia merupakan perilaku yang diarahkan oleh tujuan (2) orang biasanya berusaha untuk mencapai beberapa tujuan secara simultan (3) keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai tujuan memiliki konsekuensi afeksi atau emosional (4) pencapaian tujuan, motivasi dan afeksi memiliki keterkaitan yang saling berhubungan (5) kebanyakan kesuksesan individu dalam meraih tujuan yang diinginkannya akan ditentukan oleh keterampilan mereka dalam meregulasi kognisi, emosi dan perilaku.

Mengingat bahwa penelitian ini menyangkut remaja penghafal al Qur'an, maka di bawah ini penulis akan memaparkan sedikit tentang masalah remaja dan keterkaitannya dengan perkembangan keberagamaan, khususnya ketika remaja terlibat dalam proses penghafalan al Qur'an.

#### **2.4. Remaja, Regulasi Diri dan Perkembangan Keberagamaan**

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini tergolong

cukup panjang yang ditandai dengan adanya pubertas yaitu munculnya perubahan-perubahan fisiologis tertentu yang menjadi awal bagi kemampuan seseorang untuk dapat bereproduksi.

Menetapkan batasan usia bagi remaja sedikit sulit, karena sebutan remaja sendiri merupakan konstruksi sosial yang berbeda-beda tergantung pada lingkungan sosial dan budaya dimana remaja tinggal. Papalia, Old dan Feldman (2008) menggolongkan remaja dari usia 11 tahun hingga awal usia duapuluh tahun. Stanley Hall memandang masa remaja lebih panjang lagi yaitu berkisar antara usia 12-22 tahun atau 25 tahun (dalam Desmita, 2005).

Masa remaja disebut sebagai periode yang penuh resiko karena sebagian besar anak muda mengalami kesulitan untuk menangani begitu banyak perubahan yang terjadi dalam satu waktu dan membutuhkan bantuan untuk menghadapi bahaya sepanjang hidupnya. Masa remaja adalah waktu meningkatnya perbedaan di antara anak muda mayoritas, yang diarahkan untuk mengisi masa dewasa dan menjadikannya produktif, dan minoritas (sekitar satu dari lima) yang akan berhadapan dengan masalah besar (Offer & Schonert-Reichl dalam Papalia, Old & Feldman, 2008)

Salah satu tugas penting yang harus dipenuhi oleh remaja untuk dapat berhasil menjalani tahapan perkembangan berikutnya adalah: Memperoleh sejumlah norma-norma sebagai pedoman dalam bertindak dan menjadikannya sebagai pandangan hidup. Norma-norma tersebut secara sadar dikembangkan dan direalisasikan untuk menetapkan kedudukan manusia dalam hubungannya dengan Sang

Pencipta, alam semesta dan dalam hubungannya dengan manusia-manusia lain. Norma ini pula yang membantu membentuk suatu gambaran dunia dan memelihara harmonisasi dengan nilai-nilai pribadi yang lain (Hurlock, 1996; Moenks & Knoers, 2005).

Pengaturan diri menjadi kata penting dalam upaya memenuhi tugas perkembangan ini. Sebagaimana yang disebutkan oleh Raffaelli, Crockett dan Shen (2005) bahwa pengaturan diri atau regulasi diri pada remaja terbentuk dari kecil dan mencapai tingkat yang stabil sekitar usia 13 tahun. Kemampuan seseorang untuk meregulasi diri dipengaruhi oleh umpan balik yang diberikan oleh lingkungan sehingga hasil dari proses tersebut terinternalisasi dalam diri seorang individu yang menjadi sumber pedoman dalam berperilaku.

Kemampuan untuk mengatur diri perlu dikembangkan untuk membantu individu mengatasi situasi yang menekan (Fiske & Taylor, 1991). Remaja yang mampu melakukan regulasi diri akan mampu mencapai tujuannya dengan cara-cara yang baik dan dapat diterima secara sosial. Kegagalan seseorang dalam melakukan pengaturan diri pada menyebabkan seseorang tidak mampu mencapai tujuan dan rentan mengalami resiko psikologis meskipun tidak berada pada lingkungan yang beresiko mengalami gangguan seperti menjadi pecandu alkohol, terlibat dalam pergaulan bebas dan terlibat kenakalan remaja.

Ciri-ciri remaja yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik adalah mampu merumuskan tujuan-tujuan untuk memperluas pengetahuan mereka dan mempertahankan motivasi mereka. Mereka sadar untuk membentuk emosi

mereka dan mempunyai strategi-strategi untuk mengatur emosi mereka. Memonitor kemajuan mereka ke arah sebuah tujuan secara periodik. Meninjau/memperbaiki strategi-strategi mereka gunakan berdasarkan pada kemajuan-kemajuan yang mereka buat. Mengevaluasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul dan membuat adaptasi-adaptasi yang dibutuhkan.

Bagi remaja, agama memiliki arti yang sama pentingnya dengan moral (Desmita, 2005). Pentingnya agama bagi remaja sebagai kontrol perilaku dan membentuk suatu pribadi yang mampu menjelaskan tentang keberadaannya di dunia ini. Sebagaimana dijelaskan oleh Adams dan Gullotta (dalam desmita, 2005), agama memberikan sebuah kerangka moral, sehingga membuat seseorang mampu membandingkan tingkah lakunya. Agama juga dapat memberikan rasa aman, terutama bagi remaja yang tengah mencari eksistensi dirinya.

Menurut Goldman, perkembangan pemahaman agama pada remaja berada pada tahap 3, yaitu *formal operational religious thought*, di mana remaja memperlihatkan pemahaman agama yang lebih abstrak dan hipotetis. Artinya, benar atau salahnya suatu perbuatan atau tindakan yang dilakukan oleh remaja, mereka mengetahui tentang hal tersebut dan mampu memasukkannya dalam sebuah nilai yaitu benar atau salah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Oser dan Gmunder (dalam Santrock, 2005) menemukan bahwa remaja usia sekitar 17 atau 18 tahun makin meningkat ulasanya tentang kebebasan, pemahaman dan pengharapan-konsep-konsep abstrak- ketika membuat pemahaman tentang agama.

Teori terbaru tentang perkembangan agama yang terkenal adalah *theory of faith* dari James Fowler (Desmita, 2005). Pada teori ini tahap perkembangan pemahaman agama pada remaja awal berada tahap *synthetic-conventional faith*. Pada tahap ini remaja memiliki pemikiran yang lebih abstrak dan mampu menyesuaikan diri dengan keyakinan agama orang lain. Selanjutnya, pada akhir masa remaja, remaja berada pada tahap *individuative-reflective faith*, di mana untuk pertamakalinya individu mampu memikul tanggung jawab penuh terhadap keyakinan agama mereka dan menjelajahi kedalaman pengalaman nilai-nilai dan keyakinan agama seseorang.

Terkait dengan pencapaian fase tersebut maka idealnya remaja telah mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang telah diperoleh dari pemahaman agamanya menjadi suatu sumber kekuatan untuk melakukan pengaturan diri ketika dihadapkan pada tantangan dari dalam dirinya dan lingkungan di luar dirinya. Hal ini juga didukung oleh perkembangan kemampuan otak remaja untuk melakukan penyesuaian diri melalui kemampuan melakukan penilaian, mengamati dan menyesuaikan perilakunya berdasarkan konteks yang dihadapinya (Steinberg, 2005).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa batasan usia remaja yang akan dijadikan acuan dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 11 tahun sampai dengan awal duapuluh tahun. Pengaturan diri penting untuk dikembangkan oleh remaja dalam upaya mengatasi berbagai perubahan dan tantangan yang muncul pada fase perelihan. Kemampuan meregulasi diri merupa-

kan sumber kekuatan bagi remaja untuk sukses dalam pencapaian tujuannya. Perkembangan keberagamaan pada remaja menjadi salah satu aspek pendukung berkembangnya sistem regulasi diri pada remaja khususnya remaja yang beragama Islam.

## 2.5. Penghafal Al-Qur'an

Penghafal Al-Qur'an biasanya disebut dengan sebutan *haafidz* (bagi laki-laki) dan *haafidzah* (bagi perempuan). Kata ini berasal dari kata *haffadza* yang artinya menghafal, berarti sebutan ini ditujukan bagi orang yang sudah menghafalkan Al-Qur'an. Tata cara perilaku seseorang yang telah menetapkan diri menjadi penghafal selanjutnya dibimbing oleh pemahaman terhadap apa yang telah dipelajari dan dikuasainya yaitu Al-Qur'an dan Sunnah.

Para penghafal Al-Qur'an terikat oleh beberapa kaidah penting di dalam menghafal (Sirjani & Khaliq, 2007; Badwilan, 2009) yaitu:

1. Ikhlas, bermakna bahwa seseorang akan meluruskan niat dan tujuan menghafal Al-Qur'annya semata-mata untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Niat yang tidak lurus sejak awal seperti menginginkan popularitas dan mengharap pujian akan mempersulit penghafal dalam proses menghafal Al-Qur'an bahkan tindakannya dikategorikan sebagai perbuatan dosa.
2. Memperbaiki ucapan dan bacaan, meskipun Al-Qur'an menggunakan Bahasa Arab akan tetapi melafazkannya sedikit berbeda dari penggunaan bahasa Arab populer,

- oleh karena itu mendengarkan terlebih dahulu dari orang yang bacaannya benar menjadi suatu keharusan.
3. Menentukan presentasi hafalan setiap hari. Kadar hafalan ini sangat penting untuk ditentukan agar penghafal menemukan ritme yang sesuai dengan kemampuannya dalam menghafal. Setelah menentukan kadar hafalan dan memperbaiki bacaan maka wajib bagi penghafal untuk melakukan pengulangan secara rutin.
4. Tidak dibenarkan melampaui kurikulum harian hingga hafalannya bagus dan sempurna. Tujuannya dari anjuran ini adalah agar tercapai keseimbangan, bahwa penghafal Al-Qur'an juga disibukkan dengan kegiatan hariannya sehingga diharapkan hafalan yang benar-benar sempurna tidak akan terganggu dengan hafalan yang baru dan kesibukan yang dihadapi.
5. Konsisten dengan satu mushaf. Alasan kuat penggunaan satu mushaf ini adalah bahwa manusia mengingat dengan melihat dan mendengar sehingga gambaran ayat dan juga posisinya dalam mushaf dapat melekat kuat dalam pikiran. Alasan ini memudahkan penghafal untuk mengenali simbol khusus yang digunakan oleh penerbit mushaf untuk menandai permulaan satu lembar ayat yang akan dihafalkan. Secara kognitif, simbol yang sama memudahkan penguatan encoding yang dilakukan oleh panca indera yaitu mata dan pendengaran, dengan demikian model mushaf yang digunakan tidak berubah-ubah strukturnya di dalam peta mental (Sirjani & Khaliq, 2007; Sa'dulloh, 2008).
6. Pemahaman adalah cara menghafal. Memahami apa

yang dibaca merupakan bantuan yang sangat berharga dalam menguasai suatu materi. Oleh karena itu, penghafal Al-Qur'an selain harus melakukan pengulangan secara rutin, juga diwajibkan untuk membaca tafsiran ayat yang dihafalkan. Dua hal ini menjadi inti dalam mencapai hafalan yang sempurna, pemahaman tanpa pengulangan tidak akan membuahkan kemajuan, dan pengulangan tanpa pemahaman juga membuat hafalan menjadi sekedar bacaan biasa.

7. Memperdengarkan bacaan secara rutin. Tujuannya dari kegiatan ini adalah untuk membenarkan hafalan dan juga berfungsi sebagai kontrol terus menerus terhadap pikiran dan hafalannya.
8. Mengulangi secara rutin. Penghafalan Al-Qur'an berbeda dengan penghafalan yang lain karena cepat hilang dari pikiran. Oleh karena itu, mengulangi hafalan melalui wirid rutin menjadi suatu keharusan bagi penghafal Al-Qur'an. Pengulangan rutin dan pemeliharaan yang berkesinambungan akan melanggengkan hafalan, sebaliknya jika tidak dilakukan maka Al-Qur'an akan cepat hilang.
9. Menggunakan tahun-tahun yang tepat untuk menghafal. Semakin dini usia yang digunakan untuk menghafal maka semakin mudah dan kuat ingatan yang terbentuk.

Kaidah-kaidah ini selanjutnya akan memberikan arahan bagi penghafal Al-Qur'an di dalam menjalani proses menghafal. Kaidah ini juga memberikan gambaran bahwa semangat yang dimiliki oleh seseorang untuk menghafal harus benar-benar teregulasi dengan baik sesuai dengan

kaidah yang berlaku, agar pencapaiannya menjadi efektif.

Berdasarkan kaidah-kaidah tersebut, terdapat beberapa metode menghafal yang berlaku secara umum. Metode dan cara yang digunakan di dalam menghafal Al-Qur'an berbeda-beda pada setiap orang dan juga lembaga pendidikan Al-Qur'an. Secara umum metode utama yang digunakan adalah dengan mengulang-ulang bacaan sampai seseorang dapat melafalkan tanpa melihat mushaf Al-Qur'an. Proses ini juga tidak terlepas dari bimbingan seorang guru sebagai seseorang yang berkompeten untuk mendengar dan membenarkan bacaan. Sa'dulloh (2008) memaparkan beberapa metode yang biasanya digunakan oleh penghafal Al-Qur'an:

1. *Bin – nazhar* yaitu: membaca dengan cermat ayat-ayat Al-Qur'an yang akan dihafalkan dengan melihat mushaf secara berulang-ulang.
2. *Tahfizh* yaitu: melafalkan sedikit demi sedikit ayat-ayat Al-Qur'an yang telah dibaca berulang-ulang pada saat *bin-nazhar* hingga sempurna dan tidak terdapat kesalahan. Hafalan selanjutnya dirangkai ayat demi ayat hingga hafal
3. *Talaqqi* yaitu menyetorkan atau memperdengarkan hafalan kepada seorang guru atau instruktur yang telah ditentukan.
4. *Takrir* yaitu: mengulang hafalan atau melakukan sima'an terhadap ayat yang telah dihafal kepada guru atau orang lain. Takrir ini bertujuan untuk mempertahankan hafalan yang telah dikuasai.
5. *Tasmi'* yaitu: memperdengarkan hafalan kepada orang lain baik kepada perseorangan ataupun jama'ah.

Metode-metode ini merupakan suatu rangkaian tahapan yang biasanya dilakukan, akan tetapi pelaksanaannya bisa jadi bukan merupakan rangkaian utuh yang harus dijalani setiap penghafal Al-Qur'an, karena ada yang hanya menggunakan tahfizh dan takrir saja dalam menghafal. Penerapan metode ini juga sangat tergantung pada gaya menghafal masing-masing individu.

Beberapa hambatan-hambatan yang sering muncul dalam proses menghafal dan menjaga hafalan (Ahsin dalam Purwanto, 1999; Khanifah, 2005; Syamsi, 2008; Sa'dulloh, 2008):

1. Keinginan untuk menambah hapalan tanpa memperhatikan hapalan sebelumnya. Metode yang biasanya diterapkan untuk menghafal sangatlah beragam, bahkan penentuan batas hafalan juga beragam. Hafidz yang memiliki semangat tinggi untuk menghafal tanpa menggunakan strategi tertentu dalam menghafal justru akan mengalami kesulitan jika tidak melakukan pengulangan dari ayat yang sebelumnya telah dihafalkannya.
2. Adanya rasa jemu dan bosan karena rutinitas. Perasaan ini muncul karena hafidz dituntut untuk selalu disiplin dalam hal membagi waktu dan melakukan rutinitas dalam rangka meningkatkan dan menjaga hafalan yang telah diperoleh. Aktivitas yang monoton terutama bagi hafidz yang tinggal dalam suatu lembaga dengan pengaturan waktu dan target hafalan yang ketat seperti pondok pesantren juga menjadi alasannya. Bagi hafidz yang berada di luar pondok tuntutan ini dirasakan lebih berat karena harus berhadapan dengan lingkungan

sosial yang menuntut hafidz dengan beberapa peran.

3. Sukar menghafal, hal ini bisa disebabkan oleh tingkat IQ yang rendah. Pengaruh tinggi atau rendahnya tingkat kecerdasan hafidz memang belum banyak dibuktikan melalui penelitian terutama penentuan kecerdasan yang dilakukan sebelum seseorang memutuskan untuk menjadi hafidz. Beberapa penelitian yang disebutkan dalam bab pertama lebih melihat pengaruh menghafal Al-Qur'an terhadap kemampuan kognitif yang spesifik terutama pengaruhnya terhadap memori.
4. Gangguan asmara, muncul karena adanya ketertarikan asmara. Kendala ini sering muncul seiring dengan penambahan usia hafidz yang mulai menekuni Al-Qur'an sejak usia dini. Memasuki masa pubertas perubahan hormonal yang dialami seringkali menimbulkan emosi negatif tertentu yang mengganggu suasana hati untuk meneruskan hafalan. Munculnya keinginan untuk hidup seperti remaja lain dan bergaul dengan lawan jenis sebanyak mungkin.
5. Merendahnya semangat menghafal. Rendahnya semangat menghafal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor dan biasanya dikarenakan adanya kejenuhan hingga mengalami kelelahan mental.
6. Banyaknya dosa dan maksiat. Dosa dan maksiat disini penjelasannya secara rinci biasanya disebutkan di dalam Al-Qur'an dan Hadist. Beberapa contohnya diantaranya adalah: bergaul secara berlebihan dengan lawan jenis atau berpacaran dan berkata-kata yang tidak baik.
7. Perhatian yang berlebihan terhadap urusan dunia yang

menjadikan hatinya tergantung dengannya dan selanjutnya tidak mampu untuk menghafal dengan mudah.

Hambatan-hambatan yang muncul ini memberikan gambaran bahwa pada proses pencapaian hafalan, selain aspek kognitif, aspek emosi memegang peranan penting. Pada saat emosinya terganggu para hafidz mengaku sulit untuk menghafal ataupun memanggil hafalan yang telah dikuasai. Permasalahan emosi ini seringkali dipicu oleh permasalahan interpersonal yang berumber dari hubungan pertemanan.

Berdasarkan uraian mengenai hambatan-hambatan yang ada di atas, maka hambatan dan bencana terbesar bagi penghafal Al-Qur'an adalah lupa atau kelupaan, melupakan apa yang telah dihafalkan dianggap sebagai sebagai dosa besar. Oleh karena itu menjaga hafalan yang telah dikuasai merupakan kewajiban. Salah satu hadist (Hadist shahih, riwayat al-bukhari, muslim dan Al-nasai dalam Sa'dulloh, 2008) mengibaratkan hafalan Al-Qur'an sebagai onta yang diikat, jika pemiliknya masih ingin memiliki maka ia harus menjaganya dengan baik tetapi jika tidak maka onta tersebut akan terlepas.

Hadist-hadist ini memberikan gambaran bagaimana lupa merupakan ancaman utama bagi para hafidz. Lupa merupakan proses kognitif yang terjadi karena dipengaruhi oleh banyak hal. Tidak mengherankan jika beberapa penelitian yang dilakukan tentang hafidz lebih banyak menyoroti aspek kognitif dalam strategi menghafal dan menjaga hafalan.

Beberapa penelitian yang dilakukan berkenaan dengan

penghafal Al-Qur'an lebih banyak dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada penggalan metode dan pembelajaran dalam meningkatkan hafalan. Subjek penelitian yang diambil pada penelitian-penelitian tersebut adalah santri yang sedang mondok di Pondok pesantren. Penelitian mengenai penghafal Al-Qur'an di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada sejauh penelusuran penulis terdapat tiga yaitu: Hubungan daya ingat jangka pendek dan kecerdasan dengan kecepatan menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Krapyak (Purwanto, 1999).

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kecepatan menghafal Al-Qur'an ditinjau dari daya ingat jangka pendek. Alat tes daya ingat jangka pendek yang dipakai dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari tes serupa yang dikembangkan oleh Peterson & Peterson. Modifikasi yang dilakukan oleh peneliti terletak pada cara penyampaian soal, cara menjawab, dan jumlah serta materi soal yang diberikan. Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: pertama, daya ingat jangka pendek berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan menghafal Al-Qur'an. Semakin tinggi daya ingat jangka pendeknya maka akan semakin cepat pula dalam menghafal. Kedua, kecerdasan tidak dapat dimasukkan dalam analisis sebab antara kecerdasan dengan daya ingat jangka pendek terjadi koelinearitas. Penelitian ini menyarankan untuk mempertimbangkan pemberian pelajaran Al-Qur'an sehingga materi yang dihafal tidak bersifat *nonsense syllable* tapi materi yang dihafal secara semantik karena terdapat peranan pemahaman Al-Qur'an terhadap kecepatan hafalan yang

dicapai. Penelitian ini juga menyarankan perlunya memper-  
timbang aspek kognitif dan aspek emosi dalam proses  
menghafal Al-Qur'an.

Sema'an, pemaknaan dan amalan: studi *grounded theory*  
mengenai strategi penjagaan hafalan Al-Qur'an pada hafiz  
(Wiliaspi, 2007). Responden penelitian ini adalah tiga orang  
mahasiswa yang telah menyelesaikan hafalan Al-Qur'an  
hingga 30 juz. Terdapat dua strategi utama penjagaan  
hafalan yaitu secara kualitas dan kuantitas. Proses penjagaan  
hafalan Al-Quran secara kuantitas dilakukan dengan cara  
melakukan pengulangan hafalan yang dapat diukur. Saat ini  
proses pengulangan dapat dilakukan dalam beberapa cara  
yaitu: dilakukan seorang diri, secara bersamaan dan juga bisa  
dilakukan pengulangan dengan bantuan media seperti MP3,  
kaset atau video. Strategi ini juga disebut sebagai *Maintenance  
Rehearsal*.

Strategi secara kualitas dilakukan dengan proses yang  
lebih mendalam (*deep process*) yaitu memperdalam pe-  
mahaman diri, pemaknaan, menggunakan media pengem-  
bangan diri (mengikuti kajian, aktivitas yang berhubungan  
keislaman) dan menjaganya dengan perilaku nyata. Cara-  
cara yang dilakukan ini membuat hafalan akan  
terinternalisasi dalam diri hafiz sehingga menjadi sebuah  
pemikiran yang menghasilkan pengetahuan lebih bagi  
individu. Pengetahuan inilah yang nantinya terimplemen-  
tasikan dalam kehidupan sehari-hari yang dikenal dengan  
pengamalan Al-Qur'an. Strategi ini secara teoritis disebut  
sebagai *Elaborative Rehearsal*

Hubungan antara motivasi belajar dan konsep diri

akademik dengan memori jangka panjang pada penghafal  
Al-Qur'an (Khikmah, 2008). Hasil penelitian kuantitatif ini  
menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan mem-  
perlihatkan bahwa: Tidak terdapat hubungan antara  
motivasi belajar dengan konsep diri akademik secara ber-  
sama-sama dengan memori jangka panjang pada santri  
penghafal al-Quran Pondok Pesantren Sunan Pandan Aran  
Yogyakarta. Dengan demikian variabel motivasi belajar dan  
konsep diri akademik tidak dapat dijadikan prediktor untuk  
memprediksi memori jangka panjang. Variabel motivasi  
belajar secara terpisah juga tidak menunjukkan hubungan  
memori jangka panjang. Kemudian untuk variabel konsep  
diri akademik juga tidak ada hubungan dengan memori  
jangka panjang.

Beberapa penelitian mengenai penghafal Al-Quran yang  
dilakukan dengan pendekatan hermeneutik diantaranya  
adalah: metode menghafal Al-Quran pada jurusan pendidik-  
an Agama Islam (PAI) Universitas Sains Al-Quran Jawa  
Tengah di Wonosobo (Muntafiah, 2001). Penelitian ini  
menguraikan beberapa metode yang diterapkan lembaga ini  
dalam mendidik hafiz. Beberapa metode tersebut adalah:  
*tahfidz* (menghafal materi baru yang belum pernah di hafal),  
*takrir* (mengulang materi yang telah dihafal atau diperdengar-  
kan), *wahdah* (menghafal satu persatu terhadap ayat yang  
hendak dihafal samapai membentuk pola dalam bayangan),  
*kitabah* (menuliskan terlebih dahulu ayat-ayat yang hendak  
dihafalkan kemudian dibaca sampai benar-benar hafal),  
*sima'i* (mendengar, mendengarkan suatu bacaan yang  
dilafalkan), metode gabungan (berfungsi untuk menghafal

dan memantapkan hafalan), metode *jama'* (menghafal secara kolektif dengan dipimpin seorang instruktur).

Khanifah (2005) meneliti tentang sistem pembelajaran tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Sunan Pandan Aran. Penelitian ini mencermati sistem pembelajaran yang diterapkan. Beberapa kesulitan yang dialami oleh santri yang berpengaruh pada proses hafalannya yaitu: kemampuan (kecerdasan) yang sedang, lingkungan yang tidak mendukung, kurangnya kesadaran dalam diri santri akan tanggung jawabnya untuk menghafal sehingga masih malas-malasan, kurang konsentrasi dan pikirannya kacau, kurang motivasi dari diri sendiri dan orang tua, banyak masalah yang tidak dapat diselesaikan dan berlarut-larut, putus dengan kekasih, kurang mampu mengatur waktu, dan waktu udzur (*haid*) yang lama.

Hasil penelitian-penelitian ini dan penelitian *preliminary* yang dilakukan oleh penulis memberi gambaran bagi peneliti mengenai tema-tema penting seputar kehidupan penghafal Al-Qur'an, diantaranya adalah aspek kognitif bukan penentu tunggal keberhasilan seorang penghafal Al-Qur'an untuk menghafal, memaknai dan menjaga hafalan yang telah dicapai. Permasalahan-permasalahan yang berpotensi menghalangi pencapaian tujuan seringkali bersumber dari konflik internal dan intrapersonal penghafal Al-Qur'an. Pengaruh kekuatan niat dan kapasitas pribadi untuk mengontrol segala bentuk perilaku memberi sumbangan yang berarti. Terjun ke lingkungan sosial yang lebih luas menjadi kecemasan utama bagi kebanyakan penghafal Al-Qur'an. Alasan utama adalah kesulitan para penghafal Al-

Qur'an untuk menyesuaikan nilai yang telah terinternalisasi di dalam dirinya dengan nilai dan standar yang ada di lingkungan sosial.

## 2.6. Rangkuman

Penjelasan dalam bab ini telah menyajikan berbagai variasi konsep yang ada mengenai regulasi diri, hasil penelitian-penelitian yang mendukungnya dan gambaran mengenai penelitian yang telah dilakukan pada penghafal Al-Qur'an. Penelitian – penelitian tersebut dilakukan dengan pendekatan kuantitatif sehingga tidak dapat menggambarkan fenomena dinamika proses penghafal Al-Qur'an secara gamblang selain keterhubungan aspek kognitif dengan pencapaian hafalan.

Penghafal Al-Qur'an remaja yang telah menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman utama dalam kehidupannya tidak dapat dipungkiri akan memasuki sebuah proses panjang yang menuntut kekuatan, kesabaran dan kedisiplinan untuk sampai pada tujuannya. Keinginan yang kuat dan kedisiplinan dalam mengulang hafalan menjadi syarat utama penguasaan hafalan di tengah aktivitas pesantren yang ketat. Hal ini hanya dapat dicapai dengan memiliki kemampuan regulasi diri.

### *Bab III*

---

## *Pendekatan Penelitian Kualitatif Fenomenologis*

Fokus penelitian ini adalah eksplorasi dinamika proses regulasi diri penghafal Al-Qur'an. Penelitian ini berusaha memberikan gambaran mengenai proses regulasi diri seorang hafidz secara utuh menyeluruh, oleh karena itu penggunaan pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang dapat mengakomodasi tujuan tersebut. Pendekatan kualitatif membantu memahami suatu proses, meneliti latar belakang fenomena yang tidak dapat dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, meneliti hal-hal yang berkaitan dengan responden yang diteliti pada situasi yang alami. Pemilihan pendekatan kualitatif juga didasari oleh alasan bahwa pendekatan kualitatif bersifat fleksibel, sehingga memungkinkan peneliti untuk menggunakan metode yang tepat sesuai dengan fenomena khusus dari penelitian.

Sarantakos (dalam Poerwandari, 1998) mengemukakan

asumsi dasar penelitian kualitatif yaitu: Penelitian bertujuan untuk memahami kehidupan sosial, realitas sosial adalah subjektif dan merupakan hasil interpretasi dari setiap individu yang terlibat di dalamnya, manusia tidak secara sederhana mengikuti hukum-hukum yang terjadi di sekitarnya akan tetapi turut menciptakan rangkaian makna sehingga perhitungan angka yang kaku tidak dapat menjelaskan makna yang tercipta dari interaksi ini.

Secara khusus penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Pendekatan fenomenologi adalah suatu usaha untuk memahami individu atau kehidupan atau pengalaman seseorang melalui persepsi mereka, untuk mengetahui dunia yang dijalani oleh individu maka perlu mengenal persepsi mereka terhadap sesuatu (Creswell, 1998). Melalui keterbukaan terhadap pengalaman individu, peneliti ingin memperoleh makna, keistimewaan, esensi dari suatu pengalaman atau peristiwa. Kebenaran suatu kejadian merupakan suatu entitas abstrak yang bersifat subjektif dan hanya dapat diketahui melalui pembentukan persepsi dan makna.

Studi fenomenologi adalah studi tentang fenomena yang dialami oleh manusia dan berguna untuk melakukan klarifikasi terhadap situasi yang dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Giorgi & Giorgi, dalam Smith 2003). Pada penelitian fenomenologi fokus pertanyaan diarahkan pada dua pertanyaan yang saling berhubungan yaitu fenomena apa yang terjadi atau dialami dan bagaimana fenomena itu muncul.

Penggunaan pendekatan ini didasarkan pada dua

alasan. Pertama, pendekatan kualitatif fenomenologis mampu mengungkap sebuah proses. Fokus penelitian ini adalah pada proses pembentukan dan penggunaan regulasi diri oleh penghafal Al-Qur'an, sehingga dibutuhkan suatu metode yang mampu menggambarkan sebuah proses dari awal hingga munculnya fenomena. Kedua, pendekatan kualitatif fenomenologis dapat mengungkap pengalaman seseorang yang bersifat subjektif. Dengan kata lain, penelitian ini mencoba untuk menggunakan pandangan yang bersifat *emic*. Adapun perspektif *emic* adalah perspektif orang dalam, perspektif *native*, atau perspektif pelaku (de Laine dalam Subandi, 2006).

Penentuan subjek pada penelitian kualitatif memiliki beberapa karakteristik, seperti yang dikemukakan oleh Sarantakos dalam Poerwandari (1998), yaitu:

1. Jumlah sampel cenderung tidak dalam jumlah yang banyak, melainkan pada kasus-kasus tipikal sesuai kekhususan masalah penelitian
2. Tidak ditentukan secara kaku sejak awal, tetapi dapat berubah baik dalam hal jumlah maupun karakteristik sampelnya, sesuai dengan pemahaman konseptual yang berkembang dalam penelitian
3. Tidak diarahkan pada keterwakilan melainkan pada kecocokan konteks

Berdasarkan acuan di atas, maka penetapan responden pada penelitian ini berjumlah delapan orang dengan menggunakan kriteria inklusi sebagai berikut:

- a. Laki-laki atau perempuan
- b. Usia antara 12-21 tahun

- c. Tinggal di Pondok Pesantren atau tinggal di Pesantren tetapi memiliki aktivitas rutin di luar Pesantren (seperti sekolah kuliah, bekerja).

Pemilihan responden utama dikategorikan dalam dua kelompok yaitu individu yang berhasil atau memperoleh pencapaian hafalan dan pemaknaan yang baik. Kedua, individu yang dianggap tidak berhasil (mengurungkan niat menjadi penghafal al-Qur'an setelah menjalani proses) atau individu yang memiliki laporan kemajuan (pertambahan hafalan) dibawah standar penghafalan. Pemilihan reponden dengan karakteristik berbeda ini bertujuan untuk melihat pola regulasi diri pada penghafal al-Qur'an yang berhasil dan tidak berhasil.

Responden tambahan diperlukan dalam penelitian ini untuk memperkaya data sekaligus berfungsi untuk melakukan pengecekan silang terhadap data yang diperoleh. Responden tambahan dalam penelitian ini adalah guru mengaji, pengurus asrama dan beberapa orang terdekat.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari beberapa langkah yang mengacu pada Creswell (1998) yaitu:

1. Melakukan identifikasi permasalahan penelitian yang akan diangkat. Pada tahap ini peneliti mencoba untuk mengeksplorasi dan memahami proses regulasi diri para penghafal Al-Qur'an.
2. Melakukan studi literatur mengenai teori yang telah ada terkait fenomena yang akan diteliti. Kegiatan ini dilakukan untuk menjadi pijakan bagi peneliti dalam menentukan fokus permasalahan yang akan digali. Peneliti yang tidak terbiasa dengan literatur yang terkait dengan

metode yang digunakan dan fenomena yang akan digali maka akan kehilangan poin-poin penting. Oleh karena itu teori juga penting untuk dibaca tetapi dalam makna yang berbeda dari penelitian (Glaser dalam McCallin, 2003). Literatur memiliki peran penting sebagai sumber data untuk menstimulasi ide-ide dan pertanyaan yang akan dikembangkan dalam penelitian.

3. Menetapkan tujuan penelitian. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memahami suatu fenomena yang diperoleh dari pengalaman subjek atau responden.
4. Mengumpulkan data. Pada fase ini, peneliti mencoba untuk menentukan alat pengumpul data yang akan digunakan dan mencoba menentukan kriteria responden yang akan terlibat dalam penelitian.
5. Melakukan pengorganisasian data yang diperoleh sekaligus melakukan proses validasi dengan *member checking*
6. Melakukan analisis, interpretasi dan menuliskan proses yang dijalani
7. Melaporkan dan mengevaluasi penelitian

### 3.1. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan beberapa metode yaitu wawancara, observasi responden, catatan lapangan dan dokumen-dokumen pribadi. Wawancara merupakan metode pengumpul data yang penting dalam penelitian kualitatif. Kekuatan wawancara dalam penelitian kualitatif adalah kemampuannya dalam mengeksplorasi makna-makna subjektif yang difahami individu

terkait dengan topik yang sedang diteliti (Benister, dalam Poerwandari, 1998). Wawancara juga potensial untuk memperoleh dan menggali pengalaman individu secara mendalam serta fleksibel dalam mengikuti alur pembicaraan yang memungkinkan munculnya ide-ide baru yang relevan dengan penelitian (Goulding, 2005).

Panduan wawancara disusun dalam bentuk semi terstruktur agar pewawancara dapat melakukan *probing* pada tema-tema menarik yang muncul dan memudahkan wawancara untuk mengikuti apa yang menarik bagi responden (Smith, 2003). Melalui cara ini diharapkan terjadi dialog antara peneliti dan informan, pertanyaan awal yang diajukan dapat dikembangkan sesuai dengan jawaban yang diberikan informan. Selanjutnya peneliti juga memiliki kesempatan untuk melakukan pemeriksaan pada bagian-bagian yang penting dan menarik dalam proses dialog tersebut.

Wawancara dilakukan secara mendalam terhadap responden selaku responden utama dan juga responden tambahan. Pedoman wawancara ini disusun berdasarkan data *preliminary*. Pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah: Bagaimana penghafal Al-Qur'an melakukan regulasi diri?. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi regulasi diri pada remaja penghafal al-Qur'an?. Pertanyaan ini selanjutnya akan dikembangkan melalui pertanyaan-pertanyaan dengan pedoman wawancara sebagai berikut:

1. Ceritakan bagaimana awalnya anda bisa memutuskan untuk menghafal Al-Qur'an?
2. Ceritakan bagaimana diri anda sebelum dan sesudah menjadi penghafal Al-Qur'an?

3. Bisa ceritakan hal-hal apa yang menjadi tujuan dan motivasi anda dalam menghafal?
4. Bagaimana hubungan anda dengan orang tua dan teman?
5. Seberapa penting kata "menjaga" bagi seorang penghafal Al-Qur'an? Dan apa sajakah yang harus dijaga?
6. Bagaimana anda melakukan penjagaan tersebut?
7. Sebagai seorang remaja, apa impian anda sebenarnya?
8. Hambatan-hambatan apa saja yang anda hadapi selama menjadi penghafal? Hambatan yang paling berat menurut anda?
9. Bagaimana hambatan tersebut mempengaruhi sikap dan perilaku anda?
10. Bagaimana anda mengatasi hambatan-hambatan tersebut?
11. Dapatkah anda memberikan gambaran secara umum apa yang anda pikirkan, rasakan dan lakukan ketika menghadapi permasalahan?
12. Menurut anda sesuai dengan apa yang telah dianjurkan di dalam Al-Qur'an dan hadist, bagaimana seharusnya seorang penghafal Al-Qur'an bersikap atau bertingkah laku?

Penggunaan observasi pada penelitian ini bertujuan untuk memberi gambaran yang jelas mengenai setting yang dipelajari (lingkungan di mana penghafal Al-Qur'an tinggal, bagaimana cara mereka berinteraksi dengan orang lain dan menjalani hari-harinya), aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat di dalamnya, dan makna suatu kejadian berdasarkan perspektif mereka yang terlibat

di dalam setting tersebut (Poerwandari, 1998). Hasil pengamatan melalui observasi menyediakan data yang meskipun terkadang diragukan karena dianggap mudah dipengaruhi oleh bias pribadi yang melakukan pengamatan akan tetapi menyediakan sumber data yang cukup berarti.

Pentingnya data observasi karena dapat membantu peneliti memperoleh gambaran utuh mengenai konteks yang diteliti dan apa yang terjadi, observasi memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang tidak terungkap melalui wawancara, observasi juga membawa peneliti untuk berorientasi pada penemuan sehingga pengaruh konseptualisasi terhadap konteks yang dihadapi dapat berkurang, dan observasi juga memberikan ruang bagi peneliti untuk mendalami hal-hal yang ada di luar perspektif selektif pribadi ketika diwawancarai (Patton dalam Poerwandari, 1998)

Catatan lapangan menjadi penunjang data yang penting bagi penelitian ini, mengingat perspektif yang digunakan adalah perspektif pelaku sehingga catatan lapangan akan memperkuat penyimpulan atas deskripsi konteks dan pelakunya pada situasi alamiah. Catatan lapangan berisi deskripsi lengkap mengenai segala sesuatu yang peneliti amati di lapangan. Manfaat penulisan catatan lapangan ini adalah membantu peneliti untuk disiplin dalam melakukan pencatatan proses penelitian. Manfaat lainnya juga membantu peneliti untuk tidak kehilangan nuansa data yang terjadi di lapangan karena faktor kelupaan (Poerwandari, 1998).

Beberapa catatan lapangan yang nantinya akan dilakukan pada penelitian ini adalah: deskripsi mengenai konteks di mana peneliti melakukan wawancara dan berinteraksi

dengan responden, penggambaran mengenai perilaku yang ditampilkan oleh responden, interpretasi sementara peneliti terhadap kejadian yang diamati serta eksplorasi perasaan dan penghayatan peneliti terhadap kejadian yang diamati.

Dokumen pribadi dan dokumen penunjang yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah catatan harian, laporan kemajuan hafalan dalam hitungan hari dan laporan penilaian pencapaian hafalan oleh guru. Penilaian pencapaian hafalan ini pada beberapa Pondok Pesantren digunakan kategori tingkatan dengan bahasa Arab seperti *mumtaz*, *jayid jidan* dan *maqbul-marsub*. Sumber lainnya adalah materi hafalan dan juga metode menghafal yang diterapkan pada pondok pesantren tersebut. Dokumen ini nantinya berguna sebagai tolok ukur pencapaian hafalan kaitannya dengan regulasi diri yang dilakukan penghafal al-Qur'an.

Bagi peneliti sendiri, penggunaan alat pengumpul data yang beragam dapat membantu melakukan triangulasi untuk memperdalam data yang diperoleh. Manfaat lainnya adalah membantu peneliti untuk memperoleh gambaran utuh mengenai fenomena yang dihadapi dan mempermudah untuk memberikan penjelasan sesuai dengan teks yang diperoleh dari responden dan interpretasi subjektif peneliti terhadap konteks dimana responden dan peneliti terlibat.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan sistem koding. Creswell (1998) menjelaskan proses koding data yang sistematis pada pendekatan ini dimulai dengan menganalisa pernyataan khusus untuk selanjutnya dikategorikan pada tingkatan-tingkatan makna yang mewakili fenomena yang diteliti. Asumsi yang apa adanya dikem-

bangkan dan perhatian ditekankan pada deskripsi mengenai apa dan bagaimana suatu fenomena itu terjadi. Analisis data pada pendekatan ini menuntut peneliti untuk menghindari terjadinya prasangka, oleh karena itu dilakukan pengikatan (*bracketing*) dan pengurungan (*suspend*) guna mencapai pemahaman utuh mengenai suatu fenomena yang murni berasal dari pengalaman subjek

Manen (dalam Starks & Trinidad, 2007) menjelaskan bahwa analisis fenomenologi layaknya seperti latihan menulis, melalui proses menulis dan menulis kembali peneliti dapat menyaring makna. Peneliti yang menggunakan fenomenologi menggunakan tulisan untuk menyusun cerita yang mengungkapkan elemen-elemen penting dari pengalaman hidup seseorang.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang mengacu pada teknik eksplikasi. Teknik eksplikasi ini merupakan teknik analisis yang dikembangkan oleh beberapa ahli yaitu Von Eckartsberg, Wertz dan Schweitzer (dalam Subandi, 2009). Eksplikasi merupakan proses mengeksplisitkan ungkapan responden yang masih bersifat implisit (tersirat). Proses ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

Tahap pertama adalah memahami data yang diperoleh secara utuh. Tahap ini terdiri dari dua langkah yaitu membuat transkripsi dan melakukan *overview*. Dalam transkripsi, peneliti menuliskan setiap hasil komunikasi yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi baik secara verbal maupun nonverbal. Pada fase *overview*, peneliti berusaha memahami keseluruhan data melalui membaca dan jika

perlu kembali mendengarkan hasil rekaman dari media yang digunakan tanpa memiliki praduga dalam memahami keseluruhan data tersebut. Tujuan dari pemahaman ini adalah agar peneliti benar-benar memahami dasar dari suatu fenomena sebagai bagian dari data yang utuh.

Tahap kedua adalah menyusun Deskripsi Fenomenologis Individual (DFI). Deskripsi ini disusun berdasarkan hasil wawancara sesuai dengan alur yang diperoleh dengan terlebih dahulu membersihkan deskripsi dari pernyataan yang tidak relevan dan pernyataan-pernyataan yang diungkapkan secara berulang. Bahasa pengungkapan dalam DFI ini menggunakan persepektif orang pertama. Penyusunan DFI ini meliputi beberapa fase yaitu: membersihkan transkripsi dari pernyataan yang berulang-ulang, menemukan unit-unit makna yang unik dan koheren, menghilangkan unit makna yang tidak berhubungan dengan fenomena yang sedang diteliti, mengelompokkan dan menyusun kembali unit makna menjadi suatu rangkaian agar mudah dibaca dan difahami, selanjutnya adalah memberi nomor pada setiap baris deskripsi yang telah disusun untuk memudahkan proses perujukan data.

Tahap ketiga adalah mengidentifikasi tema-tema umum yang muncul pada setiap DFI terkait dengan fenomena yang diteliti. Tema-tema yang ditemukan nantinya akan memberikan gambaran secara umum mengenai dinamika regulasi diri yang terjadi pada remaja penghafal Al-Qur'an. Tema-tema ini diperoleh dengan cara membaca DFI berulang kali dan dengan cermat memahami setiap proses yang terjadi pada masing-masing responden untuk

dapat memperoleh gambaran dinamika regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an secara umum. Karena keterbatasan halaman maka dalam buku ini DFI masing-masing responden tidak ditampilkan. Meskipun demikian dalam penyajian tema-tema tetap ditulis referensi DFI dan nomor barisnya.

Tahap keempat adalah melakukan eksplikasi pada tema-tema yang telah diperoleh. Tahap ini pada dasarnya merupakan upaya peneliti untuk membahasakan ungkapan responden dengan merefleksikan ungkapan tersebut berdasarkan transkripsi yang ada. Dalam proses ini peneliti dituntut untuk dapat memahami makna tersirat dari ungkapan responden untuk dapat diungkapkan kembali menggunakan pernyataan yang mudah difahami atau dapat berupa pernyataan yang mewakili beberapa ungkapan yang berkesinambungan.

Tahap terakhir adalah proses sintesis. Pada proses ini peneliti mencoba menarik kesamaan, perbedaan dan keunikan berdasarkan tema-tema yang muncul. Sintesis ini juga dapat dikatakan sebagai rangkuman dari tema-tema yang muncul pada setiap DFI.

Pada proses analisis, pengajuan pertanyaan secara berulang terhadap fenomena yang dihadapi merupakan salah satu upaya untuk memperoleh keluasan data. Beberapa hal yang juga perlu diperhatikan dalam mengajukan pertanyaan adalah intensitas, frekuensi dan durasi kemunculan suatu fenomena. Hal ini membantu peneliti untuk memilah data sebagai kategori yang tepat untuk menggambarkan fenomena yang diteliti.

### 3.2. Kualitas dalam penelitian kualitatif

Kualitas penelitian kualitatif sangat tergantung pada tingkat kredibilitas, kemampuan aplikasi, konsistensi dan dapat dikonfirmasi (Creswell, 1998). Kredibilitas merujuk pada kebenaran nilai atau terpercayanya suatu penelitian. Istilah ini analog dengan istilah validitas internal pada penelitian kuantitatif. Untuk memenuhi ketentuan ini, pada penelitian ini dilakukan evaluasi dari responden yang terlibat (*member checking*). Evaluasi ini ditujukan untuk menyesuaikan apa yang telah ditulis oleh peneliti dalam deskripsi dengan apa yang dimaksudkan oleh responden. Secara sederhana pada proses ini setiap kali responden membaca dan mengenali transkripsi maka mereka dapat dengan segera mengetahui bahwa yang dibacanya merupakan bagian dari apa yang telah diungkapkannya pada peneliti. Untuk memenuhi hal ini maka setiap kali peneliti selesai menuliskan verbatim, responden diberikan lembar yang sama untuk dilakukan peninjauan ulang. Peninjauan ulang ini ditujukan untuk menguji kebenaran data yang ditulis dan juga membuka kemungkinan untuk memunculkan reaksi baru dari responden untuk dapat dikembangkan.

Kemampuan untuk dapat digunakan/diterapkan (*applicability*) analog dengan validitas eksternal dan ini mengukur seberapa benar penemuan penelitian sesuai dengan data yang diperoleh. Peningkatan kualitas penelitian dalam aspek ini akan dilakukan dengan meminta pengecekan teman sejawat untuk melihat kesesuaian dan ketepatan data yang dianalisis.

Konsistensi analog dengan reliabilitas, meskipun penelitian kualitatif tidak untuk direplikasi karena pada setiap interview dengan pertanyaan yang sama belum tentu akan menghasilkan jawaban yang sama dan interpretasi yang sama dari orang yang membaca. Oleh karena itu konsistensi dapat dilihat dari deskripsi yang jelas mengenai proses penelitian. Kejelasan disini tidak hanya menyangkut uraian deskripsi berupa teks yang rinci tetapi juga deskripsi mengenai konteks pengambilan data dan refleksi peneliti sebagai pribadi dalam menghadapi situasi yang digambarkan. Konsistensi juga sangat tergantung pada penyimpanan data mentah, dan pada saat melakukan proses analisis. Suatu penelitian kualitatif yang memiliki konsistensi yang tinggi memungkinkan peneliti lain mendapatkan hasil yang sama ketika melakukan peninjauan ulang terhadap data, perspektif dan situasi peneliti (Sandelowski, dalam Creswell, 1998).

Konfirmabilitas merupakan salah satu karakteristik penelitian kualitatif yang analog dengan netralitas atau subjektivitas. Pada penelitian kualitatif, peneliti tidak dituntut untuk menjadi netral tetapi dituntut untuk terlibat secara mendalam dengan responden penelitian. Peneliti kualitatif juga disarankan untuk terus menerus menyadari bagaimana interpretasi terhadap data dapat dipengaruhi oleh perasaannya, pengalamannya dan keahliannya., kesadaran ini dapat menyumbang kedalaman dan kekayaan analisis dan teori (Creswell, 1998).

Alsa (2004) menyimpulkan apa yang diungkapkan oleh Creswell mengenai kriteria menguji akurasi penelitian kualitatif yaitu: Pertama, validitas ekologis yaitu sejauh mana

dunia sosial yang dideskripsikan oleh peneliti sesuai dengan dunia anggota kelompok sosialnya artinya apa yang digambarkan peneliti merupakan suatu realitas yang benar-benar terjadi tanpa terpengaruh oleh kehadiran peneliti dalam lingkungan sosial tersebut.

Kedua, *natural history* yaitu uraian yang rinci mengenai suatu peristiwa. Tujuan dari penulisan ini adalah agar apa yang dideskripsikan oleh peneliti dapat dilihat dan tindakannya dapat diterima oleh orang lain sehingga memudahkan untuk melakukan penilaian terhadap tindakan, asumsi dan prosedur yang dilakukan. Dengan kata lain, setiap kali membaca deskripsi yang ditulis oleh peneliti, pembaca akan dapat membayangkan, merasakan dan memperoleh gambaran yang sama persis seperti apa yang terjadi pada responden, peneliti dan konteks di mana suatu peristiwa muncul. Bagi penulis sendiri, kriteria ini termasuk di dalamnya menuliskan refleksi peneliti terhadap apa yang dilihat, didengar dan dirasakannya ketika berhadapan dengan responden pada suatu situasi.

Ketiga, *member validation* merupakan penilaian dari responden terhadap kesesuaian ungkapan mereka yang telah dideskripsikan oleh peneliti berupa teks. Kesamaan persepsi antara peneliti dan responden menjadi hal yang mutlak untuk dilakukan. Alasan lain yaitu mengingat penelitian ini menggunakan perspektif *emic*, sehingga data yang disajikan harus benar-benar mewakili apa yang diungkapkan oleh responden.

Terakhir, *Competent insider performance* yaitu kemampuan orang di luar kelompok (peneliti) untuk dapat berinteraksi

secara efektif dengan anggota dari suatu kelompok. Interaksi ini akan memberi nuansa yang dalam terhadap apa yang dijalani dan kemudian dipaparkannya.

### 3.3. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilakukan di sebuah Pondok Pesantren Penghafal Al Qur'an di Jogjakarta (untuk menjaga netralitas penelitian, dalam buku ini nama pesantren tersebut tidak dicantumkan). Pondok pesantren ini telah mengembangkan beberapa jenjang pendidikan yang terdiri dari: Program tahfidz Al-Qur'an, Taman Kanak-kanak, Madrasah Ibtidaiyah, Madrasah Tsanawiyah, Madrasah Aliyah, Program santri mandiri, Pesantren mahasiswa dan mahasiswa, Majelis ta'lim yang merupakan layanan pendidikan agama bagi masyarakat di sekitar pondok, dan majelis ta'lim Kamis Wage yang diselenggarakan untuk mengenang perjuangan syiar Islam dan mengenang pendiri pondok. Diikuti oleh para santri, alumni dan masyarakat.

Masing-masing jenjang pendidikan tersebut di atas ditempatkan pada kompleks-komplek yang berbeda yaitu:

1. Komplek satu: Khusus tahfidz putra
2. Komplek dua: Khusus tahfidz putri
3. Komplek tiga: Khusus buat santri sekolah baik MTs maupun MA
4. Komplek empat: Khusus mahasiswa
5. Komplek lima: Khusus mahasiswi.

Penelitian dilakukan di Komplek 3, terletak sekitar satu setengah kilo meter ke arah barat. Komplek ini terdiri dari asrama tempat tinggal, sekolah, mesjid dan mushalla bagi

putri, pusat kesehatan dan swalayan. Asrama putri merupakan bangunan utama tiga lantai yang pada masing-masing lantai terdiri dari 16 kamar berkapasitas dua belas orang santri, lengkap dengan fasilitas tempat tidur, lemari pakaian dan rak buku. Fasilitas ini hampir sama dengan kamar lain yang berada pada bangunan yang mengelilingi bangunan utama.

Asrama putri letaknya 50 meter dari tepi jalan dusun sehingga jauh dari hingar bingar kendaraan yang lewat. Pada bagian depan kompleks putri ini terdapat kantor pengurus, ruang tamu, kantin, butik dan pusat kesehatan yang berhadapan dengan swalayan. Dari bangunan ini menuju asrama utama dipisahkan oleh pagar seng. Mushalla putri terletak tepat di tengah kompleks asrama. Berbeda dengan mesjid putra yang berada di pinggir jalan raya dusun sehingga setiap masyarakat yang melewati jalan itu dapat melihat kegiatan yang dilakukan santri putra di mesjid tersebut. Di belakang mesjid putra adalah bangunan sekolah putri. Bangunan sekolah bagi putra yang sekaligus berfungsi sebagai asrama terletak di sebelah selatan gedung sekolah putri. Pada sebelah barat kedua bangunan ini terletak kompleks makam pendiri pondok pesantren.

Komplek tiga merupakan kompleks tempat tinggal bagi santri yang bersekolah. Jumlah santri pada kompleks ini berdasarkan hasil wawancara terakhir dengan pengurus, sebanyak 833 orang termasuk santri yang baru saja diterima pada tahun ajaran ini, terdiri dari 433 santri MTs dan 400 santri Aliyah. Jumlah santri yang mengikuti pengajian *bil ghoib* sendiri untuk saat ini diperkirakan hanya tinggal 15

orang (tidak termasuk santri baru), setelah kelas tiga MTs dan Aliyah lulus.

Pada penelitian ini responden yang berpartisipasi sebanyak delapan orang responden utama, enam yang sedang menjalankan proses menghafal dan dua orang yang menyatakan diri berhenti. Dari dua orang yang berhenti ini, salah satunya tidak lagi berstatus santri dan telah tinggal di luar pondok. Responden pendukung terdiri dari ibu Nyai atau *ndalem* selaku pembimbing mengaji, pengurus dan juga beberapa teman responden.

Penelitian dapat dilaksanakan setelah pengurus merekomendasikan nama-nama santri yang menyatakan bersedia menjadi responden penelitian. Awalnya santri yang diberikan kepada peneliti berjumlah sepuluh orang dan keseluruhannya adalah santri putri. Santri-santri ini sebelumnya telah diinformasikan oleh pengurus untuk menjadi responden sehingga pada proses penelitian, atas pertimbangan etika sepuluh responden ini tetap peneliti wawancara meskipun pada pengolahan data akan direduksi sesuai dengan ketercapaian data (saturasi).

Peneliti selanjutnya mencoba mencari responden pria untuk melihat apakah ada variasi fenomena yang dialami santri penghafal Al-Qur'an. Berdasarkan informasi dari pengurus putra maka ditetapkan dua orang dari sepuluh orang putra yang diajukan oleh pembimbingnya. Pada proses selanjutnya hanya satu responden yang peneliti ambil untuk penelitian ini. Responden yang masuk kategori berhenti menghafal Al-Qur'an justru peneliti peroleh pada saat-saat terakhir penelitian akan berakhir berdasarkan informasi dari

responden utama. Responden yang berhenti ini terdiri dari dua orang, satu santri putri dan satu santri putra. Responden putra ini sebenarnya tidak lagi berstatus sebagai santri di pondok karena sudah keluar dari pondok.

Waktu pengambilan data bertepatan dengan persiapan para santri untuk menghadapi ujian akhir semester dan pindah kamar sesuai dengan tingkatan pendidikannya, sehingga pada beberapa santri peneliti meminta mereka menjawab pertanyaan penelitian secara tertulis untuk selanjutnya diwawancarai guna memperdalam data yang telah diperoleh. Cara ini sangat membantu peneliti mengingat keterbatasan waktu karena jadwal ujian dan liburan serta pertimbangan efektifitas pengambilan data karena peneliti bekerja sendiri dalam menggali data.

Penelitian dilakukan setelah santri pulang sekolah, oleh karena itu alokasi waktu yang tersedia adalah pukul 13.30 hingga pukul 15.15, selebihnya waktu yang tersedia pukul 16.30 setelah *mujahadah* atau *masya'iyah* menjelang maghrib tiba. Pada hari jum'at dan hari ketika peneliti melakukan pengamatan proses *setoran*, maka dapat dimulai dari subuh yaitu pukul 05.00 WIB. Dengan demikian setiap harinya waktu untuk penelitian tersedia lebih kurang selama tiga jam.

Setiap harinya seluruh aktivitas santri telah terjadwal sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
**Jadwal harian kegiatan santri**

Waktu	Kegiatan
03.30- Subuh	Tahajjud dan sholat subuh
05.00-06.00	Pengajian Al-Qur'an
06.00-06.40	Persiapan sekolah, mandi, sarapan dan sholat dhuha
07.00-13.30	Sekolah, sholat dzuhur berjamaah
13.30-14.30	Istirahat siang
Ashar-17.10	Jemaah sholat ashar, diniyyah masaiyah, tadarus bagi santri hufadz, dan ekstrakurikuler (bagi siswa madrasah kelas tiga les persiapan UN)
17.10-17.30	Makan sore, mandi, persiapan sholat berjamaah
17.45-Maghrib	Sholat maghrib berjamaah, setelah magrib pengajian Al-Qur'an
19.30- Isya	Sholat isya berjamaah
20.15-21.30	Pengajian kitab dan diteruskan belajar
21.30-13.30	Tidur/istirahat malam

Berpedoman pada jadwal rutin ini maka wawancara dilakukan secara bergantian berdasarkan jadwal yang telah disusun sesuai dengan ketersediaan waktu responden. Wawancara dilakukan kepada responden utama secara formal dilakukan satu kali, selanjutnya wawancara dilakukan beberapa kali secara informal untuk melakukan pemeriksaan silang atas data yang telah diperoleh.

Kendala utama dalam melakukan wawancara adalah tempat yang tidak kondusif. Hal ini dikarenakan tempat yang cukup representative untuk melakukan wawancara hanya aula dan mushalla. Kondisi ini juga yang membuat responden sungkan jika diwawancarai menggunakan *tape recorder*. Rata-rata wawancara dilakukan di aula yang bersebelahan dengan kantor pengurus, tempat di mana setiap panggilan santri diumumkan melalui mikrofon sehingga suasana ini mempersulit peneliti merekam wawancara menggunakan

*tape recorder*. Oleh karena itu pemeriksaan silang peneliti selipkan diantara pembicaraan santai ketika di kamar.

### 3.4. Deskripsi Responden penelitian

Berdasarkan karakteristik inklusi yang telah disebutkan pada bab sebelumnya (sub bab 3.4), peneliti berhasil merekrut delapan orang responden yang terdiri dari dua orang santri putra dan enam orang santri putri. Rentang usia responden antara 14- 18 tahun. Pemilihan responden utama dikategorikan dalam dua kelompok yaitu individu yang masih menjalani proses menghafal dan bertekad untuk istiqomah untuk meneruskannya (Anwar, Nikmah, Solokhah, Ilma, Nafiah dan Hidayati). Kedua, individu yang memutuskan untuk tidak menghafal lagi atau mengurungkan niat menjadi penghafal al-Qur'an setelah menjalani proses menghafal (Fathoni dan Nurul). Pemilihan reponden dengan karakteristik berbeda ini bertujuan untuk melihat pola regulasi diri pada penghafal al-Qur'an yang berhasil dan tidak berhasil.

Merujuk pada syarat teknis dalam menghafal Al-Qur'an, maka responden pada penelitian ini termasuk dalam kelompok pengajian *bil ghoib*. Kelompok pengajian ini secara teknis telah mampu membaca Al-Qur'an dengan baik dan benar. Penetapan kelompok ini didasarkan pada tahapan ketercapaian kemampuan dalam mempelajari Al- Qur'an yaitu:

1. Hafalan juz 'amma bagi setiap santri pemula. Pada tahap ini santri dilatih untuk membaca Al-Qur'an dengan baik dan benar baik *tajwid* (tata aturan membaca), *makhroj*

(cara menyuarakan bacaan dengan benar) dan *waqofnya* (tanda berhenti).

2. Mengaji Al-Qur'an dengan *binnadzri* yaitu membaca sambil melihat mushaf dilakukan setelah juz'a mma. Pada tahap ini santri diwajibkan untuk mengkhhatamkan Al-Qur'an hingga 30 juz dihadapan ustadz. Jika telah selesai maka menghafalkan surat-surat pendek seperti Yaasin, al-Kahfi, Waqi'ah, Sajdah, Jumu'ah, Ar-Rohman dan Al-Mulk.
3. Tahap mengaji selanjutnya adalah menghafal Al-Qur'an dengan *bilghoib* (di luar kepala). Pada tahap ini santri berada langsung di bawah pengawasan kyai atau *ndalem*.

Berdasarkan tahapan di atas diperoleh gambaran bahwa responden penelitian telah berada pada tingkat terakhir, dengan kata lain telah memenuhi persyaratan teknis untuk menghafalkan Al-Qur'an. Selanjutnya karakteristik responden penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel. 2**  
**Daftar data responden**

No	Nama	Jenis kelamin	Usia	Hafalan yang dikuasai	Lama menghafal
1	Anwar	Laki-laki	16 tahun	5 juz	2 tahun
2	Nikmah	Perempuan	17 tahun	5 juz	1 tahun
3	Solikhah	Perempuan	16 tahun	6 juz	1,5 tahun
4	Ilma	Perempuan	14 tahun	20 juz	6 tahun
5	Nafiah	Perempuan	14 tahun	3 juz berjalan	7 bulan
6	Hidayati	Perempuan	17 tahun	5 juz	1 tahun
7	Fathoni	Laki-laki	19 tahun	15 juz	6 tahun
8	Nurul	Perempuan	14 tahun	7 juz	5 tahun

## Bab IV

### Menghafal Al Qur'an Itu Mudah, Menjaganya Yang Sulit

Bab ini memberikan gambaran mengenai deskripsi hasil penelitian berupa refleksi fenomena berdasarkan analisis tema-tema tentang pengalaman regulasi diri dari responden penelitian. Selanjutnya dilakukan sintesis tema-tema untuk memberikan gambaran secara umum bagaimana dinamika psikologis regulasi diri santri menghafal al Qur'an.

#### 4.1. Pengalaman Regulasi Diri Anwar

Anwar adalah seorang santri laki-laki berusia 16 tahun yang telah memiliki hafalan sebanyak lima juz dengan lama menghafal selama dua tahun. Keluarga Anwar merupakan pemilik salah satu pesantren di Malang Jawa Timur. Di dalam keluarganya, menghafal Al-Qur'an menjadi suatu kewajiban untuk dapat meneruskan kepengurusan pondok pesantren. Sebagai anak sulung, Anwar berkewajiban untuk mengem-

ban tugas tersebut dan menjadikan tanggung jawab ini sebagai motivasi untuk menghafal Al-Qur'an. Keinginan Anwar menghafal Al-Qur'an juga didorong oleh keutamaan dan janji Allah bagi setiap orang yang menghafalkan Al-Qur'an. Keyakinan akan janji Allah ini pulalah yang mengalahkan iming-iming orang tua untuk membelikannya motor dan memberangkatkannya haji jika mau menghafal Al-Qur'an.

Anwar mengatakan bahwa di dalam proses menghafal Al-Qur'an, kelurusan niat dan keikhlasan sangatlah penting karena menghafal Al-Qur'an bukanlah perkara yang mudah. Proses ini membutuhkan kesabaran, ketekunan, ketelatenan, tanggung jawab, keistiqomahan yang sangat tinggi dan yang lebih penting lagi kemampuan untuk mempertahankan kelurusan niat agar ikhlas karena Allah SWT.

Berbagai cobaan dan tantangan dirasakan Anwar ketika menghafal. Cobaan yang datang silih berganti, diyakini sebagai sesuatu yang pasti akan datang dan setiap manusia tidak boleh berputus asa. Dalam hal ini Anwar menjadikan pengalaman orang terdekatnya sebagai sumber inspirasi dan pembangkit semangat untuk segera mencapai tujuannya. Cobaan terbesar dirasakan Anwar datang dari lingkungan. Berulang kali ia menegaskan bahwa kondisi lingkungan di sekitarnya sangat tidak kondusif untuk menghafal. Hal ini sangat dapat dimengerti mengingat komplek yang ditempatinya saat ini memang bukan tempat khusus bagi santri yang menghafal.

Anwar juga menyatakan bahwa ia merasakan cobaan yang datang dari dirinya sendiri, seperti munculnya

perasaan malas, perasaan jenuh, niat yang menyimpang, sulit berkonsentrasi dan kadangkala juga terbersit niat untuk berhenti. Sedangkan keinginan untuk bergaul dengan lawan jenis dirasakan Anwar tidak terlalu mempengaruhi proses menghafal.

Beberapa cara dilakukan oleh Anwar agar hambatan-hambatan itu tidak mengganggu prosesnya menghafal yaitu melakukan kegiatan di luar aktivitas menghafal ketika merasa jenuh dan bosan seperti misalnya, mendengarkan musik, bermain bola, berinteraksi dengan teman, jalan-jalan dan juga membaca bacaan selain Al-Qur'an. Cara mengatasi kendala yang bersumber dari lingkungan adalah mencari tempat dan waktu yang tepat untuk menghafal, mencari penyegaran dengan mengunjungi tempat lain atau berjalan-jalan.

Pada saat menghafal, selain merasakan perubahan di dalam dirinya, Anwar juga berulang kali mengalami kejadian yang menurutnya aneh yaitu bermimpi melihat seseorang yang telah meninggal dunia sholat berjamaah. Mimpi itu datang pada saat Anwar merasa malas untuk melakukan sholat berjamaah dan melakukan *nderesan*. Kejadian lainnya yang membuat Anwar semakin yakin bahwa apa yang dijanjikan Allah benar adalah ketika sedang mengalami kesulitan keuangan. Pada saat itu, Anwar membaca salah satu surat Al-Qur'an yang dianggap dapat melapangkan rezeqi seseorang. Beberapa saat kemudian Anwar bertemu dengan teman lamanya dan memberinya rezeqi. Peristiwa-peristiwa ini membuat Anwar semakin yakin bahwa menghafal Al-Qur'an adalah pilihan yang tepat.

Hal menarik yang diungkapkan Anwar adalah bahwa Al-Qur'an itu bagaikan makhluk hidup. Jika seseorang mencintai Al-Qur'an maka Al-Qur'an akan lebih mencintainya. Oleh karena itu, Anwar sangat tidak setuju jika ada yang mengatakan bahwa mempelajari, membaca dan menghafalkan al-Qur'an itu sama dengan membaca buku yang lainnya. Menurutnya al-Qur'an adalah satu-satunya mukjizat Nabi yang manfaatnya dapat dirasakan oleh setiap umat hingga akhir zaman.

Berikut ini adalah beberapa tema yang teridentifikasi dari pengalaman regulasi diri Anwar:

#### **Tema 1:**

##### ***Menghafal Al-Qur'an merupakan kewajiban keluarga***

Anwar mengungkapkan bahwa sebagai anak sulung di dalam keluarga yang memiliki pondok pesantren, menghafalkan Al-Qur'an merupakan syarat mutlak untuk dapat meneruskan estafet kepemimpinan pondok.

*"Keluarga saya malah mewajibkan saya untuk menghafal Al-Qur'an dan mendalaminya. Saya memahami jabatan atau tanggung jawab saya sebagai keluarga pesantren untuk ngemong santri dan masyarakat umum", (Anwar, 13-15).*

Tanggung jawab ini sepenuhnya disadari oleh Anwar dan juga telah menjadi bagian dari cita-cita hidupnya untuk melayani dan membimbing masyarakat dalam beragama. Suasana keluarga yang hangat membuat interaksi Anwar dengan Al-Qur'an sejak kecil dibangun dengan cara yang santai tanpa paksaan sehingga kewajiban menghafalkan Al-

Qur'an tidak terasa sebagai beban. Sejak kecil orang tua Anwar membiasakan anak-anaknya mengikuti *khotmil Qur'an* (acara khataman Al-Qur'an), membacakan al-Qur'an ketika hendak tidur, menceritakan keutamaan orang menghafal Al-Qur'an dan selalu mengunjungi kyai-kyai yang hafidz. Cara ini pula yang membuat Anwar terbiasa dan senang hidup di pondok pesantren.

Keprihatinan akan banyaknya pondok penghafal Al-Qur'an yang tidak berkembang dan mati menguatkan tekad Anwar untuk meneruskan pondok yang telah dirintis ayahnya. Anwar sendiri mengatakan bahwa tidak mungkin meneruskan pondok bagi penghafal Al-Qur'an jika dirinya sendiri belum memahami Al-Qur'an. Oleh karena itu, Anwar berusaha keras untuk mempersiapkan diri sebaik mungkin supaya bisa memahami, menghafalkan dan mengamalkan al-Qur'an agar mampu mengemban amanat yang diberikan keluarga, kelak ketika saatnya tiba.

#### **Tema 2:**

##### ***Mengikhhlaskan niat agar mudah mencapai tujuan***

Anwar menegaskan bahwa dalam menghafalkan Al-Qur'an niat harus benar-benar ikhlas yaitu semata-mata harus ditujukan kepada Allah, bukan untuk menyombongkan diri atau riya'. Anwar menceritakan sebuah pengalaman ketika suatu saat niatnya melenceng karena menginginkan hal-hal lain dalam menghafal, Ia kemudian langsung merasakan kesulitan menghafalkan Al-Qur'an. ia dapat menghafal dengan cepat tetapi sulit untuk mengingat kembali. Niat yang menyimpang ini biasanya dikarenakan ingin cepat

selesai, merasa iri dengan teman dan terkadang juga terbersit niat ingin berhenti.

*“Pernahlah [merasa niat melenceng] namanya juga masih muda, [biasanya] karena iri dengan teman dan karena pengen ngejar khataman. Pengaruhnya dengan hafalan [jadi] cepat hafalnya dan cepat juga lupanya. Balikin niatnya [dengan cara] Introspeksi”, (Anwar, 81-84).*

Setelah merasakan sulit untuk menghafal akhirnya Anwar melakukan introspeksi dan beristighfar untuk mengembalikan niatnya. Jika tidak ia takut termasuk pada golongan penghafal Al-Qur’an yang dilaknat oleh Al-Qur’an. Anwar menyimpulkan:

*“Itu semua tergantung niat ikhlas atau tidak, jika ikhlas maka akan tercapailah hajatnya, jika tidak ikhlas karena Allah semata tetapi urusan duniawinya maka Al-Qur’an itu akan melaknat ahlinya”, (Anwar, 56-58).*

### **Tema 3:**

#### **Menghafal Al-Qur’an penuh tantangan dan tanggung jawab yang besar**

Anwar menceritakan bahwa untuk menjadi seorang penghafal Al-Qur’an bukanlah hal yang mudah. Menghafal Al-Qur’an tidak hanya urusan menghafal tetapi juga tanggung jawab untuk menjaga dan mengamalkannya. Hal ini pulalah yang membuat Anwar mengatakan bahwa beban menjaga lebih berat dibandingkan menghafalkan Al-Qur’an saja. Menjaga yang dimaksud bukan sekedar penjagaan secara kognitif dengan mengingat semua hafalan dari awal

hingga akhir. Akan tetapi juga menjaga lisan, perkataan dan perbuatan agar proses penjagaan secara kognitif tidak terganggu. Walaupun demikian, Anwar menekankan bahwa mudah atau tidaknya menjalani proses ini akan sangat tergantung pada upaya masing-masing individu.

*“Jika sudah menjadi tahfidz Qur’an, tanggung jawab dan cobaannya sangat besar selain wajib menjaga hafalannya juga harus mengamalkan isi kandungannya”, (Anwar, 32-34).*

Dalam proses menghafal tidak sedikit pula cobaan yang datang silih berganti. Anwar meyakini bahwa cobaan memang tidak akan pernah berhenti mendatangi setiap manusia sebagaimana bunyi surat Al-Baqarah ayat 155-157 yang dibacakannya. Cobaan dijabarkannya dapat datang dalam bentuk apapun termasuk sulit untuk menghafal, tetapi Anwar menganggap hal itu sebagai tantangan yang harus disikapi dengan keikhlasan. Anwar meyakinkan jika sesuatu dilakukan dengan keikhlasan maka akan banyak kemudahan yang diberikan Allah termasuk dalam menghafal.

*“Memang tidak gampang menjadi hafidz Qur’an, perlu kesabaran, ketekunan, ketelatenan, keistiqomahan yang sangat tinggi dan yang lebih penting ikhlas hanya karena Allah SWT”, (Anwar, 41-43).*

### **Tema 4:**

#### **Lingkungan menjadi cobaan terbesar**

Berada dalam komplek tiga yang bukan dikhususkan bagi penghafal Al-Qur’an membuat Anwar merasakan tantangan yang lebih besar dibandingkan jika hanya fokus

untuk menghafal di komplek dua. Kondisi ini membuatnya membayangkan betapa sulitnya menghafal Al-Qur'an di sekolah formal. Anwar menegaskan bahwa asrama yang ditempatinya saat ini sangat tidak kondusif untuk menghafalkan Al-Qur'an dari berbagai segi yaitu asramanya, tempat mengajinya, guru atau ustadznya dan juga sistem bimbingan yang diberlakukan.

*"Lebih parah lagi menurut saya ilmu tajwidnya jarang-jarang diajarkan hanya menekankan hafalan saja (Anwar, 111-114)".*

Anwar menceritakan bahwa sangat sulit baginya untuk berbagi waktu antara kegiatan menghafal dengan kegiatan belajar karena sejak awal memang ia tidak terlalu berminat dengan ilmu umum. Akan tetapi anjuran orang tua untuk tetap berada di komplek dua dan mempelajari ilmu umum membuatnya bertahan. Anwar menguraikan satu persatu alasan mengapa ia mengatakan jika lingkungannya saat ini dirasakan tidak kondusif. Pertama, memang bukan tempat yang dikhususkan untuk menghafal sehingga waktu untuk menghafal tidak sebanyak santri hafidz yang berada di komplek dua. Kedua, tempat mengaji di mesjid yang terletak di tepi jalan terlalu ramai oleh lalu lalang orang yang lewat sehingga mengganggu konsentrasi menghafal. Ketiga, guru yang masih berstatus kuliah terkadang tidak datang karena aktivitas kuliahnya. Keempat, waktu yang tersedia untuk melakukan *sima'an* sangat singkat sehingga guru menjadi tidak teliti dalam menyimak. Satu orang guru menyimak limabelas santri secara bergantian. Sistem bimbingan seperti ini kurang memperhatikan cara masing-masing santri dalam

menghafal. Kelima, guru hanya menekankan pada pencapaian hafalan tetapi kurang memperhatikan tata cara baca (*tajwid*) yang benar.

Anwar mengatakan karena beberapa alasan itu pula terkadang ia menjadi tidak bersemangat untuk menghafal bersama-sama di mesjid dan akhirnya memilih untuk tidak mengikuti kegiatan *nderes* atau *nyetor* di mesjid. Alasan ini pula yang sekaligus menjawab pertanyaan pengasuh putra kepada peneliti mengenai seringnya Anwar membolos pada kegiatan *nderes* atau *nyetor*.

#### **Tema 5: Berdamai dengan lingkungan dan diri sendiri**

Tidak adanya kemungkinan untuk dapat pindah dari komplek tiga dan pindah ke pondok yang dirasakan lebih sesuai membuat Anwar akhirnya mencoba bertahan dengan segala situasi yang ada. Cobaan demi cobaan akhirnya dianggap sebagai bagian dari kehidupan pondok. Selain merasakan lingkungan fisik yang tidak kondusif, Anwar juga merasakan hal yang sama pada lingkungan sosialnya. Banyaknya masalah yang timbul dalam hubungan pertemanan seperti pertengkaran, fitnah dan kehilangan benda-benda karena dicuri juga seringkali mengganggu moodnya untuk menghafal. Menghadapi hal itu Anwar mencoba untuk mengabaikan yang terjadi dengan cara tidur, jalan-jalan dan melakukan aktivitas lain yang dapat membangkitkan semangat. Dia menceritakan:

*"Paling sulit itu menghafal kalau lagi sumpek dan rame, itu sangat mengganggu konsentrasi menghafal. Biasanya kalau*

*sudah begitu saya tinggal tidur, jalan-jalan, nonton TV dan refreshing lainnya, kadang juga mendengarkan musik”, (Anwar, 97-99).*

Untuk mensiasati lingkungan kamar yang ramai akhirnya Anwar memilih menjauhkan diri dari keramaian, mencari tempat yang sunyi dan tenang untuk menghafal.

*“Memang selera orang berbeda-beda tetapi kalo saya lagi nderes membutuhkan tempat yang sunyi dan pikiran yang fresh dan waktu yang longgar. Harus pandai-pandai mengatur waktu”, (Anwar, 109-111).*

Anwar mengatakan tempat favoritnya adalah makam pendiri pondok. Ia menceritakan bahwa kebanyakan santri putra menghafal di makam tersebut. Selain tempatnya tenang dan sejuk, menghafal di makam juga dapat membangkitkan kenangan Anwar pada Almarhum pendiri pondok dan mengingatkannya pada pesan-pesan beliau yang membangkitkan semangat.

#### **Tema 6:**

#### **Strategi dalam menghafal dan membangkitkan semangat**

Anwar mengatakan bahwa setiap orang memiliki strategi masing-masing dalam menghafal. Anwar sendiri selain memilih tempat yang sunyi dan tenang, juga menerapkan beberapa cara untuk membuatnya rajin nderes dan mempermudahnya dalam menghafal, yaitu dengan membaca washilah kepada ahliil Qur'an, membaca shalawat *litaḥfidzil Qur'an, sima'an* dan *sorogan*. Dia menceritakan:

*“Upaya yang saya lakukan [agar] rajin nderesnya dengan sering-sering membaca washilah kepada ahliil Qur'an, membaca shalawat litaḥfidzil Qur'an, sima'an pada teman [dan] sorogan pada ustadz. [menjaga akhlak] sudah harus, kewajiban. [menjaga akhlak] sudah harus, kewajiban”, (Anwar, 60-62)*

Washilah yang dimaksud Anwar adalah mengirimkan doa kepada individu-individu yang telah meninggal dunia dan diberokahi Allah dengan kemuliaan Al-Qur'an yang tercermin dari akhlaknya semasa hidup. Shalawat *litaḥfidzil* adalah doa yang dikhususkan bagi penghafal Al-Qur'an yang berisi permohonan agar dimudahkan dalam menghafal dan dikekalkan hafalannya. Sementara *sima'an* adalah memperdengarkan bacaan kepada orang lain untuk diteliti kebenaran bacaannya dan sorogan adalah membacakan tambahan hafalan yang baru di depan guru.

Sedangkan secara teknis, Anwar menerapkan beberapa cara untuk memudahkan menghafal ayat-ayat Al-Qur'an yaitu mengulang suatu ayat lima hingga sepuluh kali hingga hafal untuk selanjutnya diteruskan ke ayat berikutnya. Kemudian melihat suratnya dan berusaha memahami maknanya. Cara ini diakuinya dapat memudahkan untuk menghafal. Kunci lain yang dapat memudahkan dalam menghafal adalah kemampuan membagi waktu, menentukan target pribadi dan harus rela mengorbankan waktu bermain untuk fokus dalam menghafal.

Anwar menceritakan dalam menghafal semangatnya seringkali turun naik. Walaupun demikian ditegaskannya

bahwa ia bukanlah orang yang pantang menyerah bahkan ketika semangatnya benar-benar turun. Pada saat rasa malas dan bosan datang, Anwar memilih jalan-jalan ke luar pondok untuk menghilangkan kebosanan. Anwar menyadari cara ini melanggar peraturan dan menyebabkan ia dikenai sanksi beberapa kali tetapi hanya cara ini yang dapat dilakukan untuk mengusir kebosanan pada saat berada di titik jenuh.

Anwar juga berusaha memotivasi diri dengan cara mengingat kembali keutamaan orang yang menghafal Al-Qur'an, mengingat motivasi yang diberikan oleh Almarhum mbah Mufid, dan mengingat ada tanggung jawab besar menantinya.

#### **Tema 7:**

#### ***Al-Qur'an menjadikannya orang yang berbeda***

Anwar merasakan manfaat yang luar biasa setelah menghafalkan Al-Qur'an. ia merasa hatinya lebih tenang, lebih bersemangat dalam menjalankan syariat agama, dan merasa lebih dicintai oleh banyak orang. Anwar juga membantah jika dikatakan orang yang menghafal Al-Qur'an menjadi kurang pergaulan karena terlalu sibuk menghafal. Justru Al-Qur'an seolah membuka jaringan pertemanan yang luas tanpa orang itu sendiri menyadari. Anwar menegaskan hanya orang kafir saja yang tidak menyenangi orang yang menghafal Al-Qur'an karena melalui penghafal Al-Qur'an kemurnian Al-Qur'an sebagai kitab suci umat muslim tetap terjaga.

Al-Qur'an juga dirasakan Anwar memberinya perasaan bermakna, hidup terasa lebih bertujuan, dan membuatnya

lebih bersemangat untuk mewujudkan cita-cita.

*“setelah menghafal Al-Qur'an merasa lebih punya tujuan dalam hidup, lebih termotivasi untuk meraih cita-cita, jadi tambah semangat, terus hatinya rasanya lebih peka misalnya kesadaran untuk menutup aurat”, (Anwar, 163-166).*

Anwar juga menceritakan bahwa menghafal al-Qur'an menjadikannya orang yang lebih peka dan mudah memahami orang lain termasuk memahami orang tua sehingga berusaha berbuat sebaik mungkin dengan tidak menyia-nyiakan waktu untuk bermain. Anwar juga mencontohkan bagaimana teman-teman yang menghafal Al-Qur'an lebih santun dibandingkan dengan teman yang lain. Mereka memiliki akhlak yang sopan dan baik. Anwar meyakini bahwa jika dia menjaga Al-Qur'an dalam pikirannya maka Al-Qur'an akan menjaganya dari hal-hal yang tidak baik.

#### **Tema 8:**

#### ***Merasakan adanya ruh di dalam Al-Qur'an***

Anwar menggambarkan interaksinya dengan Al-Qur'an seperti berinteraksi dengan makhluk hidup. Ia sangat tidak setuju jika ada yang mengatakan bahwa membaca Al-Qur'an sama dengan membaca dan mempelajari buku yang lain. Membaca dan menghafalkan Al-Qur'an harus dengan hati dan niat yang ikhlas. Al-Qur'an baginya merupakan karunia sekaligus satu-satunya mukjizat Nabi Allah yaitu Nabi Muhammad yang dapat dinikmati oleh umat hingga akhir zaman. Berbeda dengan mukjizat Nabi lain yang hanya dapat dinikmati oleh umat pada zaman Nabi tersebut hidup.

Karena alasan ini pula dengan bercanda Ia mengatakan tidak ingin menduakan Al-Qur'an dengan berpacaran. Baginya berpacaran sama artinya dengan melalaikan Al-Qur'an karena pikiran telah dicampuri dengan urusan duniawi.

*"Kalau suka mikir yang aneh-aneh [memang] terasa jadi susah menghafal, mungkin Al-Qur'annya tidak mau diduakan dan cemburu berat kali. Bagiku Al-Qur'an seperti makhluk hidup, semakin dia kita cintai maka dia akan mencintai kita tapi coba kita cuekin mesti dia makin jauh", (Anwar, 221-224).*

#### **Tema 9:**

##### **Memahami Persyaratan sebagai penghafal Al-Qur'an**

Berdasarkan pengetahuan yang diperoleh dan pengalamannya, Anwar mencoba untuk menguraikan persyaratan untuk menghafalkan Al-Qur'an. dimulai dari menata niat agar ikhlas semata karena Allah, harus tawadhu', juga diperlukan kesabaran, ketelatenan, dan kemauan untuk konsisten mengulang dan menambah hafalan. Harus sering-sering menghadiri acara *sima'an*, menjauhi maksiat, menjaga makan jangan sampai terlalu kekenyangan. Lakukan amalan tertentu seperti membaca sholawat, sholawat untuk penghafal Al-Qur'an dan juga menghadiahi al-fatihah bagi ahli-ahli Al-Qur'an.

Anwar juga menekankan bahwa dalam proses menghafal, setiap murid harus memiliki pembimbing. Hal ini bertujuan untuk memperjelas *nasab* sehingga jelas kepada siapa seseorang berguru dan model bacaan seperti apa yang digunakan. Kejelasan *nasab* ini bertujuan untuk menjaga

kemurnian Al-Qur'an karena *nasab* memberikan gambaran silsilah kepada siapa seorang murid berguru yang jika dirunut akhirnya akan sampai kepada Nabi Muhammad. Pembimbing yang dijadikan guru juga harus memenuhi beberapa persyaratan khusus yaitu alim, bacaannya baik, berakhlakul karimah dan juga memiliki *sanad* yang jelas.

#### **Tema 10:**

##### **Mimpi sebagai peringatan dari Allah**

Anwar menceritakan selama menjalani proses menghafal ia berulang kali mengalami peristiwa aneh yang dinilainya sebagai peringatan dari Allah agar tidak bermalasan. Peristiwa pertama adalah mimpi, di mana dia diperlihatkan ada seorang ustadz yang memimpin majlis yang terdiri dari orang yang sudah tua-tua termasuk Almarhum pendiri pondok. Lalu ustadz tersebut membacakan ayat ke empat belas dari juz ke empat belas yang artinya berbunyi: "telah kami kembalikan ke alam dunia", sebanyak tiga kali kemudian menangis dan mimpi itu terjadi di malam ramadhan yang ke empat belas. Anwar mengungkapkan interpretasi mimpi tersebut:

*"..... waktu itu saya lagi malas-malasnya sholat berjama'ah malah dimimpiin orang yang berjama'ah. Seperti teguran gitu, kata-kata "dikembalikan" itu membuat saya mikir, lha yang sudah sedo aja masih jama'ahan kok saya nggak, terus jadi rajin lagi jama'ahan", (Anwar, 269-272).*

Anwar merasakan mimpi ini benar-benar ditujukan untuknya karena pada saat itu selain malas berjam'ah, ia juga

malas untuk melakukan *setoran* karena mesjid terlalu ramai.

Mimpi yang kedua dialami Anwar ketika tertidur pada saat sholat sunnat sebelum subuh, ia bermimpi diberi mbah Mufid domba putih. Tetapi pada kenyataannya, ketika pulang libur ia justru kehilangan salah satu domba peliharaannya karena mati. Anwar merasa melalui mimpi ini mbah Mufid tetap ingin mengajarkannya bagaimana rasanya jika kehilangan sesuatu yang sangat disayangi termasuk kesempatan untuk mendapat pahala sholat.

#### **Tema 11:**

#### **Mengandalkan Al-Qur'an dalam menjalani hidup**

Anwar dengan yakin mengatakan bahwa menghafal Al-Qur'an adalah pilihan yang tepat bagi dirinya. Tidak ada yang perlu dikhawatirkan dengan menghafal Al-Qur'an. Janji Allah bahwa orang yang mempelajari dan menghafalkan Al-Qur'an akan dijamin oleh Allah telah dibuktikan sendiri oleh Anwar. Anwar menegaskan bahwa keikhlasan menghafalkan Al-Qur'an, memahami dan mengamalkannya justru membuka berbagai kemudahan bagi orang yang melakukannya.

*"Jadi tidak usah khawatir dengan menghafalkan Al-Qur'an justru akan dipermudah, yakinlah pekerjaan yang nantinya mencari kita kalau kita berbekal Al-Qur'an," (Anwar, 290-292)*

Beberapa peristiwa yang tanpa disengaja dialami oleh Anwar juga dijadikannya pelajaran agar tetap istiqomah menghafalkan Al-Qur'an dan menambah keyakinannya

bahwa apa yang telah dijanjikan Allah benar adanya seperti misalnya Al-Qur'an sebagai penyembuh yang dirasakan sendiri oleh Anwar ketika berhasil menenangkan anak salah seorang warga yang sedang sakit melalui bacaan al-fatihah. Anwar juga merasakan bagaimana keajaiban surat waq'ah yang setelah dibacanya dapat melangkan rezeki ketika merasa kesulitan.

#### **4.2. Pengalaman Regulasi Diri Nikmah**

Nikmah adalah seorang santri perempuan berusia 17 tahun yang memiliki hafalan sebanyak 5 juz selama satu tahun menghafal. Nikmah berasal dari keluarga yang awam terhadap agama. Kesibukan orang tua bekerja mengantar-kannya belajar ke pesantren sejak usia dini. Permintaan untuk menghafal Al-Qur'an pertamakali datang dari ustadznya sewaktu SD, tetapi karena merasa belum sanggup, permintaan itu ditolak Nikmah. Pada bulan Juli 2008 barulah ia memantapkan hati untuk menghafal, meskipun pada awalnya meragukan keinginannya sendiri karena takut akan mendapat banyak cobaan.

Sikap santun dan sopan santri yang menghafal Al-Qur'an di sekitarnya memperkuat keinginannya untuk menjadi penghafal Al-Qur'an. Beberapa hal lain yang juga memperkuat tekadnya untuk menghafal adalah keutamaan dan jaminan Allah bagi setiap individu yang memantapkan hati untuk menjadi penghafal Al-Qur'an. Nikmah mengakui bahwa untuk menjadi seorang penghafal Al-Qur'an memang sulit, banyak hal yang harus disesuaikan seperti misalnya harus menjaga sikap, perkataan dan juga disiplin dalam

segala hal. Meskipun sulit, menurut Nikmah tidak ada salahnya mencoba, mau berusaha dan bersabar.

Cobaan menghafal Al-Qur'an dirasakan Nikmah hari demi hari berbeda. Cobaan yang dirasakannya sulit untuk diatasi adalah cobaan yang berasal dari dirinya sendiri yang sulit membagi waktu antara kegiatan sekolah dan *nderes* serta suasana hati yang seringkali berubah-ubah karena beberapa alasan seperti, lagi kesal dengan teman atau lagi mendekati *udzur*. Cobaan lain datang dari lingkungan teman yang biasa mencibir ketika Nikmah mencoba melakukan hal-hal positif seperti mengaji di kelompok *bil ghoib*, memimpin sholat jama'ah dan memimpin shalawatan.

Berfikir positif dan selalu yakin akan doa, merupakan cara yang digunakan Nikmah untuk menghadapi berbagai cobaan yang ada. Salah satu pikiran positif yang sekaligus menjadi afirmasi diri adalah "barang siapa yang bersungguh-sungguh maka akan mendapatkannya" dan setiap cobaan diyakini Nikmah akan memberi hikmah sehingga perlu kesabaran dalam menghadapinya. Selain itu, untuk mengusir rasa jenuh Nikmah melakukan penyegaran dengan jalan-jalan, melihat televisi, membaca *dalail khairat*, dan kisah-kisah inspiratif tokoh-tokoh Islam.

Nikmah merasa Al-Qur'an *is the best* dan telah menjadi bagian penting dari kehidupannya. Hari terasa tidak lengkap jika belum membaca Al-Qur'an. Setelah menjadi penghafal Al-Qur'an Nikmah merasakan dirinya menjadi lebih baik dari sebelumnya, lebih menjaga diri dari segalanya, dan menjadikan kegiatan membaca Al-Qur'an sebagai sarana untuk menenangkan diri. Berikut ini adalah tema lengkap menge-

nai dinamika regulasi diri Nikmah:

**Tema 1:**  
***Ingin mewujudkan impian keluarga***

Nikmah menceritakan awal kehidupannya dimulai di pesantren sejak usia dini karena kesibukan orang tua bekerja. Tertanam niat luhur orang tua saat itu memasukkan anaknya ke pesantren agar kelak menjadi anak yang berguna dan dapat mengajarkan orang tuanya ilmu agama. Nikmah yang pada awalnya menolak akhirnya dapat menikmati kehidupan di pesantren dan merasa sangat senang menuntut ilmu di pondok. Pada saat di pondok inilah ia ditawarkan oleh salah seorang ustadz untuk menghafalkan Al-Qur'an. pada waktu itu Nikmah merasa belum siap sehingga belum menyanggupi permintaan tersebut.

Nikmah mengungkapkan meskipun orang tua tidak memintanya secara khusus untuk menghafal Al-Qur'an, tetapi baginya inilah salah satu wujud bakti yang diharapkan dapat membahagiakan orang tua, sekaligus mewujudkan cita-citanya sendiri. Setelah hampir lima tahun berfikir sejak ditawarkan pertama kali oleh gurunya, akhirnya setelah mondok di PPSA dan menyaksikan sendiri bagaimana para hafidz menjalani kehidupannya, secara sadar Nikmah akhirnya memutuskan untuk menghafalkan al-Qur'an.

*"karena aku melihat mereka setiap hari mengucapkan lafadz-lafadz atau kalam Allah. Tingkah lakunya yang baik, tutur katanya yang sopan. Akhlaknya akhlak al-qur'an, ini yang membuat saya kepengen banget jadi hafidz", (Nikmah, 92-94).*

Harapan terbesarnya menghafal Al-Qur'an adalah menjadi orang yang lebih baik dari sebelumnya dan mampu menjaga diri dari segala hal agar menjadi muslimah sejati yang dapat mengamalkan dan membagi ilmunya kepada orang lain.

### **Tema 2:**

#### ***Menjadikan Al-Qur'an sebagai dasar dan tujuan dalam hidup***

Nikmah mengungkapkan bahwa interaksinya dengan Al-Qur'an telah dimulai sejak usia dini, meskipun belum menghafalkan dengan serius tetapi ia telah mulai menghafalkan ayat-ayat pendek dan surat-surat yang panjang sebagai persiapan. Tidak mengherankan jika Al-Qur'an telah menjadi bagian penting dalam aktivitas hariannya sehingga jika tidak membaca Al-Qur'an dalam sehari terasa ada yang kurang.

*".....kadang-kadang kalau lagi udzur membaca dalail khoirot atau sholawat dan kalau lagi suci membaca Al-Qur'an. Supaya hatinya tenang, kalau lagi [tidak ada] pekerjaan atau lagi gundah, sedih, marah, kadang baca Al-Qur'an (Nikmah, 63-66).*

Ungkapan ini memperlihatkan bahwa pada saat haid pun atau pada saat tidak diperbolehkan membaca Al-Qur'an Nikmah tetap mengisi harinya dengan melakukan beberapa amalan yaitu dengan membaca kitab dalil-dalil (*dalail khoirot*). Dalil-dalil ini berisi ayat-ayat Al-Qur'an berupa doa-doa yang memotivasi.

Nikmah menegaskan bahwa Al-Qur'an juga memberi arah pada perencanaan masa depannya. Ia mengungkapkan

bahwa:

*"Cita-citaku ingin jadi mubalighah yang hafidz, jadi dosen yang hafidzoh, pingin jadi istri yang solehah dan hafidzoh. [tetapi] untuk saat ini pingin banget jadi orang yang bahagia dunia dan akhirat", (Nikmah, 70-72).*

Sebagai santri yang menuntut ilmu di pondok, Nikmah merasa harus selalu membekali diri dengan pengetahuan agama yang bersumber dari Al-Qur'an. pengetahuan ini menjadi modal utamanya terjun ke masyarakat. Meskipun masih berstatus santri, ketika pulang ke kampung seringkali Nikmah mendapatkan undangan untuk berceramah, menjadi *qiro'ah*, memimpin tahlil, menjadi imam dan menjawab pertanyaan warga tentang agama. Pengalaman ini semakin menguatkan dirinya untuk menjadi *khafidzhoh* agar dapat mengamalkan dan membagi ilmu yang telah dipelajarinya kepada orang lain.

### **Tema 3:**

#### ***Keyakinan akan janji Allah menjadi motivasi***

Kekuatan tekad Nikmah untuk menghafal Al-Qur'an dan berusaha sekuat tenaga mengatasi berbagai rintangan yang ada termotivasi oleh janji Allah bagi orang yang menghafalkan Al-Qur'an. Sebagaimana yang diungkapkan Nikmah bahwa orang yang menghafal Al-Qur'an itu semuanya dijaga oleh Allah, diberi jaminan kemudahan dalam hal jodoh, rezeki dan akan diberi banyak kemudahan di dalam hidup. Penguatan akan janji ini diperolehnya melalui guru-guru dan juga bacaan yang sering dibacanya.

*“ustadzku bercerita tentang orang yang menghafal Al-Qur’an katanya orang yang menghafal Al-Qur’an itu semuanya dijaga sama Allah, pokoknya sudah dijamin seperti masalah jodoh, rizqy dan lain-lain. Semuanya diserahkan Allah. Kata ustadz juga, orang-orang yang sering membaca Al-Qur’an dan mencintainya maka besok di hari kiamat Al-Qur’an akan disisinya”, (Nikmah, 95-99)*

Nikmah yang pada awalnya masih takut dan ragu untuk menghafal karena sering mendengar jika orang yang menghafalkan Al-Qur’an akan banyak menghadapi cobaan, akhirnya terkuatkan dengan melihat para penghafal Al-Qur’an yang ada di sekelilingnya. Nikmah mencontohkan bagaimana orang-orang yang telah menghafalkan al-Qur’an benar-benar terjaga dari segala keburukan. Selanjutnya Nikmah juga menjelaskan bahwa inspirasinya untuk tetap menghafal bersumber dari banyak hal, diantaranya melalui kisah-kisah sahabat Nabi dan para penghafal Al-Qur’an dan menyaksikan sendiri bagaimana orang yang telah menghafal Al-Qur’an memiliki akhlak yang baik dan pembawaan yang tenang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi Nikmah tidak hanya bersumber dari keyakinan spritual yang telah terinternalisasi di dalam dirinya tetapi juga dengan melihat pada figur-figur atau model yang juga menjadi penghafal Al-Qur’an.

#### **Tema 4:**

#### ***Upaya menjaga Al-Qur’an menjadikannya orang yang berbeda***

Nikmah mengatakan bahwa ia merasakan perbedaan yang mencolok sebelum dan sesudah menghafal. Ia merasa

seperti memiliki tanggungan yang harus dijaga layaknya seorang ibu menjaga anaknya. Untuk itu Nikmah berharap dapat menjadi orang yang lebih baik dari hari sebelumnya agar dapat melaksanakan tanggung jawab itu dengan baik. Berbagai perubahan positif dirasakannya setelah menghafalkan Al-Qur’an, seperti menjadi semakin rajin melaksanakan sholat sunnah, berusaha sholat tepat pada waktunya, berakhlak yang baik dengan siapa saja dan lebih menjaga diri dalam segala hal. Nikmah mengatakan:

*“sikapnya, ucapannya dulu sebelum menghafal, sikapnya kurang baik, sekarang lebih hati-hati dan lebih menjaga. Ucapan yang dulu ceplas-ceplos sekarang juga jauh lebih hati-hati dan menjaga. Sholatnya lebih dijaga dan mengusahakan tepat waktunya, dulu sering molor, undur waktu sholat, sekarang usahakan tepat waktu”, (Nikmah, 117-121).*

Perubahan-perubahan yang dirasakan oleh Nikmah ini tentu saja tidak terlepas dari usaha yang dilakukannya untuk menjadi lebih baik. Menurut Nikmah perubahan ini memang sudah seharusnya dilakukan sebagai seorang penghafal Al-Qur’an yang wajib menghiasi setiap aktivitasnya berdasarkan nilai-nilai Al-Qur’an. Menghiasi diri dengan Al-Qur’an maksudnya adalah menyelaraskan antara pikiran, perkataan dan perbuatan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Upaya ini mau tidak mau membuat interaksi Nikmah dengan Al-Qur’an menjadi intens. Intensitas interaksi yang tinggi membuat Nikmah merasa sangat dekat dengan Allah. Dia mengatakan: *“bisa lebih dekat dengan Allah, tiada hari tanpa membaca Al-Qur’an”, (129-130).*

**Tema 5:**  
**Menjaga hafalan dengan meluruskan niat**

Nikmah menekankan pentingnya kelurusan niat di dalam menghafal. Niat yang ikhlas ditujukan hanya kepada Allah akan mendapatkan jaminan sesuai dengan yang telah dijanjikan, akan tetapi sebaliknya jika niat menghafal hanya untuk mendapatkan pujian orang lain maka setiap menghafal akan menemukan kesulitan dalam proses menghafal.

Kekuatan niat juga dirasakan Nikmah pengaruhnya dalam melaksanakan ibadah lain. Niat yang telah ditetapkan karena Allah diyakininya akan mampu mengatasi berbagai rintangan yang muncul, sebagaimana yang diungkapkannya:

*“kalau niatnya jamaah pasti bakal menang dan sholat berjamaah trus nderes, biarin aja orang mau ngomong ini itu. Yang penting yang dilakuin ini perbuatan yang baik dan terpuji”, (Nikmah, 40-42).*

Dalam melakukan penjagaan diri, Nikmah meyakini bahwa sekecil apapun perbuatan dosa yang dilakukan, dapat mengantarkan seseorang menuju neraka sebagaimana yang diungkapkannya *“sekali berbuat dosa, selangkah menuju neraka”*. Oleh karena itu, ia menegaskan jangan pernah terbersit keinginan untuk mengingkari perintah Allah dan harus selalu berhati-hati dalam setiap perkataan dan perbuatan.

**Tema 6:**  
**Cobaan dalam menghafal Al-Qur’an**

Nikmah mengungkapkan beberapa cobaan yang dialami dalam menghafal Al-Qur’an yaitu cobaan dari

lingkungan fisik, teman, munculnya perasaan bosan dan jenuh, serta suasana hati yang berubah-ubah. Nikmah mengakui bahwa dalam proses menghafal, cobaan yang datang berbeda-beda dari waktu ke waktu. Ia mencontohkan godaan pada saat awal-awal menghafal justru datang dari teman yang menganggap kelompok pengajian *bil ghoib* sebagai kelompok khusus. Hal ini dikarenakan memang tidak semua santri melanjutkan hafalan hingga 30 juz sebagaimana santri yang termasuk dalam kelompok *bil ghoib*. Perbedaan ini seringkali memunculkan sikap yang seolah-olah mengejek upaya yang dilakukan Nikmah untuk menjadi penghafal Al-Qur’an yang baik.

*“Di pondok rasanya banyak tantangannya misalnya kalau lagi nderes atau sholat berjamaah di belakang imam, kadang-kadang juga di “cie-cie” [digodain/dileded teman] tapi saya rasa ini tergantung saya”, (Nikmah, 37-40).*

Dari ungkapan ini jelas bahwa Nikmah menyadari cobaan dari teman akan selalu ada, tetapi baginya itu tergantung bagaimana ia mensikapi teman yang berbuat demikian. Permasalahan dalam pertemanan ini tidak saja disebabkan oleh adanya rasa iri dari teman tetapi juga kadangkala bersumber dari kesalahpahaman yang berujung perselisihan. Selama ini Nikmah berusaha menghadapi permasalahan ini dengan sikap yang positif karena ia menyadari sepenuhnya jika bertindak bodoh maka akan merugikan dirinya sendiri. Oleh karena itu Nikmah mencoba untuk memahami setiap karakter temannya dan jika tidak dapat dikendalikan maka ia memilih untuk tidak terlalu

terlibat dalam suatu konflik.

Cobaan selanjutnya menurut Nikmah adalah munculnya rasa bosan dan malas bahkan kadangkala terbersit rasa ingin berhenti menghafal. Hal ini seringkali muncul mengingat aktivitas yang dilakukan setiap hari dapat dikatakan bersifat monoton yaitu menambah hafalan, *menyetor* hafalan dan melakukan *nderesan*. Rutinitas ini dirasakan Nikmah lebih berat untuk dijalani ketika tidak didukung oleh suasana hati yang baik. Suasana hati yang stabil sangat berpengaruh pada kelancaran proses menghafal. Nikmah mengungkapkan bahwa:

*Bisa juga dibilang sulit kalau kita lagi banyak masalah, merasa bosan, jenuh dan gak mood. Atau kalau kita lagi sebel sama seseorang, kita jadi gak konsentrasi dan sulit untuk menghafal Al-Qur'an. (Nikmah, 179-181).*

Banyak hal yang biasanya mengganggu suasana hati untuk menghafal. Nikmah menyebutkan penyebabnya yaitu jika merasa sedih, banyak tugas sekolah yang harus diselesaikan, dan ada permasalahan dengan teman. Untuk mengatasi permasalahan itu biasanya Nikmah mencoba untuk melakukan kegiatan di luar aktivitas menghafal yaitu refreshing dengan membaca buku, menonton televisi, jalan-jalan, bersosialisasi dengan teman atau bercerita dengan teman. Dengan demikian ia merasa lebih segar dan dapat mempersiapkan diri untuk menghafal kembali.

Nikmah menegaskan, seberat apapun permasalahan, cobaan dan hambatan yang ada jika dihadapi dengan sabar maka semua itu akan dapat dilalui dengan baik. Menghindar

tidak akan menyelesaikan masalah, tetapi hadapi cobaan yang ada harus dihadapi karena cobaan merupakan bagian dari kehidupan.

*"Menurutku semua itu tergantung pada kita, gimana cara menyelesaikan atau menghadapinya jangan pernah menghindar karena setiap orang pasti akan mempunyai cobaan", (Nikmah, 215-217).*

#### **Tema 7:**

#### **Mencari Strategi menghadapi cobaan**

Nikmah menyebutkan bahwa terdapat beberapa karakteristik penting yang dikembangkannya untuk dapat tetap bertahan dalam menghadapi berbagai cobaan, rintangan dan hambatan selama menghafal. Nikmah merasakan bahwa dalam proses menghafal setiap penghafal akan dihadapkan pada berbagai ujian. Nikmah menyatakan bahwa hanya orang-orang yang sabarlah mampu melewati semua cobaan dengan baik, karena setiap orang yang sabar pada ujian yang diberikan Allah akan mampu mengambil pelajaran dari setiap peristiwa yang dialaminya. Dengan modal kesabaran ini, Nikmah selalu berusaha memandang setiap halangan dan rintangan selama menghafal dengan pikiran yang positif yaitu meyakini bahwa kesulitan yang ada sebagai salah satu bentuk cobaan dari Allah untuk menaikkan derajatnya. Bagi Nikmah, pikiran yang positif dapat menjaganya tetap berfikir rasional dengan tidak melakukan hal-hal yang tidak baik seperti berputus asa dan menganggap kesulitan itu akan terjadi seterusnya dalam proses meng-

hafal. Pikiran yang positif juga membuat Nikmah mampu mengontrol emosi dalam menghadapi suatu persoalan sehingga tidak mudah marah dan cermat dalam menilai suatu permasalahan.

*“Saya berusaha selalu positif thinking dan berhusnudzon karena dengan positif thinking kita bisa berbuat baik, mengeluarkan ucapan yang baik dan tutur kata penuh dengan makna yang baik-baik dan lembut dan tetap bersikap ramah tamah”, (Nikmah, 166-169).*

Menurut Nikmah seberat apapun persoalan yang ada, haruslah dihadapi untuk dicari pemecahan masalahnya bukan untuk dihindari. Ia mencontohkan bagaimana rasa malas seringkali datang mengganggu proses menghafalnya dan pada saat itu justru Nikmah berusaha menjadikan rasa malas itu sebagai pendorong untuk melakukan sesuatu lebih giat lagi. Baginya, melakukan sesuatu sedikit-demi sedikit pasti lama kelamaan menjadi bukit sehingga semalas apapun diusahakan untuk tetap melakukan sesuatu meskipun tidak semaksimal biasanya ketika tidak malas.

*“kita gak mungkin lari dari masalah atau boleh kita bilang itu sebagai cobaan maka kita harus menyelesaikannya dengan baik dan jangan emosi”, (Nikmah, 208-212).*

Nikmah juga menegaskan bahwa mudah atau tidaknya menghafal akan sangat tergantung dari bagaimana seseorang menilai proses menghafal itu sendiri. Jika bersungguh-sungguh, mau berusaha dengan serius dan fokus maka akan banyak diberikan kemudahan dalam menghafal. Hal ini

senada dengan salah satu bunyi pepatah arab yang menjadi mottonya yaitu: *“barang siapa yang bersungguh-sungguh maka Ia akan mendapatkan”*.

#### **Tema 8:**

#### ***Kisah-kisah inspiratif menjadi pembangkit semangat***

Nikmah menyadari benar bahwa dalam proses menghafal sangat sulit untuk mempertahankan semangat agar tetap konstan. Turun naiknya semangat ini dapat disebabkan oleh banyak hal seperti misalnya kelelahan fisik dan juga kondisi emosi yang tidak mendukung. Oleh karena itu Nikmah selalu berusaha mencari cara untuk kembali membangkitkan semangatnya yaitu dengan membaca berbagai kisah-kisah inspiratif mengenai kesabaran para Nabi, para sahabat, dan juga berbagai keajaiban Al-Qur’an dan keutamaan orang yang menghafalkannya.

*“yang mendorong untuk bisa semangat lagi adalah mengetahui sejarah Nabi-Nabi dan orang-orang terdahulu (Nikmah, 137-138).*

*“...sering membaca kisah-kisah orang-orang jaman dulu seperti ashabul kahfi, Nabi Khaidir dan kebaikan-kebaikan Nabi (Nikmah, 144-145). “..ya minimal membaca kemukjizatan Al-Qur’an pokoknya yang indah-indah tentang Al-Qur’an karena nanti Insya Allah timbul semangat baru”, (Nikmah, 197-198).*

Berkaca dari pengalaman para Nabi dan sahabat yang diberikan Allah cobaan yang terbilang sangat berat tetapi tetap bersabar dan tawakkal membuat Nikmah merasa malu

jika berputus asa dalam menghadapi cobaan yang datang padanya.

Selain bersumber dari berbagai kisah yang dibacanya, semangat juga seringkali didapatnya dengan bercerita kepada guru atau teman. Setelah bercerita biasanya Nikmah akan menemukan solusi yang membangun dan kembali membangkitkan semangatnya tanpa lupa memohon kepada Allah untuk membuatnya lebih bersemangat lagi di kemudian hari.

**Tema 9:  
Strategi dalam menghafal**

Sejak awal Nikmah menegaskan bahwa mudah tidaknya menghafal itu akan sangat tergantung pada individu masing-masing karena setiap orang memiliki gaya belajar yang berbeda-beda. Nikmah sendiri menerapkan cara yang dianggapnya dapat memudahkan proses menghafal selain menjaga niat, pikiran, emosi dan sikap. Sejatinya menghafal adalah proses memasukkan memori maka pengulangan menjadi kata kunci yang penting dan Nikmah menerapkan proses koding dengan mengartikan kata yang akan dihafalkan agar memiliki makna mendalam.

*“rajin nderes misalnya kalau ada waktu luang atau [lagi] gak ada kerjaan nderes, kalau ada kata-kata atau lafadz yang sulit dihafal kadang-kadang dengan membaca artinya berulang-ulang sambil memahami apa maksud ayat tersebut dan ini saya rasakan sekaligus menambah kosakata saya dalam bahasa Arab. [jika tidak] diberi garis kalau lupa mudah diingat”, (Nikmah, 150-155).*

Dari ungkapan di atas terlihat Nikmah mencoba untuk memaknai dan memberi tanda pada kata-kata yang sulit agar mudah diingat. Hal ini tentu saja menjadi strategi yang baik karena bahasa yang digunakan di dalam Al-Qur’an bukanlah bahasa ibu bagi Nikmah.

Selain menerapkan strategi kognitif tertentu, Nikmah juga memberikan kunci sukses untuk menghafalkan Al-Qur’an yaitu dengan sungguh-sungguh dan tidak berputus asa. Dia mengungkapkan:

*“Kuncinya dalam menghafal itu harus sungguh-sungguh dan jangan main-main, serius. Barang siapa yang bersungguh-sungguh pasti akan berhasil. Tidak boleh juga berputus asa karena putus asa itu temannya syeitan. harus semangat, yakin [saja] bahwa kita pasti bisa”, (Nikmah, 262-265).*

**Tema 10:  
Membaca dan menghafal Al-Qur’an  
menjadi sarana memecahkan masalah**

Seperti yang telah diceritakan pada tema sebelumnya bahwa dengan membaca dan menghafal Al-Qur’an, Nikmah merasakan begitu banyak perubahan positif terjadi di dalam dirinya. Perubahan-perubahan ini dimaknainya sebagai bentuk penjagaan Allah terhadap orang yang menghafalkan Al-Qur’an bahkan ketika menghadapi permasalahan dan hati gundahpun, membaca Al-Qur’an dapat menjadi cara untuk menenangkan hati.

*“kalau lagi suci membaca Al-Qur’an. Supaya hatinya tenang, kalau lagi [tidak ada] pekerjaan atau lagi gundah, sedih, marah,*

*kadang baca Al-Qur'an. Selain tenang dapat pahala, sambil mengingat-ingat deresan dan menjaga deresannya agar tidak hilang", (Nikmah, 64-68).*

*"..... jika ada masalah lalu saya membaca Al-Qur'an serasa masalah hilang begitu saja dan seperti tidak ada masalah, hatinya merasa lebih tenang", (Nikmah, 132-134).*

Hal ini memperlihatkan bahwa Nikmah telah merasakan keterikatan yang mendalam dengan aktivitas membaca dan menghafal Al-Qur'an. Melalui membaca Al-Qur'an Nikmah seolah mendapatkan tempat untuk mengadu dan menenangkan diri dari segala permasalahan yang dihadapi.

#### **Tema 11:**

##### ***Dukungan lingkungan menjadi sumber kekuatan***

Nikmah merasakan dukungan yang luar biasa dari banyak pihak terutama dari keluarga yang memang menginginkannya menjadi penghafal Al-Qur'an. Orang tua selalu memberikan semangat, nasehat dan tidak lupa berdoa. Nikmah juga mengatakan bahwa guru, pembimbing dan pengurus di dalam asrama juga memiliki peran yang sangat penting dalam proses menghafal. Melalui guru dan pembimbing inilah Nikmah mendapatkan banyak pengetahuan pendukung yang selalu memotivasi untuk terus menghafal. Nikmah mengungkapkan:

*"Orang tua selalu mengingatkan untuk selalu rajin nderes, berusaha untuk menjaga, [mengingatkan] jangan mikir yang lain, yang penting sekolah dan rajin ngaji, kalau butuh apa-apa bilang [lalu] dipenuhi dan juga selalu dinasehati. Kalau*

*guru juga mendukung dengan menceritakan keistimewaan Al-Qur'an, [yang] enak enak trus dikasi amalan-amalan biar cepat menghafal Al-Qur'an," (Nikmah, 219-223).*

Dalam pertemanan, Nikmah juga mampu menjadikan sikap teman yang negatif menjadi dorongan untuk maju. Lingkungan fisik yang tidak kondusif karena sering ramai justru membuatnya menjadi lebih kreatif menemukan tempat dan waktu yang tepat untuk menghafal.

#### **Tema 12:**

##### ***Pengalaman spiritual sebagai salah satu jawaban kebenaran janji Allah***

Nikmah dapat dikatakan sebagai individu yang sangat mudah belajar dari pengalaman. Berdasarkan pengamatannya pada sesama teman yang juga menghafal dan apa yang dialaminya sendiri menguatkan keyakinannya bahwa janji Allah merupakan kebenaran mutlak yang langsung dapat dibuktikan. Salah satu pengalaman yang sangat membekas pada diri Nikmah adalah ketika salah satu tetangganya di kampung meminta pertolongannya untuk menyembuhkan penyakit seorang anak. Pada saat itu Nikmah sama sekali tidak merasa memiliki sesuatu untuk dapat menyembuhkan. Tetapi dengan keyakinan penuh bahwa Al-Qur'an adalah penyembuh, Nikmah mencoba untuk membaca surat Al-fatihah yang diyakininya dapat memberi efek penyembuhan pada segelas air untuk diminumkan kepada anak tersebut. Sungguh di luar dugaannya ternyata anak tersebut menjadi tenang dan tidak berapa lama keluhan yang dirasakannya hilang.

Peristiwa ini dianggapnya sebagai salah satu bentuk barokah dari menghafalkan Al-Qur'an dan semakin membuatnya yakin bahwa menghafalkan Al-Qur'an memberikan banyak hal-hal yang positif bahkan di luar nalarnya sebagai manusia.

### 4.3. Pengalaman Regulasi Diri Solikhah

Solikhah adalah seorang santri perempuan berusia 16 tahun yang menguasai hafalan sebanyak enam juz dalam jangka waktu satu setengah tahun. Solikhah telah mendambakan hidup di pesantren sejak kecil dan telah diminta orang tua untuk menghafalkan Al-Qur'an di usia yang sangat dini tetapi baru disanggupinya ketika memasuki pondok pesantren Sunan Pandan Aran. Menghafal Al-Qur'an dianggap Solikhah sebagai salah satu jalan untuk menjadi muslimah sejati karena menghafal tidak hanya menghafalkan tetapi juga harus dapat memahami dan menguasai berbagai seluk beluk Al-Qur'an. Oleh karena itu ia juga berkeinginan untuk mendalami tafsir dan kitab kuning.

Jaminan Allah bahwa penghafal Al-Qur'an dapat memberikan syafat kepada keluarga menjadi motivasi terbesar Solikhah sebagai wujud bakti kepada orang tua yang dibanggakannya. Tidak mengherankan jika dorongan terbesar untuk menghafal datang dari orang tua. Ia juga mengharapkan mendapat barokah menghafal Al-Qur'an. Menurut Solikhah tanda orang yang mendapat barokah dari Al-Qur'an adalah seperti Al-Qur'an mendoakan orang tersebut sehingga diberi banyak kemudahan dalam menjalani hidup.

Solikhah menyadari sepenuhnya konsekuensi sebagai remaja yang memutuskan untuk menghafalkan Al-Qur'an. Seorang penghafal Al-Qur'an idealnya menjaga pikiran, perkataan dan perbuatannya agar sesuai dengan apa yang digariskan di dalam Al-Qur'an. Dalam upaya penjagaan ini banyak perubahan yang dilakukan oleh Solikhah. Salah satunya adalah berusaha melaksanakan sholat-sholat sunnah.

Solikhah yakin menghafal Al-Qur'an akan terasa mudah jika dilakukan terus menerus hingga menumbuhkan rasa cinta karena telah terbiasa. Baginya memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi tanpa dibarengi dengan kemauan yang keras untuk mengulang hafalan maka akan sia-sia. Solikhah mengistilahkan kemauan untuk selalu mengulang menghafal sebagai bentuk kesetiaan pada Al-Qur'an. Artinya tidak boleh menduakan Al-Qur'an dengan yang lain dengan cara rajin mengulang dan menjaga perilaku untuk dapat melanggengkan hafalan tersebut.

Cobaan terberat dalam proses menghafal bagi Solikhah adalah menjaga agar suasana hati atau suasana emosi agar tetap positif. Suasana hati biasanya terganggu karena adanya masalah yang tidak terselesaikan dengan teman, pekerjaan yang menumpuk dan memikirkan pelajaran yang sulit. Untuk mengatasi hal ini maka Solikhah menerapkan beberapa strategi yaitu dengan cara refreshing, makan, tidur dan berusaha membuang jauh-jauh apa yang menjadi sumber masalah dengan tidak memikirkannya terus menerus serta meminta nasehat dari orang tua.

Solikhah merasa cobaan dalam menghafal semakin

berat dari hari ke hari, tidak hanya datang dari dirinya sendiri tetapi dari lingkungan pertemanan yang terkadang membuat dirinya mudah tergoda. Untuk mengatasi hal tersebut Solikhah berusaha meluruskan kembali niatnya untuk menghafal dan menyadari bahwa apa yang terjadi selama proses menghafal adalah bagian dari konsekuensi menjadi penghafal Al-Qur'an. Kelurusan niat memberikan kekuatan kepada Solikhah untuk menghadapi setiap hambatan dengan sabar, berpikir optimis, yakin akan diri sendiri dengan tidak lupa berdoa kepada Allah. Berikut ini merupakan tema-tema regulasi diri Solikhah:

#### **Tema 1:**

##### ***Menghafal Al-Qur'an karena dorongan keluarga***

Berasal dari keluarga yang memiliki latar belakang pendidikan pesantren dan tinggal di lingkungan pesantren membuat Solikhah mendambakan hidup di pesantren. Tingkah laku santri yang sopan, kalem dan lembut membuatnya ingin menjadi santri. Setamatnya dari SD, Solikhah memutuskan untuk melanjutkan pendidikan ke pesantren. Pada saat inilah ayahnya meminta Solikhah untuk menghafalkan Al-Qur'an. Solikhah yang merasa belum siap berjanji kepada orang tuanya untuk serius menghafal jika duduk di tingkat Aliyah nanti. Sementara itu, Solikhah mencoba mengaji dengan cara binnadzor yaitu membaca Al-Qur'an dengan melihat mushaf/kitab. Ia tidak mau menjadi orang yang menghafalkan Al-Qur'an tetapi hanya karena ikut-ikutan.

*"saya bilang ke Bapak Ibu kalau saya siap serius menghafal Al-Qur'an kalau saya sudah SMA. Jadi waktu dulu itu memang belum dituntut dan tidak pernah ditanyain dapat berapa", (Solikhah, 12-14).*

Solikhah merasakan permintaan orang tuanya hanya sebagai anjuran yang mendorong tanpa ada paksaan. Dalam proses mempersiapkan diri untuk menghafal saat Aliyah nanti, ia tidak pernah ditanya orang tua mampu mencapai hafalan berapa. Kontrol orang tua justru semakin ketat ketika Solikhah benar-benar telah mantap memutuskan untuk menghafal Al-Qur'an.

Solikhah memahami betul bahwa permintaan orang tua agar anaknya menghafal adalah merupakan cita-cita orang tuanya sejak lama yang menginginkan memiliki anak penghafal Al-Qur'an. Sebagai anak tertua, Solikhah merasa wajib menjadi panutan bagi adik-adiknya dengan mengawali menjadi penghafal Al-Qur'an dan menjadi kebanggaan orang tua dengan mempersembahkan mahkota kepada orang tua di hari akhir kelak.

#### **Tema 2:**

##### ***Keutamaan seorang penghafal Al-Qur'an menguatkan tekad***

Solikhah yang pada awalnya merasa masih ikut-ikutan sebagai penghafal Al-Qur'an akhirnya mendapatkan kekuatan untuk membulatkan tekadnya menghafal setelah membaca keutamaan orang yang menghafalkan Al-Qur'an, terlebih lagi dapat menjadi penyelamat bagi keluarganya.

*"Awal mulanya saya udah kepengen tapi rasanya masih taqlid,*

*ikut-ikutan maksudnya. Tetapi setelah saya mendengar atau melihat langsung ayat atau hadist yang berhubungan dengan janji Allah kepada orang yang menghafal Al-Qur'an seperti misalnya dapat menolong tujuh keluarganya ketika masuk surga, dijaga jasadnya, dan janji Allah yang lain berupa kenikmatan kepada para penghafal Al-Qur'an", (Solikhah, 29-34)*

Dari apa yang diungkapkan Solikhah, jelas sekali bahwa dapat menolong tujuh orang anggota keluarga menjadi motivasi terkuat. Menghafal Al-Qur'an seolah menjadi wujud baktinya kepada orang tua. Selain itu keinginan Solikhah untuk menghafalkan Al-Qur'an juga didorong oleh keinginannya untuk menjadi wanita muslimah sejati yang mengikuti jejak Nabi dan menjadi bagian dari orang-orang yang melestarikan Al-Qur'an dengan menghafalkannya. Dengan menghafalkan Al-Qur'an maka Solikhah merasa memiliki kewajiban untuk mengamalkan dan mengajarkannya lagi kepada orang lain atau dengan kata lain berdakwah. Melalui cara inilah Solikhah ingin mewujudkan dirinya sebagai orang yang bermanfaat bagi orang lain.

*"Saya juga ingin menjadi muslimah sejati yang selalu ingat akan pedoman-Nya dan menjaganya dan juga mengikuti jejak para sahabat dan Nabi yang menghafalkan Al-Qur'an", (Solikhah, 34-36).*

*"Selain itu, ini saya anggap [salah satu] usaha untuk menjadi muslimah yang Insya Allah bisa berarti bagi masyarakat, orang tua dan juga berarti di mata Allah", (Solikhah, 70-72).*

### **Tema 3: Merasa lebih terjaga sejak menghafal Al-Qur'an**

Solikhah menceritakan bahwa setelah membulatkan tekad untuk menghafalkan Al-Qur'an banyak perubahan yang terjadi pada dirinya. Pemahaman akan konsekuensi orang yang tidak sejalan antara apa yang dipegang (Al-Qur'an) dengan apa yang dilakukan membuatnya begitu meenjaga agar setiap tingkah lakunya tetap berada pada garis yang telah ditentukan oleh syari'at. Munculnya rasa takut jika termasuk golongan orang yang menghafalkan Al-Qur'an tetapi justru dilaknat oleh Al-Qur'an juga mendorongnya melakukan perubahan diri ke arah yang lebih baik. Solikhah menjelaskan:

*"Banyak perubahan yang terjadi dalam diri saya apalagi setelah benar-benar menghafalkan Al-Qur'an. [selalu berusaha] menjaga lisan dari perkataan yang jorok atau kasar, lebih menjaga hati untuk tidak menjadi pemarah dan menjaga hati untuk tetap ingat dan selalu menjaga diri untuk selalu berada dalam koridor Islami", (Solikhah, 18-22).*

Setelah menghafalkan Al-Qur'an Solikhah juga merasa lebih bersemangat untuk menyempurnakan pelaksanaan ibadahnya. Mengusahakan beribadah tepat waktu dan memperbanyak ibadah-ibadah sunnah. Selain itu juga Solikhah merasa lebih dapat mengontrol emosinya karena baginya sangat tidak logis jika seseorang yang menghafalkan Al-Qur'an tetapi tidak dapat menahan marah. Bahkan pengaruh positif ini juga dirasakan dalam hubungannya dengan orang tua. Solikhah mengaku Ia merasa lebih

disayang oleh orang tuanya.

*"[setelah menghafal Al-Qur'an] rasanya ya tambah disayang [orangtua], kalau minta apa-apa biasanya orang tua mau memenuhi", (Solikhah, 38-39).*

#### **Tema 4:**

##### **Niat kunci mencapai cita-cita gemilang**

Solikhah mengatakan bahwa dalam melakukan setiap aktivitas, niat menjadi penentu utama berhasil atau tidaknya suatu tujuan terlebih lagi dalam menghafal Al-Qur'an. Solikhah mengungkapkan: *"kalau kita ingin mencapai cita-cita yang gemilang kan harus disertai niat yang pasti"*.

Keteguhan dan penetapan niat yang pasti ini pula yang dirasakan Solikhah mampu mendorongnya menjaga diri dan membentengi diri dari godaan yang ada. Solikhah menceritakan bahwa:

*"banyaknya cobaan yang datang dari sekeliling yang mencoba selalu untuk ngajak main, ngobrol, bercanda, tapi kembali lagi tergantung niat [membacakan sebuah hadits] innama a'malu binniyat", (Solikhah, 196-198).*

Kesadaran akan niat yang ditetapkan sejak awal membuat Solikhah selalu teringat akan konsekuensi yang akan dihadapinya jika ia melanggarnya. Oleh karena itu Solikhah selalu berusaha bertingkah laku sebagaimana layaknya seseorang yang menghafalkan Al-Qur'an. Ia meyakini jika sesuatu yang dimulai dengan niat yang salah maka tidak akan mendatangkan apa-apa. Sebaliknya niat yang disandarkan untuk mendapatkan ridho Allah tentunya akan

dipermudah dalam pelaksanaannya.

#### **Tema 5:**

##### **Setia dan bertanggung jawab dengan Al-Qur'an.**

Solikhah menggambarkan bahwa dalam berinteraksi dengan Al-Qur'an dituntut tanggung jawab yang besar. Memang sulit menghafal Al-Qur'an jika dibarengi dengan aktivitas yang lain apalagi jika terganggu oleh pikiran yang lain. Solikhah mengistilahkan bahwa setiap yang menghafal Al-Qur'an harus setia dengan Al-Qur'an. Setia di sini sebenarnya merupakan kiasan untuk tetap fokus, konsisten dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan, menjaga dan mengamalkan apa yang diperoleh dari Al-Qur'an.

*"kita itu dengan Al-Qur'an mesti setia. Jangan sampai lalai, apalagi meninggalkannya. Kita harus bertanggung jawab terhadap konsekuensinya menjadi penghafal Al-Qur'an, harus setia, tidak menduakan Al-Qur'an, rajin nderes, menjaga hafalan yang telah didapat, jangan sampai lupa apalagi meninggalkannya", (Solikhah, 94-97).*

Penekanan Solikhah pada pentingnya kesetiaan dalam berinteraksi ini sebenarnya didorong oleh pertimbangan konsekuensi jika melupakan hafalan yang telah diperoleh karena dalam proses menghafal, kewajiban menjaga tidak tergantung pada banyak sedikitnya ayat yang telah dihafalkan tetapi berapapun jumlah ayat yang telah dihafal maka wajib untuk menjaganya.

Kewajiban yang disebutkan Solikhah juga mencakup pada tata cara berinteraksi dengan Al-Qur'an yaitu meng-

gunakan tata cara membaca yang benar, pemilihan tempat yang tepat untuk membaca dan menyimpannya.

#### **Tema 6:**

#### ***Rajin mengulang kunci melanggengkan hafalan Al-Qur'an***

Solikhah menceritakan bagaimana Ibunya menegaskan bahwa dalam proses menghafal Al-Qur'an yang terpenting adalah ketekunan untuk melakukan pengulangan hafalan. Jika seseorang memiliki tingkat kecerdasan yang baik dengan kemampuan mengingat yang baik tetapi tidak melakukan pengulangan maka hafalan yang telah diperoleh tidak akan lama kekal di dalam otak. Pesan ini dibenarkan oleh Solikhah dan meyakini bahwa kemudahan dalam melakukan sesuatu akan ditemukan jika kita telah terbiasa dan akhirnya menyenangkan kegiatan tersebut. Solikhah mengistilahkan perlunya pembiasaan untuk menumbuhkan rasa suka ini dengan mengutip salah satu pepatah Jawa: *"witing tresna jalaran saka kulina"*. Selanjutnya Solikhah menjelaskan:

*"Pertama-tama kita rajin nderes lama-lama kita juga suka, selanjutnya kita bisa cinta dan akhirnya kita jadi soulmate ama Al-Qur'an. Al-Qur'an itu tidak bisa diduakan ibaratnya ketika kita selalu nderes Al-Qur'an, ibarat kita selalu mengingatnya maka Al-Qur'an akan cepat masuk dan bertahan di otak kita. Sebaliknya kalau kita jarang nderes, mungkin yang bertahan di Al-Qur'an jadi pada sedikit hilang, apalagi kalau udah bener-bener gak dideres, bener-bener hilang, dosa lagi", (Solikhah, 136-141).*

Ungkapan ini semakin menegaskan bahwa ketekunan

dalam melakukan pengulangan atau nderes memang menjadi kunci penting dan tampak ada hubungan timbal balik yang tanpa disadari berpengaruh dalam proses menghafal antara orang yang menghafal dengan Al-Qur'an. Penggunaan istilah *"soulmate"* oleh Solikhah seolah-olah ingin menyatakan bahwa frekuensi interaksi yang tinggi dapat menumbuhkan kedekatan emosional tertentu dengan Al-Qur'an.

#### **Tema 7:**

#### ***Strategi dalam menghadapi cobaan dan menghafal***

Telah jamak dibahas pada tema sebelumnya bahwa setiap penghafal Al-Qur'an akan dihadapkan pada berbagai cobaan. Cobaan terbesar bagi Solikhah sendiri adalah bagaimana cara mempertahankan kondisi emosi agar tidak mempengaruhi semangat untuk menghafal dan menyelesaikannya sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Kondisi emosi atau suasana hati yang terganggu seringkali membuatnya sulit untuk berkonsentrasi ditambah lagi dengan situasi lingkungan yang terkadang membuat aktivitas nderes sulit dilakukan.

*"Soalnya kalau lagi [tidak] mood itu, rasanya ngafalin susah banget, [tidak] masuk-masuk, tidak bisa dipaksa. Yang buat gak mood macam-macam, berantem dengan teman atau ada masalah yang tidak selesai dengan teman, banyak tugas atau kerjaan numpuk. Intinya nenangin [menenangkan] diri dululah, kalau nggak mood ditunggu dulu moodnya", (Solikhah, 147-152).*

Solikhah mengaku jika suasana hatinya tidak baik dan

sudah benar-benar tidak bisa menghafal maka ia akan berusaha mengatasinya. Cara yang paling sering dilakukannya adalah dengan makan, tidur dan refreshing. Hal ini penting untuk dilakukan mengingat susah atau tidaknya menghafal akan sangat tergantung pada suasana hati yang dirasakan. Tidak mengherankan jika selain memilih beberapa aktivitas selain menghafal, Solikhah juga mencoba untuk mengabaikan beberapa permasalahan yang memungkinkan dapat mengganggu suasana hatinya.

*“Saya sendiri akhir-akhir ini mencoba untuk tidak banyak pikiran, jadi orang yang cuek bebek, menghilangkan masalah yang ada dalam diri dengan cara membuang jauh-jauh masalah itu. Anggap [saja] masalah itu masalah yang kecil (Solikhah, 156-159). “ Prinsip saya jangan hanya gara-gara masalah sepele saya gagal”, (Solikhah, 161-162).*

Ungkapan ini memperlihatkan bahwa Solikhah tidak mau permasalahan yang ada mengganggu pencapaian tujuannya dalam menghafal. Untuk itu ia berusaha untuk tetap konsisten dengan mengingat konsekuensi sebagai seorang penghafal Al-Qur’an dan melakukan banyak *deresan* agar tidak hilang.

Solikhah menceritakan bahwa kunjungan orang tua dan nasehat-nasehat yang diberikan orang tua juga sangat membantu untuk kembali membangkitkan semangatnya yang sering turun naik dalam menghafal. Selain itu Solikhah juga mencoba untuk selalu bercermin kepada para tokoh-tokoh dalam Islam yang tetap bersabar dalam menghadapi cobaan yang datang pada mereka dan menjadikan mereka

sebagai teladan yang memotivasi.

### **Tema 8: Pacaran ada waktunya**

Sebagai remaja yang menghafalkan Al-Qur’an Solikhah menyadari sepenuhnya bahwa ia harus menjaga segala tindak tanduknya terutama dalam bergaul. Munculnya keinginan untuk mengenal lawan jenis dianggapnya sebagai sesuatu yang wajar dirasakan oleh setiap remaja putri. Solikhah tidak memungkiri terbersit keinginan untuk menjadi seperti remaja lainnya yang berpacaran. Akan tetapi ia selalu berusaha mawas diri dan bersabar dengan keyakinan bahwa segala sesuatunya akan ada waktunya. Ia menyebutkan jika ingin mengenal lawan jenis dengan lebih baik, maka alangkah indahnya jika terjadi dalam ikatan perkawinan.

Solikhah juga menawarkan suatu bentuk pertemanan yang cukup kreatif untuk mengarahkan pertemanan menjadi hubungan yang positif. Jika sebelumnya berkunjung ke rumah teman hanya diisi dengan kegiatan mengobrol maka Solikhah ingin mengubahnya dengan melakukan *sima’an* bersama atau belajar memperdalam Al-Qur’an bersama.

*“Sekarang gayanya diganti, bermain ke rumah orang lain untuk saling menyimak hafalan Al-Qur’an bukan untuk bermain atau ngerumpi lagi, dengan perubahan seperti itu kan kita juga bisa mendapatkan manfaat dan yang pasti tambah akrab dengan teman”, (Solikhah, 106-109).*

## Tema 9:

### **Selamat dari maut karena barokah menghafal Al-Qur'an**

Solikhah menceritakan suatu pengalaman mengerikan yang dialaminya yaitu tercebur ke dalam sumur. Pada saat peristiwa itu terjadi, listrik di pondok tiba-tiba padam dan santri lari berhamburan ke luar kamar. Solikhah yang merasa ketakutan juga berlari di depan bangunan kamar mandi dan tidak menyadari ada sumur tua yang hanya ditutupi dengan kusen bekas sehingga ia terjatuh ke dalamnya. Suasana yang gelap dan kedalaman sumur yang cukup dalam membuat Solikhah merasa ia telah menemui ajalnya pada saat itu.

*“saya pernah mengalami kejadian yang sangat menakutkan, tetapi banyak orang bilang itu hikmah dari menghafalkan al-Qur'an. Kecebur sumur, itu pengalaman yang luar biasa bagiku. [teman-teman] pada bilang kalau aku diselamatkan oleh Allah karena syafa'at Qur'an”, (Solikhah, 114-117).*

Pengalaman ini dimaknainya sebagai bentuk pertolongan Allah dan merupakan barokah orang yang menghafalkan Al-Qur'an. Pengalaman ini pula yang semakin mempertebal keyakinan Solikhah bahwa orang yang menghafalkan Al-Qur'an akan benar-benar dijaga oleh Allah.

#### **4.4. Pengalaman Regulasi Diri Ilma**

Ilma adalah Seorang santri perempuan berusia 14 tahun dengan hafalan sebanyak 20 juz. Ilma menghafalkan Al-Qur'an sejak duduk di bangku kelas dua SD. Ilma berasal dari keluarga pemilik pondok pesantren yang mewajibkan seluruh anaknya untuk menghafalkan Al-Qur'an. Ilma

sendiri merupakan anak kedua dan memiliki seorang kakak yang mampu menyelesaikan hafalannya hingga 30 juz pada saat kelas dua SMP.

Dorongan yang ketat dari orang tua untuk menghafal membuat Ilma sesungguhnya merasa terbebani dan merasa menjadi anak yang berbeda dari anak lainnya. Jika anak seusianya dapat bermain dengan bebas tidak demikian dengan dirinya. Akan tetapi ia tidak pernah mengutarakan keberatannya pada orang tua karena selain tidak berani membantah, Ilma mencoba meyakini bahwa apa yang diperintahkan orang tua juga demi kebaikan dirinya dan sebagai bentuk balas jasa bagi kedua orang tua yang telah memberikan banyak hal kepadanya.

Pada saat ini keinginan terbesar Ilma adalah segera menuntaskan hafalannya hingga 30 juz sebelum masa *udzurnya* (haid) tiba sehingga ia tidak perlu merasa terbebani lagi dengan aktivitas menambah hafalan tetapi cukup menjaga apa yang telah didupakannya. Ilma merasakan kontrol orang tua dalam proses menghafalnya sangat ketat, tidak hanya memantau hafalannya pada saat di rumah sewaktu liburan tetapi orang tua juga ikut terlibat dalam proses bimbingan dan kemajuan Ilma dalam menghafal di pondok.

Kendala terbesar yang dihadapi Ilma dalam menghafal yaitu sering mendapatkan penilaian dan prasangka negatif dari temannya walaupun ia telah bersikap tidak terlalu mencolok sebagai santri yang memiliki hafalan paling banyak di usia yang masih muda. Masalah ini seringkali mengganggu pikiran dan konsentrasinya dalam menghafal. Jika sudah demikian Ilma hanya bisa meminta nasehat dari

orang tua terutama Ibu dan mendoakan temannya agar berubah.

Sebagaimana kebanyakan remaja penghafal Al-Qur'an, masalah ketidakstabilan suasana hati sangat berpengaruh pada proses menghafal. Oleh karena itu Ilma mencoba melakukan aktivitas di luar kegiatan menghafal untuk mengembalikan suasana hatinya. Terkait dengan kondisi lingkungan, tidak jarang Ilma merasa tergoda oleh lingkungan sekitarnya (melihat teman yang berkumpul dan bergosip) dan akhirnya ia berusaha menyesuaikan diri dengan keadaan tetapi mencoba untuk tidak larut.

Untuk mempercepat pencapaian tujuannya Ilma menerapkan beberapa laku prihatin yang juga telah biasa diterapkan di dalam keluarganya. Selain itu Ilma juga menerapkan beberapa strategi untuk memudahkannya menghafal Al-Qur'an. Berikut ini adalah pemaparan tema-tema regulasi diri yang diungkapkan oleh Ilma:

#### **Tema 1:**

##### ***Menghafal Al-Qur'an kewajiban dalam keluarga***

Ilma menceritakan bahwa keterlibatannya dengan Al-Qur'an telah dimulai sejak usia dini. Sebagai seorang Kyai pemilik pondok pesantren maka orang tuanya mewajibkan setiap anaknya untuk menghafalkan Al-Qur'an. Sejak kecil keluarga telah mewanti-wanti agar setiap anggota keluarganya harus menjadi penghafal Al-Qur'an dan mencoba memunculkan keinginan anak-anaknya dengan menceritakan berbagai keutamaan orang yang menghafalkan Al-Qur'an.

*".....ibu itu udah wanti-wanti kalau anaknya harus jadi*

*hafidz dari kecil jadi pada diem semua. Ibu Bapak hafidzoh juga, bapak kyai", (Ilma, 32-33)*

Permintaan orang tua ini bagi Ilma sendiri bagaikan perintah yang tidak dapat dibantah sehingga mau tidak mau ia harus memenuhi permintaan tersebut meskipun merasa terbebani dengan rutinitas yang harus dijalani dan membuatnya merasa berbeda dari anak-anak seusianya.

*"Dulu [menghafal] karena keinginan orang tua, kakak saya juga dari kecil udah disuruh. Awalnya [merasa] terbebani banget, kok disuruh ngafalin. Aku mikir masih kecil udah disuruh-suruh padahal yang lain seneng-seneng liat tv, seneng-seneng main di luar, aku malah disuruh nderes sendiri terus di kamar", (Ilma, 5-8).*

Seiring dengan penambahan usia dan perkembangan pola pikirnya Ilma akhirnya dapat memahami permintaan orang tuanya sebagai sesuatu yang memiliki tujuan baik meskipun untuk menjalankannya terasa berat. Pemikiran ini juga didorong oleh rasa ingin membahagiakan orang tua dan membalas semua kebaikan orang tua kepada dirinya yaitu dengan cara menuruti permintaan orang tua sebagai wujud bakti untuk menyenangkan orang tua.

#### **Tema 2:**

##### ***Antara kewajiban dan kebutuhan***

Secara tersirat Ilma menyatakan bahwa ia belum sepenuhnya dapat menikmati menghafal Al-Qur'an sebagai suatu kebutuhan sehingga terkadang menghafal menjadi beban yang sangat berat baginya di saat ia menyaksikan

remaja lain dapat melakukan hal-hal yang mereka sukai.

*“[sekarang] udah enggak lagi [merasa terpaksa] tapi kadang-kadang aja, kalau lagi pusing yang lain pada gak punya beban tapi kok ya aku terus disuruh ngafalin kayak merasa punya beban sendiri”, (Ilma, 8-11)*

Ungkapan ini semakin memperjelas bagaimana beban itu akan semakin terasa berat ketika Ilma membandingkan dirinya dengan remaja lain seusianya. Ilma juga mengatakan bahwa menghafal baginya kewajiban sekaligus kebutuhan. Kebutuhan yang dimaksud Ilma dalam hal ini adalah kebutuhan yang didorong oleh keinginan untuk segera selesai menguasai hafalan sebanyak 30 juz. Yaitu kebutuhan untuk melakukan penambahan hafalan secara kuantitas yang artinya kebutuhan itu tidak didorong oleh adanya kebutuhan emosional untuk melakukan kegiatan hafalan atau membaca Al-Qur'an tetapi lebih pada kebutuhan untuk segera menyelesaikan. Secara sederhana dapat dikatakan tidak ada keterlibatan emosional yang mendalam antara Ilma dengan kegiatan menghafal Al-Qur'an.

Kewajiban dalam menjaga dan mengamalkan Al-Qur'an juga dimaknainya sebagai sesuatu yang bersifat normatif sehingga harus dilakukan, bukan didasari oleh kesadaran mengapa ia harus melakukan penjagaan hafalan tersebut. Hal ini sebenarnya sangat terkait erat dengan perkembangan pola pikirnya. Sebagai seseorang yang menghafal sejak usia dini dan ditekankan oleh keluarga sebagai suatu kewajiban maka motivasi yang dikembangkan dalam menghafal masih bersifat introjektif.

*“[terkadang] masih merasa menghafal sebagai kewajiban [juga] kebutuhan. Kebutuhankan kalau ada surat atau ayat yang susah ngenalannya ya harus dihafalkan [lagi], kewajiban-kan ya harus diamalin, harus dijaga, harus ngerti maknanya”, (Ilma, 64-67).*

### **Tema 3:**

#### ***Pencapaian akhir hafalan sebagai awal kebebasan***

Jika sebagian besar penghafal Al-Qur'an merasa menjaga hafalan lebih sulit daripada menambahnya, berbeda dengan Ilma. Baginya lebih mudah menjaga setelah menguasai hafalan 30 Juz sehingga ia tidak sabar untuk segera menuntaskan hafalannya agar bebannya berkurang dan tinggal melakukan pengulangan saja.

*“.....pingin cepat selesai, biar plong jadi gak ada beban. Jadi tinggal ngelancarin aja gak kepikiran lagi kapan selesainya, kapan nambahnya, jadi biar besok itu nderes aja”, (Ilma, 25-27).*

Keinginan Ilma untuk segera menyelesaikan hafalannya sangat dapat difahami mengingat betapa lama waktu yang telah dipergunakannya untuk menjalani aktivitas menghafal. Bisa jadi keinginan ini juga didorong kuat oleh munculnya perasaan bosan ataupun jenuh. Ilma menceritakan bahwa untuk mempercepat proses pencapaian hafalannya ia menerapkan beberapa laku prihatin yaitu dengan cara melaksanakan sholat-sholat-sholat sunnah tertentu seperti sholat hajat dan berusaha tidak terlalu larut dalam urusan duniawi seperti menghabiskan waktu untuk bermain. Laku prihatin

ini telah menjadi rutinitas di dalam keluarganya, sebagaimana yang diungkapkan oleh Ilma:

*“Di rumah aku cuma disuruh nderes [dan] ngaji terus. [harus] prihatin dan ikhtiar [maksudnya disuruh] sering-sering sholat sunnat, sholat tahajjud dhuha, hajat, bener-bener prihatin [tidak terlalu duniawi dan mewajibkan dengan keras sholat tahajjud]. Di rumah prihatinnya lebih [memberi penekanan] ibu, bapak, kakak [dan] adek malam juga bangun, sholat-sholat sunnah itu harus dilaksanakan, nderesnya juga,...”, (Ilma, 120-125)*

Ungakapan Ilma ini memberikan gambaran bagaimana sistem bimbingan yang diterapkan oleh orang tuanya. Tidak mengherankan jika Ilma mengaku lebih menyukai tinggal di pondok dibandingkan pulang ke rumah. Hal ini juga diperkuat oleh penilaian temannya yang mengatakan bahwa setiap kali liburan tiba, Ilma tidak menyambutnya dengan gembira sebagaimana anak yang lainnya.

#### **Tema 4:**

##### ***Manfaat menghafal Al-Qur'an memperkuat tekad***

Terdapat kesan bahwa Ilma masih merasa terbebani dengan kegiatan menghafal meskipun ia sendiri mengatakan beban itu terasa pada saat-saat tertentu saja. Pada kenyataannya kegiatan menghafal yang awalnya dirasakan sebagai beban, akhirnya memberikan banyak manfaat kepada Ilma. Manfaat ini tidak saja diketahuinya dari cerita ibunya tetapi juga yang dirasakannya secara langsung. Beberapa manfaat yang dirasakan oleh Ilma adalah kemudahan dalam me-

mahami pelajaran di sekolah baik pelajaran agama maupun pelajaran umum, membaca dan menghafal Al-Qur'an juga menjadikannya tenang ketika sedih ataupun gundah.

Ilma juga merasakan pengaruh Al-Qur'an terhadap kepribadiannya. Ia dapat merasakan semakin dekat dengan Allah. Ilma juga merasa tidak memiliki keinginan untuk menyombongkan diri, meskipun begitu banyak pujian dialamatkan kepadanya. Banyaknya kemudahan yang diperolehnya dalam menghafal dan belajar menjadikannya pribadi yang lebih bersyukur.

*“Manfaat [menghafal Al-Qur'an] rasanya jadi orang yang lebih banyak bersyukur, lebih banyak cinta dengan-Nya, pelajaran Qur'an hadist jadi lebih gampang, yang pasti jadi lebih takut dengan siksaan-Nya, ngafalin Al-Qur'an sangat membantu [memahami] pelajaran umum”, (Ilma, 84-87).*

Pengalaman mengalami perubahan-perubahan yang positif inilah yang semakin menguatkan tekad Ilma untuk terus berusaha menghafal. Pengalaman ini pula yang semakin membuatnya dapat menerima permintaan orang tua dan menyadari permintaan itu sebagai sesuatu yang juga memberi kebaikan bagi dirinya.

#### **Tema 5:**

##### ***Lingkungan sosial menjadi cobaan terberat***

Ilma menceritakan bahwa kondisi lingkungan seringkali mempengaruhi suasana hatinya. Kondisi lingkungan yang dimaksud oleh Ilma adalah teman yang sering mengobrol di kamar sehingga menimbulkan suara yang riuh dan meng-

ganggu konsentrasinya dalam menghafal. Yang sering terjadi adalah ketika suasana hatinya dirasa telah kondusif untuk menghafal tetapi dikarenakan suasana kamar sangat berisik, akhirnya Ilma urung menghafal di kamar.

Sikap teman juga seringkali membuatnya serba salah harus bertingkah laku seperti apa. Sebagai seorang santri yang berada dalam kelompok pengajian *bilghoib*, Ilma merasa tidak ingin dibedakan dengan teman-temannya yang lain, tetapi sistem bimbingan yang memang terpisah seringkali menimbulkan penilaian negatif dari temannya. Ilma menyampaikan keluhan sebagai berikut:

*“gak pingin sombong gak pingin dibeda-bedain sama teman yang lain. Soalnya di sini yang ngafalin ditonjolin banget, dilihatin banget ada perbedaannya [sama pengurus], ini yang ngafal, ini yang enggak. Kadang teman sukanya bilang itu kelompoknya penghafal Al-Qur’an jadi sok-sokan, jadi gini-gini”, (Ilma, 41-45).*

Ilma merasa benar-benar tidak nyaman dengan sikap temannya yang seringkali membicarakannya di belakang. Julukan sebagai anak kesayangan pengurus dan anak yang sombong karena *nderes* terus seringkali membuatnya berfikir untuk berhenti menghafal jika memang hal itu yang menimbulkan rasa iri teman-temannya.

*“Kadang kalau udah gitu, [kepikiran] apa gak usah ngafalin aja dulu kok dinilai seperti itu [tapi] jadi teringat lagi pesan ibu harus bahagiain orang tua”, (Ilma, 48-50)*

Ilma menambahkan lagi bahwa statusnya sebagai anak

seorang kyai juga selalu menjadi bahan pembicaraan teman-temannya. Setiap tindak tanduknya selalu dikait-kaitkan dengan status bapaknya. Menghadapi kondisi ini Ilma mencoba untuk mawas diri dengan berusaha menjaga sikapnya. Ia juga berusaha bersikap sebiasa mungkin dan tidak terlalu memposisikan dirinya sebagai seseorang dengan kemampuan lebih. Jika itu juga tidak berhasil meredam penilaian negatif temannya maka Ilma selalu bercerita dengan ibunya yang selanjutnya menasehatinya untuk membiarkan dan mendoakan saja teman yang berbuat seperti itu. Ilma sendiri mengaku kadangkala ia dapat mengabaikan sikap temannya tetapi tidak jarang pula ia merasa sangat jengkel.

#### **Tema 6:**

#### **Berfikir positif untuk menjaga suasana hati**

Ilma menekankan bahwa dalam proses menghafal suasana hati atau mood sangat berpengaruh. Jika kondisi mood tidak mendukung maka akan sangat mengganggu konsentrasi dalam menghafal. Biasanya Ilma merasakan suasana hati yang tidak enak jika sedang merasa jengkel, pada saat marah, lelah secara fisik ataupun ketika ia merasakan lingkungan tidak kondusif untuk menghafal.

*“Biasanya kalau lagi emosi, lagi marah jadi [tidak] konsen nderesnya, terus [kalau] tempat biasanya di tempat yang rame [tidak] bisa konsen, [tidak] masuk-masuk, jadi ikut-ikutan ngobrol”, (Ilma, 104-106).*

*Kalau lagi males banget dan lagi bete sulit menghafal [akhirnya] mbaca [membaca] apa aja, tidur-tiduran, ngobrol,*

*nganggap semuanya [akan] baik-baik saja dan [jangan] negative thinking”, (Ilma, 108-110).*

Ungkapan di atas jelas memperlihatkan bahwa Ilma menyadari sepenuhnya bahwa aktivitas yang dijalannya dapat mencapai titik jenuh. Akan tetapi ia tidak mau menyerah begitu saja dan mencoba melakukan beberapa aktivitas yang dapat mengalihkan perhatiannya sementara dari aktivitas menghafal.

Ilma juga mencoba untuk meyakinkan diri bahwa segala sesuatunya akan baik-baik saja dan berusaha untuk tidak memfokuskan pikirannya pada hal-hal negatif yang justru akan melemahkan semangatnya. Terlebih lagi ketika terbersit keinginan untuk berhenti menghafal. Baginya tidak ada yang tidak mungkin untuk dilakukan sehingga kesulitan sebesar apapun pasti akan dapat dilalui.

#### **Tema 7:**

##### ***Melakukan aktivitas lain untuk memotivasi diri***

Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam proses menghafal akan terjadi penurunan semangat atau motivasi yang dapat saja disebabkan oleh banyak hal. Motivasi yang menurun tentu saja berpengaruh pada proses menghafal. Ilma sendiri mengaku melakukan beberapa upaya agar semangatnya dalam menghafal tetap terjaga. Ia mengungkapkan sebagai berikut:

*“[jika] merasa terbebani [dalam menghafal] [saya] membaca, ndengerin musik, biasanya ngobrol-ngobrol sama teman, maen ke kamar lain sambil becanda gitu dah habis itu udah*

*[plong]”, (Ilma, 27-29).*

Ilma juga menjadikan dukungan keluarga terutama orang tua sebagai sarana pembangkit motivasi karena setiap kali orang tua berkunjung Ilma akan dinasehati dan dikuatkan kembali dengan mengisahkan keutamaan orang-orang yang menghafalkan Al-Qur’an atau memberikan Ilma iming-iming akan dibelikan apa saja yang diinginkannya. Ilma juga sering menjadikan kisah-kisah inspiratif dari Al-Qur’an sebagai sumber pembangkit semangat

*“Ibu bapak setiap kali ditelfon atau dijenguk selalu ngasih support juga ngiming-ngimingi manfaatnya jadi hafidz, mbak L [juga] selalu nyemangatin aku juga dengan doa-doanya, keluarga selalu ada di jalanku”, (Ilma, 59-62).*

Pernyataan Ilma di atas sekaligus memperkuat kesan bahwa keluarga menjadi sumber motivasi utama dalam menghafal. Hal ini semakin memperlihatkan bahwa penghafal Al-Qur’an yang pada awalnya didorong oleh keluarga akan sangat tergantung pada penguatan dari keluarga ketika mengalami penurunan motivasi

#### **Tema 8:**

##### ***Menjaga dan dijaga***

Menjadi penghafal Al-Qur’an di usia yang sangat kecil membuat Ilma belum sepenuhnya menyadari konsekuensi sebagai seorang penghafal Al-Qur’an yang harus menjaga dirinya dalam banyak hal. Kesadaran itu muncul justru ketika ia telah berusia remaja dan membuatnya merasa memiliki banyak keterbatasan dibandingkan dengan remaja

yang lain. Ilma merasa harus bersikap baik, sopan dan tidak boleh berperilaku jelek baik dalam bergaul maupun dalam berpenampilan.

Seringkali Ilma merasa tergoda untuk melakukan kegiatan layaknya remaja lain yang bebas bergosip, membicarakan lawan jenis, menjalin hubungan dengan lawan jenis dan berbusana sesuai dengan trend mode. Ilma mengaku jika iman sedang lemah maka tidak jarang ia ikut bergosip dengan temannya. Setelah merasa imannya kuat kembali barulah ia menarik diri. Ilma menyadari sepenuhnya bahwa karena hal ini proses menghafalnya jadi terganggu. Untuk selanjutnya Ilma berusaha mengembangkan pikiran untuk merasa malu jika tidak mampu mengembangkan akhlak sesuai dengan Al-Qur'an.

Pada kenyataannya Ilma juga merasa bahwa upaya untuk menjaga Al-Qur'an memberi pengaruh timbal balik kepadanya. Muncul perasaan terjaga dari hal-hal yang tidak baik. Ilma mengungkapkan hal menarik sebagai berikut:

*"Kita ngafal mesti menjaga Al-Qur'an, otomatis [akan terjaga] misalnya hati lagi terganggu, gundah itu kemudian ingat hafalan, dibawa nderes Al-Qur'an jadi enak. Merasa lebih lega, masalah ada yang clearin [menyelesaikan], masalah itu hilang [dan] hatinya merasa lebih plong", (Ilma 151-155).*

#### **Tema 9:**

#### **Menerapkan Beberapa strategi dalam menghafal**

Setiap penghafal Al-Qur'an memiliki cara masing-masing dalam menghafal. Ilma sendiri merasa lebih mudah menghafal dengan cara mendengarkan orang lain nderes atau

membaca Al-Qur'an, memilih waktu yang sesuai dan tempat yang sunyi, menggunakan Al-Qur'an pojok, melakukan pengulangan dengan perlahan dan tidak menganggap remeh pada setiap ayat yang ingin dihafalkan.

Ilma juga mengatakan bahwa tidak boleh terbersit rasa sombong jika ingin menghafal Al-Qur'an, berusaha mengamalkan apa yang dipegang sedikit-demi sedikit dengan tidak lupa agar selalu berdoa. Sebagai seorang yang telah memulai menghafal sejak usia dini, Ilma juga menambahkan bahwa sebaiknya menghafal sejak kecil dengan adanya dukungan penuh dari keluarga.

*"Biar sukses ngafalin harus rajin nderes, [tidak] boleh sombong, berusaha ngamalinnya [sedikit-sedikit], [tidak] boleh cepet-cepet [harus tartil], dan ingat selalu berdoa. Memulai [menghafal] memang enakunya di usia kecil [sekitar sembilan tahun], kalau bisa seluruh anggota keluarganya mendukung dan tidak melarang," (Ilma, 168-172).*

#### **4.5. Pengalaman Regulasi Diri Nafiah**

Nafiah adalah seorang santri perempuan berusia 13 tahun, duduk di kelas 8 MTs dan telah menghafal selama tujuh bulan dengan hafalan sebanyak empat juz. Awal ketertarikan Nafiah pada Al-Qur'an adalah atas dorongan ayahnya yang juga pernah mengenyam pendidikan pesantren sehingga menginginkan anaknya menjadi seorang penghafal Al-Qur'an. Meskipun pada awalnya merasa terbebani, akhirnya Nafiah memenuhi permintaan orang tuanya dengan keyakinan bahwa menjadi seorang penghafal

al-Qur'an adalah salah satu bentuk bakti kepada orangtua hingga hari akhir. Jaminan dan janji Allah mengenai keutamaan seorang hafidz juga menguatkannya hingga akhirnya dapat merasakan kedekatan dengan Al-Qur'an.

Terbersit rasa takut di dalam diri Nafiah ketika mencermati berbagai hadist yang mengatur tata cara kehidupan seseorang yang menghafal Al-Qur'an dan konsekuensi apa yang akan dihadapi jika tidak mampu menjaga hafalannya. Tetapi Nafiah berusaha meyakinkan diri bahwa semua itu tidak akan terjadi jika ia selalu berusaha meluruskan niatnya dan sebisa mungkin menjaga setiap pikiran, sikap dan tingkah lakunya.

Pada saat penelitian ini berlangsung, Nafiah memutuskan untuk berhenti sementara menambah hafalan karena fokus mempersiapkan diri menghadapi ujian kenaikan kelas dan hanya melakukan *nderesan* (mengulang hafalan) agar hafalan yang telah dikuasai tetap terjaga. Nafiah berniat akan mengejar ketertinggalannya pada saat liburan nanti.

Berbagai cobaan yang berasal dari diri sendiri dan juga lingkungan kadangkala dirasakan Nafiah mengganggu proses menghafalnya. Nafiah menyadari bahwa ia tidak boleh menyerah dan harus mampu menyelesaikan masalahnya sendiri karena cobaan yang akan datang makin lama makin berat. Oleh karena itu Nafiah berusaha mengatasi masalah yang dihadapinya dengan berbagai cara yaitu dengan tidur, membaca, berfikir positif, mendengarkan musik, berdoa dan minta didoakan pada orang tua. Dengan kekuatan doa dan usahanya Nafiah yakin semuanya akan berubah menjadi lebih baik.

Nafiah menerapkan cara tertentu agar mudah menghafal dan yang sering dilakukannya adalah menyelingi kegiatan menghafal dengan mendengarkan musik agar tidak bosan. Nafiah juga telah menyusun rencana jangka panjang untuk memperdalam ilmu agama sebagai bekalnya kelak. Nafiah menyimpulkan bahwa ia merasa menjadi orang yang berbeda setelah memutuskan untuk menghafal Al-Qur'an dan dapat merasakan Al-Qur'an menjadi sahabat terbaiknya di kala senang maupun susah. Berikut ini adalah beberapa tema regulasi diri Nafiah:

#### **Tema 1:**

#### ***Menghafal Al-Qur'an karena keinginan Bapak***

Nafiah menceritakan awalnya keinginan untuk menjadi penghafal Al-Qur'an didorong oleh keinginan yang kuat dari Bapak yang menginginkan anaknya menjadi hafidz. Setelah menghafalkan Juz 'amma sebagai syarat dasar pendidikan di PPSA, Nafiah oleh ayahnya diminta untuk melanjutkan hafalan hingga 30 juz. Nafiah sendiri berulang kali menanyakan alasan Bapaknya, akan tetapi tidak pernah mendapatkan jawaban yang pasti.

*"Dari dulu beliau sudah mengharapkan agar aku mau menghafal al-qur'an entah karena [alasan] apa. Masih jadi tanda tanya besar untukku. Kata Bapak menghafalkan bagus [dan akan] dibantu dengan do'a", (Nafiah, 31-34).*

Bapak Nafiah sendiri juga memiliki latar belakang pendidikan pesantren, dan pada kebanyakan penghafal Al-Qur'an yang memiliki orang tua dengan latar belakang

pendidikan pesantren, sedikit banyaknya akan menganjurkan anaknya untuk menghafal Al-Qur'an. Hal ini bisa jadi didorong oleh keutamaan yang dimiliki penghafal Al-Qur'an yaitu salah satunya dapat membantu anggota keluarganya di hari akhir nanti. Karena ketika peneliti menanyakan alasan orang tua Nafiah meminta anaknya untuk menghafal Al-Qur'an, beliau mengatakan hanya menginginkan memiliki seorang anak yang sholehah. Nafiah sebagai anak tertua diharapkan keluarga dapat menjadi panutan bagi adiknya yang nantinya juga akan diarahkan untuk menghafal Al-Qur'an.

## **Tema 2** **Jaminan dan janji Allah menguatkan**

Nafiah mengakui meskipun pada awalnya terbebani dengan permintaan Bapaknya untuk menghafal tetapi pada akhirnya ia menyadari bahwa menghafal juga memberikan banyak hal positif yang menjadikannya orang yang berbeda dari sebelumnya. Suasana kehidupan pondok yang selalu diwarnai oleh alunan Al-Qur'an lambat laun menyadarkan Nafiah bahwa Al-Qur'an telah menjadi bagian dari hidupnya sehari-hari sejak di pondok.

*"Menurutku Al-Qur'an itu merupakan bagian dari hidup, pingin aja menghafal Al-Qur'an. (Nafiah, 29-30).*

*"yang mendorongku untuk menjadi seorang penghafal Al-Qur'an juga adalah jaminan dan janji Allah bagi siapa saja yang menghafal Al-Qur'an dan bisa menjaga apalagi mengamalkan isi al-qur'an itu", (Nafiah, 58-61).*

Kesadaran ini semakin memperkuat keyakinan Nafiah untuk menghafal terlebih lagi setelah mengetahui keutamaan seorang penghafal Al-Qur'an dari pelajaran Qur'an Hadist yang diberikan di pondok. Salah satu keutamaan penghafal Al-Qur'an adalah dapat memberi syafaat kepada anggota keluarganya di hari akhir nanti. Melalui hadist ini pula Nafiah akhirnya dapat memahami permintaan orang tuanya dan berupaya untuk membahagiakan orang tua hingga hari akhir nanti dengan mempersembahkan mahkota dari seorang anak yang menghafalkan Al-Qur'an.

*"karena aku ingin menjadi mahkota orangtuaku dan orang-orang yang aku cintai semuanya [sebagaimana janji Allah dalam Al-qur'an], (Nafiah, 51-53).*

*"pingin dapat syafaatnya al-qur'an dan pingin jadi mahkota orang tuaku terutama selalu mendapat ridho allah SWT dan ridho orang tuaku," (Nafiah, 73-74).*

## **Tema 3:** **Menghafal Al-Qur'an itu gampang, menjaganya yang sulit**

Berdasarkan berbagai dalil yang dipelajarinya, Nafiah mengerti bagaimana beratnya konsekuensi seseorang yang memutuskan untuk menghafal Al-Qur'an terlebih lagi jika tidak mampu menjaga hafalannya. Ia menyampaikan:

*"takut juga [jika tidak bisa menjaga dan mengamalkan] dengan semua ancaman-ancamannya dan banyak yang tidak boleh [banyak yang harus dijaga]", (Nafiah, 63-64).*

Ketakutan Nafiah ini juga hampir dirasakan oleh setiap

orang yang memutuskan untuk menghafalkan Al-Qur'an. Ketakutan terbesar adalah tidak mampu menjaga. Menjaga tidak hanya menjaga agar rajin mengulang (nderes), tetapi juga menjaga diri dalam banyak hal. Banyak perubahan yang harus dilakukan Nafiah dalam upaya menjaga hafalan ini.

*“Perubahan dan keterbatasan yang aku alami lebih banyak nderesnya daripada main, membagi waktu dengan sebaik mungkin, jangan suka berfikir yang negative, usahakan pada saat menghafal Al-Qur'an hati pada saat yang tenang agar bisa lebih fokus”, (Nafiah, 65-68).*

Nafiah menceritakan bahwa pada saat menjaga inilah bagian tersulit dari proses menghafal. Jika orang lain mengatakan lebih mudah menghafal, tetapi bagi Nafiah lebih susah menjaga setelah hafalan dikuasai karena tanggung jawab tidak hanya berhenti sampai pada upaya menjaga tetapi juga mengamalkan. Nafiah tidak ingin menjadi orang yang menghafal Al-Qur'an tetapi justru dilaknat oleh hafalannya sendiri jika tidak sanggup bertanggung jawab.

*“menghafal Al-Qur'an [itu] gampang, paling susah saat menjaganya (Nafiah, 125).*

*“Banyak juga orang yang menghafal Al-Qur'an tetapi malah mendapat laknatnya karena tidak bisa menjaga, mengamalkan dan bertanggung jawab dengan apa yang sudah dihafal [agar tidak] jadi munafik [lain perkataan dengan perbuatan] mereka tahu apa yang baik tetapi bertentangan dengan apa yang dilakukan”, (Nafiah, 134-138).*

Berdasarkan alasan ini pulalah pada saat penelitian

berlangsung Nafiah memutuskan untuk berhenti menghafal menjelang ujian kenaikan kelas dan berencana untuk melanjutkannya kembali setelah memasuki masa libur di komplek dua yaitu tempat yang dikhususkan bagi para penghafal Al-Qur'an.

Nafiah tidak menganggap terhentinya menghafal ini bukan sebagai suatu kemunduran tetapi baginya justru itu menjadi strategi agar mendapatkan yang lebih baik. Ia menegaskan dalam penjagaan hafalan kita memang harus rela mengorbankan beberapa hal agar tetap pada tujuan semula. Salah satunya adalah mundur sejenak dan juga rela mengorbankan waktu untuk bersenang-senang demi tercapainya tujuan.

#### **Tema 4:**

#### ***Hambatan dan kekuatan berasal dari diri sendiri***

Nafiah menceritakan bahwa hambatan terbesar yang dirasakannya sangat berpengaruh pada proses menghafal bersumber dari dirinya sendiri. Mengaku sebagai seorang yang sangat sensitif, membuat Nafiah mudah sekali terganggu oleh kondisi di luar dirinya.

*“Kalau ada masalah dengan teman, masalah pelajaran, dan belum menyelesaikannya, habis dimarahin, kangen dengan orangtua, saat hati gak tenang, terombang ambing, pikirannya kacau, tempatnya berisik, pas lagi banyak-banyaknya kegiatan atau ulangan, pas udzur pula, Kalau sudah begitu susah banget buat ngafal”, (Nafiah, 107-110).*

Ungkapan ini memberikan gambaran bagaimana

beberapa situasi yang dihadapi Nafiah sangat mengganggu konsentrasinya dalam menghafal. Akan tetapi sebagai remaja yang sejak tinggal di pondok telah bertekad untuk dapat menyelesaikan masalahnya sendiri secara mandiri, Nafiah mencoba kembali mengenal kekuatan dan kekurangannya dalam menghadapi masalah agar tidak larut dalam kondisi yang tidak mengenakkan.. Nafiah menegaskan bahwa: *“terutama diri kita sendiri yang akan menjadi pendorong agar kita tetap semangat dan sabar”*, (Nafiah, 91-92).

Nafiah menyadari sekali peran pentingnya dalam mengarahkan segala tindakan, pikiran dan emosinya untuk tetap pada tujuan. Mau tidak mau ia harus mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dengan mencari beberapa cara yang dianggap sesuai dan dapat membuatnya merasa lebih baik.

#### **Tema 5:**

##### ***Memandang masalah yang ada sebagai cobaan***

Nafiah menceritakan bahwa menjadi bagian dari santri yang tidak semuanya masuk pada pengajian *bil ghoib* memberikan dinamika tersendiri. Banyak permasalahan muncul dalam kehidupan sehari-hari yang tentunya mempengaruhi kondisi Nafiah dalam menghafal. Permasalahan itu bisa datang dari hubungan pertemanan, masalah pelajaran di sekolah dan juga masalah dengan orang tua atau juga dikarenakan kondisi fisik Nafiah sendiri.

Nafiah merasakan bagaimana hambatan dalam menghafal Al-Qur'an lama kelamaan semakin berat. Jika pada saat awal menghafal hambatan justru datang dari teman-teman yang suka mengolok-olok, selanjutnya hambatan berasal dari

kondisi pertemanan yang membuat Nafiah sulit untuk menghindar seperti misalnya teman yang sering menggossip ataupun candaan yang berlebihan. Tetapi pada akhirnya Nafiah menyadari bahwa hambatan-hambatan tersebut akan berlalu sehingga mencoba menganggapnya sebagai bagian dari cobaan orang yang menghafalkan Al-Qur'an.

*“Prinsip saya dalam menghafal jangan pernah menyerah, hadapi semua tantangan dengan sabar dan selalu tersenyum, selalu berkata jujur, perbanyak nderes, jangan sekali-kali menepalkan hafalan jika ada yang lupa,”* (Nafiah, 195-198).

#### **Tema 6:**

##### ***Berusaha menjaga kelurusan niat***

Nafiah menceritakan bahwa dalam proses menghafal menjaga kelurusan niat menjadi suatu keharusan. Menghafal Al-Qur'an karena niat ikhlas kepada Allah akan membuka banyak kemudahan, sebaliknya jika niat kita dalam menghafal melenceng maka Allah akan dengan segera memperlihatkan konsekuensinya.

*“Pernah merasa niat terganggu [karena] pengen banget cepet dapet, [tetapi] malah susah banget ngafalnya. Cepet-cepet istighfar, insya allah akan mudah lagi”*, (Nafiah, 182-183).

Pentingnya menjaga kelurusan niat ini juga selalu ditekankan para guru dengan menceritakan sebuah kisah yang menjadi teladan bagi setiap santri untuk tetap menjaga niatnya. Kisah tersebut bercerita tentang seorang sahabat Nabi penghafal Al-Qur'an yang membesarkan suaranya ketika membaca agar didengarkan oleh orang lain. Malam-

nya sahabat ini bermimpi, dan di dalam mimpi itu ia membaca Al-Qur'an tetapi tidak dapat membaca beberapa halaman karena tidak terlihat. Keesokan harinya ia pergi menanyakan hal tersebut kepada Nabi dan dikatakan Nabi bahwa niatnya membaca Al-Qur'an bukan untuk Allah tetapi untuk mendapat pujian dari orang lain.

Kisah ini begitu membekas di hati Nafiah sehingga membuatnya berusaha selalu melakukan introspeksi diri untuk menjaga kelurusan niat.

*“Ingat cerita itu jadi takut kalau niat agak ngawur sedikit langsung introspeksi diri. yang jelas [hafalan Al-Qur'an] berpengaruh pada tingkah laku dan cara berfikir karena tidak akan sembarangan dalam mengambil keputusan, jadi sering berfikir positif, berhati-hati dalam bergaul dan banyak lagi”, (Nafiah, 189-192).*

#### **Tema 7: Strategi menjaga suasana hati**

Nafiah memiliki cara yang unik dalam mengatasi suasana hatinya. Jika sudah memang benar-benar kesulitan menghafal maka ia akan tidur. Nafiah menjadikan tidur sebagai cara untuk menenangkan diri dan menghimpun kembali semangatnya agar tetap segar. Begitu juga jika ia dihadapkan pada masalah yang pelik, dengan tidur ia dapat melupakan sejenak permasalahan yang dialaminya.

*“Mengatasinya ya tidur, habis tidur fresh lagi. Biasanya [juga] kalau sudah mulai muncul rasa malas aku akan tidur biar fresh”, (Nafiah, 116-117).*

Nafiah juga melakukan beberapa hal untuk mengusir rasa bosan, jenuh dan malas untuk menghafal dengan cara menghafal sambil mendengarkan musik, menyelingi menghafal Al-Qur'an dengan membaca buku lainnya dan juga meminta semangat dari orang tua.

#### **Tema 8: Menerapkan Strategi dalam menghafal**

Nafiah menceritakan bahwa dalam menghafal dan belajar ia berusaha mengembangkan cara-cara tersendiri yang menurutnya mudah untuk dilakukan dan juga mempermudah untuk mencapai tujuan. Cara-cara tersebut dijelaskan Nafiah sebagai berikut:

*“binadzriin [dibaca dengan mengeluarkan suara] dulu dan diulang-ulang, dibacanya pelan [jangan] cepet-cepet. Lebih baik lagi secara pelan dan tartil, dan tajwidnya juga pas, habis itu baru dihafalin lagi, jangan lupa yang sudah dihafal dinderes terus biar [tidak] lupa” (Nafiah, 94-98).*

Pada ungkapan ini Nafiah memberikan penekanan bahwa untuk menghafal terdapat beberapa hal yang harus dipenuhi terlebih dahulu yaitu membaca dengan tartil dan tata-cara membaca yang benar. Selain itu dalam menghafal juga dibutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Menggabungkan kegiatan menghafal dengan kegiatan lainnya seperti sekolah menurut Nafiah memberikan tantangan yang lebih berat karena menyulitkan penghafal Al-Qur'an untuk bisa fokus. Nafiah berpesan:

*“Kalau kita memang benar-benar ingin hafal Al-Qur'an*

*dengan cepat, harus benar-benar fokus dengan al-qur'an biar cepat selesai, jangan campuri dengan sekolah atau aktivitas yang lain", (Nafiah, 174-176).*

Nafiah juga mengatakan bahwa selain menerapkan beberapa strategi dalam menghafal, perlu juga dikembangkan sikap yang positif dan pantang menyerah terutama dalam melakukan pengulangan (*nderes*) yaitu:

*"...dalam menghafal jangan pernah menyerah, hadapi semua tantangan dengan sabar dan selalu tersenyum, selalu berkata jujur, perbanyak nderes, jangan sekali-kali menyepelkan hafalan jika ada yang lupa", (Nafiah, 195-198).*

#### **Tema 9:**

#### **Dukungan keluarga sumber kekuatan**

Sebagaimana ditingkatkan oleh Nafiah sejak awal bahwa keluarga menjadi pendorong utamanya untuk menghafal karena keluarga sangat menginginkan salah satu anggota keluarganya ada yang memulai menghafal untuk menjadi contoh bagi adik-adiknya. Oleh karena itu Nafiah selalu menyandarkan semangatnya pada dukungan yang diberikan keluarga terutama ayahnya yang melakukan upaya tertentu agar Nafiah selalu bersemangat dalam menghafal. Nafiah sendiri saat ini merasa belum perlu melakukan tirakat secara khusus karena yang terpenting adalah menambah hafalan secara kuantitas.

*"Saya cuma minta didoakan sama orang tua [agar kuat menghadapi cobaan], tidak ada ritual khusus untuk memudahkan. Bapak yang sering menirakati, [tidak] tahu dengan apa,*

*tapi bapak ada ngasi doa untuk selalu ku baca, kata bapak biar mudah ngafalinnya [menuliskan doa yang dimaksud]", (Nafiah, 160-164).*

*"Keluargaku sangat membantu, Mereka [keluarga] semua sangat mendukungku agar tetap bersemangat dalam menghafal Al-Qur'an, ketika putus asa mereka semua memberi semangat", (Nafiah, 166-168).*

#### **4.6. Pengalaman Regulasi Diri Hidayati**

Hidayati adalah seorang santri perempuan berusia 17 tahun. Saat ini memiliki hafalan sebanyak lima juz yang diperoleh dalam jangka waktu satu tahun. Menjadi penghafal Al-Qur'an bagi Hidayati pada awalnya merupakan cita-cita yang telah dipersiapkan oleh orang tua sejak kecil bahkan ketika Hidayati sama sekali belum mengerti apa artinya khafidzoh. Permintaan orang tua itu akhirnya disanggupi atas kesadaran dirinya sendiri pada saat memasuki tingkat Aliyah. Setelah memutuskan untuk menghafal Al-Qur'an, Hidayati merasakan banyak perubahan positif yang menjadikannya pribadi yang berbeda dari sebelumnya. Jika sebelumnya Hidayati merasa sebagai anak yang selalu ingin memberontak dan membangkang, maka setelah menghafal ia merasa lebih terjaga dari hal-hal yang buruk. Banyaknya kemudahan yang dirasakannya membuat Hidayati sadar bahwa menjadi penghafal Al-Qur'an sangatlah menguntungkan. Beberapa kemudahan itu diantaranya, merasa memiliki lebih banyak teman, dimudahkan dalam belajar, dalam pergaulan juga merasa lebih dihormati dan menjadi orang

yang lebih tenang.

Dalam proses menghafal, Hidayati menyadari bahwa kelurusan niat menjadi hal utama yang harus dijaga. Faktor lainnya adalah kemampuan membagi waktu sangatlah penting agar semua aktivitas dapat dilakukan dengan baik mengingat tugasnya juga sebagai seorang siswa di sekolah umum. Selain itu beberapa hal yang memudahkan dalam menghafal adalah memiliki strategi tertentu dalam menghafal dan mengembangkan karakteristik pribadi yang penuh dengan kesabaran dan tidak mudah putus asa.

Selama proses menghafal Hidayati mengalami beberapa peristiwa yang menurutnya terkait erat dengan aktivitas menghafalnya. Salah satu peristiwa itu adalah terkabulnya doa ketika ia memohon untuk memperpendek masa *udzur*-nya. Selama ini masa *udzur* yang panjang seringkali memicu rasa malas untuk mengulang hafalan kembali. Hidayati sangat meyakini dan mengadakan kekuatan doa sebagai sumber semangat. Berikut adalah tema regulasi berdasarkan deskripsi yang diungkap oleh Hidayati:

#### **Tema 1:**

##### ***Menghafal Al-Qur'an adalah cita-cita yang dipersiapkan oleh Ibu***

Hidayati menceritakan bahwa keinginan untuk menjadi penghafal Al-Qur'an didorong oleh keinginan kuat dari ibunya. Bahkan semasa kecil setiap kali orang bertanya kelak ia kan menjadi apa, ibunya langsung menjawab menjadi *khafidzoh* sehingga satu-satunya cita-cita yang tertanam dihatinya adalah menjadi *khafidzoh*. Pada saat itu Hidayati sama sekali belum mengetahui apa arti *khafidzoh* hingga ia

bersekolah di pondok SPA. Dengan dukungan penuh dari orang tua akhirnya Hidayati mantap memutuskan diri untuk menjadi penghafal Al-Qur'an

*"memutuskan untuk menghafal Al-Qur'an sepenuhnya dukungan dari orang tua dan juga muncul dari keinginanku sendiri. Ibu yang nyuruh dan meminta, aku juga tidak keberatan", (Hidayati, 11-13).*

Ungkapan di atas memperlihatkan bahwa orang tua Hidayati sangat menginginkan anaknya untuk menjadi penghafal Al-Qur'an. Sebagai orang yang memiliki latar belakang pendidikan pesantren, orang tua Hidayati juga menyadari keutamaan seseorang yang menghafalkan Al-Qur'an yaitu dapat memberi syfaat kepada keluarganya dan juga memberi mahkota kepada orang tua di hari akhirat nanti sebagai kebanggaan. Janji inilah yang juga mendorong Hidayati untuk menjadi penghafal sehingga berulang kali menekankan bahwa dengan menjadi penghafal Al-Qur'an ia berharap dapat membahagiakan orang tuanya.

*"[Saat itu] yang ada dalam pikiranku cuma biar aku bisa membahagiakan orang tua terutama ibuku [yang] terus-terusan ndukung [apa yang] memang udah jadi cita-cita aku", (Hidayati, 15-18).*

*"Niatku menghafal lillahi ta'ala, hanya dipersembahkan untuk kebanggaan orang tua", (Hidayati, 201-202).*

#### **Tema 2:**

##### ***Menghafal Al-Quran menjadi titik balik perubahan diri***

Hidayati menggambarkan kehidupannya sebelum

menghafalkan Al-Qur'an sebagai kehidupan yang sangat buruk. Dulu ia sering berbohong, melawan orang tua, susah disuruh mengaji, memberontak dan melanggar peraturan pondok. Bahkan Hidayati merasa telah mempermalukan orang tua karena tidak memiliki prestasi apa-apa dan dikelompokkan sebagai siswa yang bodoh. Ia menceritakan:

*“Setelah aku menghafal, [kira-kira lebih kurang satu tahun] aku jadi lebih condong pada tingkah laku yang positif dan yang lurus-lurus meskipun kadang ada yang menyimpang tapi [tidak tahu] kenapa aku ngrasanya beda. Kalau sebelum ngafalin, sering pengen berontak atau melanggar peraturan pondok dan lain-lain, tapi setelah aku ngafalin Al-Qur'an [terasa] beda, [seperti] ada yang jagain”, (Hidayati, 28-32).*

Ungkapan di atas menggambarkan bagaimana Hidayati merasakan perubahan yang luar biasa setelah menjadi penghafal Al-Qur'an. Hidayati merasa seolah terjauhkan dari keinginan-keinginan yang tidak baik. Tidak mengherankan jika Hidayati mengatakan bahwa dirinya sangat beruntung telah didorong orang tua untuk menghafal dan ia pun menyanggupinya.

*“Aku ngerasa jadi orang yang beruntung [sekali] bisa ngafalin Al-Qur'an. Perubahan yang terjadi semakin lama aku ngafalin Al-Qur'annya aku merasa tambah diberi kemudahan dalam ngafalin Al-Qur'annya”, (Hidayati, 58-61).*

Berbagai kemudahan yang diperolehnya dalam proses menghafal dimaknai Hidayati sebagai bentuk persetujuan Allah atas apa yang telah menjadi keputusannya. Dan

semenjak itu ia merasa menjadi orang yang berbeda, jauh lebih baik dan akan terus berusaha menjadi orang yang lebih baik dari hari-hari sebelumnya.

### **Tema 3:**

#### ***Manfaat Al-Qur'an menguatkan tekad untuk terus menghafal***

Hidayati menceritakan bahwa banyak sekali manfaat menghafal Al-Qur'an yang dirasakannya bahkan belum pernah terbayangkan sebelumnya. Hidayati mengaku jika sebelum menghafal ia pernah tergolong sebagai anak yang bodoh tetapi sejak menghafal ia merasa dimudahkan dalam memahami pelajaran. Tidak hanya itu Hidayati juga merasa pergaulannya semakin meluas dan juga memperoleh banyak kemudahan dalam bergaul.

*“merasa banyak dimudahkan dalam belajar.....terus jadi tambah banyak teman.... diberi banyak kemudahan.....aku merasa jadi tambah rajin nderes di mushalla, jadi tambah gampang lagi ngafalin pelajaran, jadi tambah tenang hatinya, jadi ngerasa tambah dihormati sama orang lain”, (Hidayati, 49-51).*

Menghafal Al-Qur'an selain dapat mempertajam pikiran dan memperluas pergaulan, juga dirasakan oleh Hidayati dapat dijadikan sebagai sarana meditasi ketika menghadapi permasalahan.

*“Kalo lagi banyak masalah [dan] rasanya semuanya sulit untuk dilakukan, dibawa nderes langsung hatinya jadi nyesss, semua masalah rasanya hilang dan muncul semangat baru untuk melakukan apa selanjutnya”, (Hidayati, 56-58).*

Hidayati juga merasakan bahwa dirinya semakin jarang sakit semenjak menghafalkan Al-Qur'an. *" sejak menghafal Al-Qur'an aku merasa lebih sehat jarang sakit. Dulu kalau ujan dikit, aku flu batuk, tapi Alhamdulillah sekarang nggak lagi", (Hidayati, 229-230).*

Beberapa manfaat yang telah diuraikan di atas tentu saja pada akhirnya menumbuhkan keterlibatan secara emosional yang mendalam pada diri Hidayati. Keterlibatan ini membuat kegiatan menghafal yang tadinya sebagai permintaan orang tua akhirnya berubah menjadi kebutuhan bagi dirinya terlebih lagi setelah merasakan sendiri manfaatnya.

#### **Tema 4: Melandaskan kegiatannya atas kelurusan niat**

Hidayati meyakini bahwa niat memiliki kekuatan untuk mengarahkan segala tindakannya. oleh karena itu ia mencoba untuk melandaskan setiap perilakunya termasuk menghafal dengan niat yang lurus.

*"Bagiku yang penting itu niat, dalam hal apapun", (Hidayati, 164).*

*"jadi mulailah segala sesuatu dari niat dari kita sendiri bukan karena paksaan dari orang lain dan lakukan semua itu dengan ikhlas", (Hidayati, 186-188).*

Pernyataan ini seolah menegaskan bahwa meskipun pada awalnya keinginan menghafal berasal dari dorongan orang tua tetapi Hidayati berusaha untuk memperbaiki niatnya dan melandaskan keinginan untuk menghafal atas kehendaknya sendiri.

Memperbaiki niat bagi Hidayati menjadi penting karena ia menyadari bahwa pada prosesnya nanti, yang akan menentukan proses menghafal itu akan berjalan dengan mudah atau sulit adalah diri sendiri. Hal ini dinyatakan Hidayati sebagai berikut:

*"Yang memudahkan dalam menghafal semuanya mutlak dari diri kita sendiri, dari kemauan kita dan keseriusan kita dalam belajar dan menghafal. Menurutku kalau seseorang udah punya tekad atau kemauan untuk suatu hal pasti seseorang itu akan berusaha demi keberhasilan sesuatu yang dia inginkan", (Hidayati, 183-186).*

#### **Tema 5: Menjaga dan dijaga**

Hidayati merasakan ada hubungan timbal balik antara upayanya menjaga Al-Qur'an dengan apa yang dialaminya. Hidayati mengumpamakan saat ini hatinya bagai dijaga sebuah alarm yang akan berbunyi ketika terbersit niat untuk melakukan hal-hal yang tidak baik.

*"Aku berusaha menjaga [Al-Qur'an], masak udah dijaga Allah tapi kitanya gak menjaga. Kalo ada keinginan yang tidak baik seperti ada yang langsung mengingatkan bahwa itu tidak baik dan akhirnya aku tidak jadi melakukannya.", (Hidayati, 34-37).*

Pernyataan ini menegaskan bahwa Hidayati merasa hatinya menjadi lebih peka terhadap keinginan yang tidak baik. Dan kepekaan ini dimaknai sebagai bentuk pembuktian janji Allah bahwa orang yang menghafalkan Al-Qur'am akan

dijaga dan dijamin kehidupannya.

Hidayati menyadari bahwa menjaga adalah sesuatu yang mutlak dilakukan oleh para penghafal Al-Qur'an, tidak hanya menjaga agar selalu rajin melakukan pengulangan tetapi juga menjaga pikiran, perkataan dan perbuatan agar selaras dengan apa yang menjadi pegangannya yaitu Al-Qur'an. Dalam hal bergaul, Hidayati merasa memang perlu menjaga sikap tetapi bukan berarti dengan penjagaan tersebut menjadikannya tidak dapat bergaul. Sebaliknya Hidayati berusaha untuk tetap memanfaatkan waktu bermain bersama teman-teman tanpa meninggalkan kewajibannya untuk menghafal.

*"kita harus jaga sikap [memang iya]. tapi ada batasannya juga, kalau sikap yang sewajarnya atau biasa-biasa aja [tidak]. Mungkin yang dimaksud harus jaga sikap, jaga sikap dari sikap yang tercela, lebih condong ke arah yang lebih buruk seperti pacaran, pokoknya sesuatu yang dilarang agama", (Hidayati, 134-137).*

#### **Tema 6: Strategi menghadapi cobaan**

Setiap penghafal Al-Qur'an akan mengalami cobaannya masing-masing. Cobaan dapat datang dalam berbagai bentuk pada waktu yang berbeda-beda. Bagi Hidayati sendiri cobaan yang seringkali mengganggu proses menghafalnya adalah kondisi fisik yang tidak fit, banyak masalah, pekerjaan yang menumpuk, muncul rasa bosan menjalani rutinitas menghafal dan suasana hati yang turun naik.

Hidayati menerapkan beberapa cara untuk mengatasi hambatan tersebut yaitu dengan melandaskan kekuatan pada sikap sabar. Sabar ini pula yang menjadi kuncinya dalam menghafal agar cepat mencapai tujuan.

*"Kuncinya kita dalam menghafal harus sabar, rajin nderes kalau udah gitu Insya Allah ngafalinnya jadi cepet. Disamping usaha juga berdoa, minta sama Allah biar dimudahkan dalam menghafal Al-Qur'an, yang terpenting yaitu minta ridho dan doa dari orang tua", (Hidayati, 65-68).*

Sikap sabar sendiri diartikan oleh Hidayati tidak mudah putus asa dan tetap optimis. Kata optimis yang diungkapkan Hidayati lebih mengarah pada upaya untuk tetap berfikir positif dan memaknai hambatan yang ada sebagai bagian dari cobaan yang diberikan Allah. Oleh karena itu selain bersabar, Hidayati juga menyatakan pentingnya memohon kepada Allah melalui doa agar selalu diberi kemudahan dan kesabaran. Menurutnya tidak akan ada usaha yang berhasil tanpa adanya doa.

*"Kita harus tetap sabar dalam menghadapi cobaan tersebut. Selain itu aku juga berdoa kepada Allah agar dimudahkan segala urusannya dan tetep dikasih kesabaran", (Hidayati, 91-93).*

#### **Tema 7: Menjadikan doa sebagai sumber kekuatan**

Hidayati menyatakan bahwa setiap keinginan baik yang diutarakan orang tuanya adalah doa bagi anaknya. Dan Hidayati meyakini betul bahwa doa memiliki kekuatan

untuk membangkitkan semangat.

*“Kalau tidak bersungguh-sungguh mengaji dan belajar di pondok rugi banget, udah [begitu] banyak doa yang ngiringin”, (Hidayati, 166-167). “...Doa dari mereka semua merupakan sesuatu yang bisa membangkitkan semangat dan sangat membantu dalam proses belajar dan menghafal. Semakin banyak doa yang menyertaku maka aku ngerasa akan semakin mudah dalam menghafal dan belajar”, (Hidayati, 174-177).*

Ungkapan di atas memperlihatkan bagaimana Hidayati memanfaatkan doa dari orang-orang yang mendukungnya terutama orang tua dan keluarga sebagai sumber pemberi kekuatan. Hidayati merasakan seperti ada aliran kekuatan yang berasal dari banyaknya doa yang ditujukan kepadanya. Menyadari bahwa banyak doa yang mengiringi usahanya maka Hidayati bertekad untuk tidak menyia-nyiakan itu semua dengan melakukan yang terbaik. Menghafal dengan baik, belajar dengan baik dan berusaha menggapai apa yang menjadi cita-citanya dengan kesungguhan hati.

**Tema 8:**  
***Merasa mudah karena telah terbiasa***

Hidayati berulang kali menyebutkan bahwa di dalam menghafal Al-Qur'an kemampuan membagi waktu akan sangat membantu mempercepat pencapaian hafalan. Sebagai santri yang dihadapkan pada berbagai aktivitas mau tidak mau Hidayati harus mampu membuat skala prioritas. Awalnya terasa sulit untuk melakukan banyak aktivitas

dalam waktu yang hampir berdekatan. Akan tetapi bagi Hidayati semuanya akan terasa mudah jika kita telah terbiasa dan mau menjalaninya dengan penuh rasa sabar. Hidayati mengungkapkan:

*“Tapi [sebenarnya] kalau kita ngadapi dengan sabar dan mengikuti jalannya waktu, kegiatan itu udah gak asing lagi, kalau yang sehari-hari kita hadapi seperti itu akhirnya seperti jadi bagian, nanti tanpa kita sadari selesai [begitu saja], kadang malah dimudahkan”, (Hidayati, 103-106).*

Pada pernyataan ini Hidayati menekankan bahwa waktu menjadi kata kunci untuk menjadi terbiasa pada suatu aktivitas sehingga jika pada awal-awal menghafal akan terasa sangat sulit sekali. Tetapi lama-kelamaan jika telah terbiasa maka akan semakin mudah melakukan pengaturan. Hidayati sendiri pada akhirnya dapat merasakan bahwa sesuatu yang telah menjadi kebiasaan lama kelamaan dapat berubah menjadi gerak refleks sehingga tanpa kita sadari kita memiliki kemampuan untuk melakukannya.

Dalam proses menghafal sendiri perlu pembiasaan, oleh karena itu kegiatan *nderes* harus dilakukan secara rutin hingga pada akhirnya kegiatan itu menjadi bagian dari diri sendiri dan muncul perasaan membutuhkan jika tidak melakukannya. Pada tahap ini maka kegiatan menghafal akan menjadi terasa lebih mudah karena telah didorong oleh kebutuhan untuk melakukannya.

### **Tema 9:**

#### ***Memaknai pengalaman spiritual sebagai jawaban dari Allah***

Semenjak memutuskan diri untuk menjadi penghafal Al-Qur'an, Hidayati mencoba untuk memaknai setiap proses yang dialaminya selama menghafal. Sebagaimana yang telah diceritakan pada tema sebelumnya bahwa Hidayati merasakan begitu banyak manfaat yang akhirnya memperkuat tekadnya untuk terus menghafal. Selama proses itu pula Hidayati mengalami beberapa peristiwa yang menurutnya memberi kesan dan pesan khusus.

Hidayati menceritakan jika selama ini ia mengalami siklus bulanan yang cukup panjang yaitu 7 s.d 8 hari. Kondisi ini seringkali membuatnya malas untuk melakukan pengulangan dan akhirnya hafalannya menjadi mundur. Pada suatu saat Hidayati berdoa agar tidak mengalami masa *udzur* (haid) yang begitu panjang agar dapat terus berdekatan dan berkomunikasi dengan Allah melalui Al-Qur'an. Tanpa disangka-sangka pada bulan berikutnya masa *udzurnya* menjadi lebih pendek hingga lima hari. Hidayati memaknai peristiwa ini sebagai jawaban dari Allah dan semakin meyakinkannya bahwa pilihan menjadi penghafal Al-Qur'an adalah pilihan yang benar dan sesuai dengan syar'iat.

Selanjutnya Hidayati mengisahkan bagaimana ia merasakan ada kekuatan yang membantunya menyelesaikan semua tugas pada saat ia merasa benar-benar kelelahan. Banyak teman yang terheran-heran dengan kemampuannya membagi waktu dan mencoba untuk meniru apa yang dilakukan oleh Hidayati dengan cara melihat jadwal yang telah disusunnya. Akan tetapi Hidayati sendiri merasa tidak

pernah menuliskan jadwal hariannya, semua berjalan begitu saja seperti ada kekuatan yang menggerakkan.

*"jadwalku, aku nggak pernah menuliskan, cuma dipikirkan habis ini ngapain terus apa yang mau dikerjakan. berjalan [begitu saja], seperti ada kekuatan yang membantu menggerakkan", (Hidayati, 54-56).*

Ungkapan ini memperlihatkan bahwa Hidayati sendiri terkadang tidak mampu menjelaskan apa yang terjadi, yang pasti ia merasa lebih teratur dan diatur oleh suatu kekuatan yang dimaknainya sebagai bantuan dari Allah.

### **Tema 10:**

#### ***Memanfaatkan dukungan menjadi sumber kekuatan***

Hidayati menceritakan bahwa dalam menghafal ia menerima banyak sekali dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Tidak hanya orang tua, keluarga, dan teman tetapi juga dukungan dari guru-guru yang selalu mencoba memberi semangat dengan mendoakan, menceritakan kisah-kisah indah dan juga membantu ketika ia mengalami kesulitan dalam menghafal dan belajar.

Demikianlah uraian tema responden yang sampai saat ini masih istiqomah. Berikut ini merupakan tema-tema dari dua orang responden yang telah memutuskan untuk berhenti menghafal Al-Qur'an:

#### **4.7. Pengalaman Regulasi Diri Fathoni**

Fathoni adalah seorang mahasiswa sebuah perguruan tinggi negeri di Jogjakarta yang berusia 19 tahun. Saat ini

selain kuliah, ia juga bekerja di sebuah tempat permainan online yang terletak tidak jauh dari tempat tinggalnya (kosnya). Fathoni memutuskan untuk berhenti menghafal Al-Qur'an setelah menguasai hafalan sebanyak 15 juz. Alasan utama yang dikemukakannya adalah sulit memulai menghafal kembali karena memang sudah tidak berminat dan berada di lingkungan yang tidak kondusif untuk menghafal. Fathoni mengatakan saat ini waktunya lebih banyak tersita oleh pekerjaan dan ada beberapa perilakunya yang juga membuat Anwar sulit untuk kembali menghafal. Beberapa perilaku itu adalah pacaran, merokok dan sering melalaikan shalat.

Pertama kali menghafal Fathoni mengungkapkan hanya karena ingin coba-coba dan terbawa oleh suasana persaingan di kelompok mengajinya yang menghafal semua. Fathoni sendiri akhirnya menyebut dirinya sebagai penghafal Al-Qur'an musiman. Setelah berhenti menghafal, tidak ada penyesalan yang berarti dalam diri Fathoni. Ia menganggap apa yang telah diraihinya di waktu sebelumnya sebagai suatu pengalaman. Peringatan akan dosa bagi orang yang melupakan hafalan, ditampik Fathoni dengan alasan ia tidak sengaja ingin melupakan hafalan. Dosa melupakan hafalan hanya akan berlaku bagi orang yang memang berniat untuk melupakan.

Keluarga Fathoni tidak terlalu memperlakukan setiap keputusannya termasuk berhenti menghafal dan berhenti kuliah. Tanggung jawab sepenuhnya diberikan kepada anak. Hal inilah yang membuat Fathoni merasa tidak ada paksaan dari keluarga. Jika sewaktu masih menjadi santri

di pondok sumber motivasi adalah teman, maka saat ini ia memang tidak mau mencari komunitas penghafal Al-Qur'an. Selain karena alasan ingin merasakan hidup yang berbeda dari sebelumnya, Fathoni juga merasa gengsi untuk *nyetor* ke pondok karena yang menjadi pengurus saat ini kebanyakan teman seangkatannya.

Tidak ada upaya yang dilakukan Fathoni untuk mengatasi hambatan agar dapat kembali menghafal Al-Qur'an. Sebagaimana yang dikatakannya, "*jika memang sudah tidak minat ya susah*" maka Fathoni hanya pasrah dengan keadaannya saat ini dan mencoba menata hidupnya untuk masa yang akan datang. Fathoni menyimpulkan saat ini sulit baginya untuk istiqomah. Berikut ini adalah beberapa tema mengenai regulasi diri yang diungkapkan oleh Fathoni:

#### **Tema 1:**

#### ***Menghafal Al-Qur'an karena malu, ingin coba-coba dan persaingan***

Fathoni mengungkapkan bahwa keterlibatan awalnya menjadi penghafal Al-Qur'an selain karena diwajibkan menghafal juz 'amma sebagai syarat kelulusan, ia juga merasa malu jika tidak melanjutkan hafalan karena hampir semua teman di kelompok pengajiannya memutuskan untuk melanjutkan ke pengajian *bilghoib*. Terdorong oleh rasa malu dan ingin coba-coba inilah akhirnya Fathoni memutuskan untuk meneruskan hafalan hingga 30 juz.

*"Di kelompok saya itu banyak yang ngafalin, akhirnya saya juga ngafalin, [kalau tidak] ikut ngafalin malu," (Fathoni, 80-81).*

Fathoni tidak menduga ternyata ia sanggup menghafalkan Al-Qur'an dan masuk dalam kelompok *bilghoib*. Hal ini membuat Fathoni semakin bersemangat dan ingin bersaing dengan teman-teman di kelompoknya. Adanya nuansa persaingan ini yang membuat Fathoni tanpa sadar dapat mencapai pendapatan hingga limabelas juz dalam waktu yang relatif singkat untuk ukuran santri yang juga menempuh sekolah formal.

Fathoni mengatakan saat ini tidak ada lagi tantangan untuk menghafal. Dan karena alasan itu pulalah ia akhirnya tidak selesai. Fathoni juga menceritakan banyak sekali latar belakang yang mendorong seseorang untuk menghafal Al-Qur'an. Pada keluarga pesantren biasanya menghafal Al-Qur'an menjadi suatu keharusan. Sebaliknya menurut Fathoni, bagi santri yang tidak berasal dari keluarga pesantren keinginan untuk menghafal lebih banyak didorong oleh rasa ingin bersaing antar sesama teman. Selanjutnya Fathoni menjelaskan, karena alasan terakhir inilah akhirnya banyak yang memutuskan untuk berhenti karena tidak ada tuntutan dari keluarga untuk menghafal.

Fathoni sendiri dengan bercanda menyebutkan bahwa dirinya adalah penghafal musiman yang artinya ketika orang disekelilingnya ramai menghafalkan Al-Qur'an maka ia juga akan ikut menghafal. Tetapi ketika ia tidak berada di lingkungan penghafal Al-Qur'an maka keinginannya menyurut. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Fathoni: “*orang pada ngafal ikutan ngafal*”.

## Tema 2:

### ***Berhenti menghafal karena merasa terbebani dan terkekang***

Secara jujur Fathoni mengutarakan bahwa telah memiliki niat untuk berhenti sejak memutuskan tidak lagi meneruskan pendidikan di pondok dan tinggal di kos. Keputusan untuk berhenti ini sebenarnya telah tertanam kuat dalam keinginannya. Pada saat wawancara Fathoni mencoba mencari pembenaran dengan mengutarakan beberapa alasan mengapa akhirnya ia sulit untuk kembali menghafal. Alasan utama ia berhenti sebenarnya adalah karena tidak lagi ada minat untuk menghafal: “*Sudah gak minat lagi jadi mau gimana juga [sudah] susah*”, (Fathoni, 22).

Pernyataan ini juga dipertegas Fathoni dengan mengatakan bahwa yang dapat melanggengkan hafalan sangat tergantung dari diri sendiri dan kemauan seseorang. Fathoni mengakui jika dari diri sendiri saja dia sudah tidak lagi memiliki minat sehingga sulit untuk mengarahkan kemauannya untuk kembali menghafal. Sakit kepala yang dideritanya sejak SMP seolah menjadi momentum tepat untuk tidak lagi menghafal. Meskipun dalam wawancara Fathoni menceritakan justru jarang merasa sakit kepala ketika menghafal.

“*Dulu itu saya sakit-sakitan [makanya berhenti menghafal], suka pusing kalau lagi di sekolah, [kata Dokter] gejala syaraf otak. Kalau pusing sampai pingsan. Sebenarnya sejak SMA [dari pesantren]. Waktu itu baru dapat sedikit [hafalannya], baru lima belas [juz] jadinya berhenti kuliah juga [karena] gak kuat kepalanya*”, (Fathoni, 10-14).

Keputusan untuk berhenti ini juga didorong oleh rasa takut tidak dapat menjaga apa yang telah dihafalnya. Beban menjaga ini dirasakannya berat karena selain menjaga hafalan dengan sering-sering diulang, Fathoni juga harus menjaga perilakunya. Sedangkan saat ini Fathoni merasa perilakunya telah banyak berubah dan tidak sesuai lagi dengan akhlak seorang yang menghafal Al-Qur'an. terus terang dia mengatakan

*"saya sekarang sering pacaran [tiga kali], [rambut] gondrong, sholat bolong-bolong, " (Fathoni, 25-26).*

Lingkungan tempat tinggal saat ini juga dirasakannya sangat tidak kondusif untuk menghafal karena bukan lingkungan orang yang menghafal. Fathoni merasa sering tergodanya oleh aktivitas penghuni kos lainnya dan tidak mau dikatakan sok alim jika tidak ikut bergabung dan tetap *nderes* di kamar.

Fathoni menyadari ada peluang untuk memilih lingkungan yang lebih tepat dengan mencari komunitas sesama penghafal Al-Qur'an. Akan tetapi kesibukan kerja menyita begitu banyak waktunya dan keinginan untuk hidup bebas membuatnya lebih memilih tinggal di kos.

#### **Tema 3:**

#### ***Merasa tidak ada yang istimewa dengan menghafalkan Al-Qur'an***

Fathoni mengatakan bahwa menghafal Al-Qur'an baginya sama saja seperti mempelajari ilmu yang lainnya. Tidak ada yang khusus, bahkan ia sama sekali tidak merasa berbeda dengan remaja lainnya karena menjadi penghafal

Al-Qur'an. Fathoni juga menyatakan tidak ada yang berbeda dari dirinya sebelum dan sesudah menghafalkan Al-Qur'an kecuali jumlah teman yang semakin sedikit. Hal inipun dianggapnya karena faktor pekerjaan semata bukan karena ia tidak lagi menghafalkan Al-Qur'an.

#### **Tema 4:**

#### ***Menghafal Al-Qur'an menjadi kenangan***

Bagi kebanyakan penghafal Al-Qur'an, hilangnya hafalan dan berhenti menghafal merupakan suatu pergolakan batin yang terkadang menimbulkan rasa sedih, ada rasa kehilangan, penyesalan dan rasa takut dibayangi dosa karena tidak mampu menjaga. Fathoni sepenuhnya menyadari konsekuensi dari melupakan hafalan, tetapi ia tidak mau terlalu menyalahkan diri. Fathoni mengaku dari lima belas juz yang pernah dikuasainya ia tidak lagi tahu tersisa berapa karena memang sudah sangat jarang diulang.

Fathoni berkelit bahwa orang yang mendapatkan dosa karena melupakan jika sengaja melupakan hafalannya, sedangkan dia lupa karena tidak sengaja akibat beban pekerjaan yang berat. Fathoni sulit mengatakan kalau dirinya menyesal telah kehilangan hafalannya. Ia mencoba menerima itu sebagai bagian dari jalan hidupnya yang tidak perlu disesali. Bahkan bagi Fathoni saat ini yang terpenting adalah bagaimana ia menata masa depannya.

*"Menyesal [berhenti menghafal] kalau saya bilang iya nyatanya [tidak] tapi kadang ya iya juga, kalau dipikir-pikir [tidak] jugalah. akhirnya [saya] berfikir ya mungkin ini memang sudah jalannya saya mau bagaimana lagi, yang*

*penting menatap masa depan. Bukan [berarti menghafal] masa lalu lah, tapi kenangan”, (Fathoni, 85-88).*

**Tema 5:**  
***Tidak ada tuntutan dalam keluarga***

Fathoni menceritakan bahwa ia memiliki hubungan kekerabatan dengan pemilik pondok. Akan tetapi di dalam keluarganya sendiri tidak ada tuntutan bagi anak-anaknya untuk menghafalkan Al-Qur'an meskipun pada akhirnya adik Fathoni juga mengikuti jejaknya menghafal Al-Qur'an. Fathoni mengatakan pada saat liburan sering diminta orang tua untuk memperdengarkan hafalan tetapi itu hanya sebagai bentuk perhatian dari orang tuanya.

*“Tidak ada tuntutan untuk menghafal [dari keluarga], saya aja akhirnya nggak selesai sampai akhir [30 juz”, (Fathoni,3-4).*

Fathoni mengatakan bahwa orang tuanya memberikan kebebasan penuh kepada anaknya untuk memilih mana yang terbaik bagi mereka asalkan tidak keluar dari jalur. Kebebasan ini pula yang membuatnya berani mengambil keputusan untuk bekerja, berhenti kuliah (untuk sementara) dan juga berhenti menghafal.

*“Bapak cuek yang penting anaknya bener. Ibu yang suka marah Saya berhenti kuliah, tapi bagaimana lagi mereka gak bisa maksa karena Saya sakit-sakitan [begini]”, (Fathoni,142-144).*

**Tema 6:**  
***Merasa Sulit untuk istiqomah***

Fathoni menyatakan bahwa dalam menghafal Al-Qur'an yang terpenting adalah bagaimana seseorang itu mau istiqomah. Istiqomah diartikannya sebagai keinginan yang bersumber dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu.

*“kalau menurut saya itu tergantung istiqomahnya, ada keinginan dalam hati, jadi kalau saya ini [termasuk] keinginan itu sudah susah, bolehlah dibilang tidak istiqomah lagi”, (Fathoni, 102-104).*

Merasa bahwa dirinya sejak awal keluar pondok sudah tidak lagi berminat untuk meneruskan hafalan, maka Fathoni sendiri mengatakan bahwa dirinya bukanlah orang yang istiqomah.

#### **4.8. Pengalaman Regulasi Diri Nurul**

Nurul adalah seorang santri perempuan berusia 14 tahun dan duduk di kelas dua Tsanawiyah. Nurul telah memiliki hafalan sebanyak tujuh juz yang telah dibawa dari pondok pesantren sebelumnya. Pada saat memasuki tsanawiyah di PPSA, Nurul memiliki keinginan untuk meneruskan hafalannya yang sempat terhenti karena persiapan ujian akhir nasional tingkat sekolah dasar. Akan tetapi setelah melewati beberapa kali proses bimbingan akhirnya Nurul diminta oleh pengurus untuk memulai hafalannya dari juz'amma sebagaimana santri baru lainnya.

Nurul yang merasa telah memiliki modal hafalan cukup

banyak merasa kecewa ketika pengurus memintanya untuk mengulang hafalan dari juz 'amma. Peristiwa ini membuat Nurul tidak lagi berani menyetorkan hafalannya kepada pengurus. Nurul merasa pengurus tidak menerima dan merestuinnya untuk menghafal sehingga ia hanya melakukan sima'an dengan teman yang juga masih dalam tahap belajar.

Nurul mengakui pada awalnya tidak pernah terbersit niat untuk menjadi penghafal Al-Qur'an. Lingkungan sekolah yang mewajibkan santrinya menghafal Al-Qur'an membuat ia tanpa sadar dapat mencapai hafalan hingga tujuh juz. Saat ini banyak hal yang menurut Nurul membuatnya sulit untuk kembali menghafal seperti sebelumnya. Banyak hal pula yang membuat Nurul sulit untuk mengingat kembali hafalan-hafalannya. Nurul menyatakan sangat sulit untuk membagi waktu antara menghafal dan melakukan kegiatan pribadi secara mandiri sehingga Nurul sering merasa kelelahan, karena di pondok sebelumnya segala kegiatan pribadi seperti mencuci dan menyetrিকা dilakukan oleh kakak pengasuh. Saat ini waktunya lebih banyak tersita untuk belajar dan bermain dengan teman sehingga sudah jarang melakukan nderesan yang membuat hafalannya banyak hilang.

Sebagai remaja yang memasuki masa pubertas, Nurul merasa sulit untuk memfokuskan pikirannya kembali pada kegiatan menghafal. Nurul mengatakan saat ini pikirannya terbagi-bagi. Perkenalannya dengan seorang lelaki begitu membekas di hati sehingga sulit membendung rasa keingintahuan tentang lawan jenis dan keinginannya untuk berinteraksi secara intens. Nurul juga merasa sangat sulit

untuk terlepas dari pengaruh teman yang sebagian besar di cap nakal oleh pengurus. Meskipun pernah mencoba untuk bergabung dengan teman dari kelompok bil ghoib tetapi Nurul merasa sangat sulit melakukan penyesuaian diri dengan teman dari kelompok itu yang dinilainya sangat sopan dan bertutur kata lembut.

Meskipun Nurul mencoba menemukan beberapa alasan mengapa ia sulit untuk kembali menghafal, pada akhirnya ia menyimpulkan bahwa sangat sulit baginya untuk kembali menghafal karena memang susah untuk bisa istiqomah dalam menghafal. Berikut adalah penjabaran mengenai tema regulasi diri Nurul:

#### **Tema 1:**

#### ***Menghafal Al-Qur'an sebagai kewajiban sekolah***

Bersekolah di pondok pesantren yang mewajibkan santrinya menghafal Al-Qur'an membuat Nurul terbawa oleh sistem dan suasana yang ada di pondok. Usia yang masih sangat kecil memudahkan baginya untuk menyerap segala informasi yang tersedia di lingkungannya. Pada saat yang bersamaan ia juga belum mampu menentukan apa yang menjadi kebutuhannya sebagai seorang anak. Kondisi ini tanpa disadari telah membentuk dirinya menjadi seorang penghafal Al-Qur'an dan tanpa disadari mampu mencapai hafalan hingga tujuh juz meskipun belum sepenuhnya dapat memahami makna kegiatan yang dijalannya.

Memasuki usia remaja dan ketika menyadari bahwa dirinya mulai tertarik dengan dunia luar, Nurul menyadari bahwa rutinitas yang selama ini dijalannya berjalan begitu

saja tanpa ia rencanakan dan tanpa mengerti kemana arah tujuannya, demikian juga dengan menghafalkan Al-Qur'an. ia mengungkapkan: *"pada awalnya tidak ada niat untuk menghafal hanya ikut-ikutan saja,"* (Nurul, 3-4).

Berawal dari niat yang hanya ikut-ikutan ini, saat ini Nurul tidak lagi memiliki dorongan yang kuat dari dalam dirinya untuk kembali melanjutkan hafalan setelah berhenti karena persiapan ujian akhir nasionalnya semasa SD. Selain itu juga terdapat beberapa alasan yang memicu keinginannya untuk berhenti seperti permasalahan dengan pengurus, kesulitannya dalam membagi waktu dan ketidak mampuan menghadapi cobaan dari lingkungan.

#### **Tema 2:**

##### ***Perasaan kecewa memicu keinginan untuk berhenti menghafal***

Salah satu pemicu Nurul tidak lagi ingin melanjutkan hafalannya karena ia merasa pendapatannya yang tujuh juz tidak diterima atau tidak direstui oleh pengurus yang memintanya untuk mulai menghafal kembali dari juz 'amma. Ketika hal ini peneliti tanyakan kepada pengurus, dijelaskan bahwa bacaan Nurul memang lancar akan tetapi tajwidnya banyak yang belum tepat. Hal ini juga senada dengan apa yang diungkapkan oleh teman Nurul yang pernah menyimaknya membacakan hafalan.

*"beberapa kali mengaji dan bertukar pengurus yang membimbing, akhirnya disuruh mengulang menghafal Juz 'amma, ya sedih aja."* (Nurul, 14-16).

Pada dasarnya sistem hafalan di pondok tidak mem-

beda-bedakan latar belakang pendidikan santri. Oleh karena itu setiap santri diwajibkan menghafal juz 'amma sebagai syarat kelulusan. Berapapun hafalan yang telah dimiliki oleh santri dari sekolah sebelumnya dapat diterima sepanjang bacaan dan cara membacanya baik dan benar. Pada kasus Nurul ini, setelah melakukan beberapa kali penilaian oleh beberapa orang pengurus akhirnya diputuskan meminta Nurul mengulang kembali hafalannya dari juz 'amma. Keputusan ini bertujuan untuk meluruskan bacaan Nurul, bukan berarti menolak hafalan yang telah dikuasainya.

Kecewa diminta mengulang dari awal seperti santri lainnya membuat Nurul tidak memiliki pembimbing khusus untuk melakukan sima'an pada hafalan selain juz 'amma kecuali dengan teman yang juga masih dalam tahap belajar. Hal ini juga yang membuat waktu untuk mengulang hafalan menjadi longgar karena sangat tergantung pada keinginan Nurul dan kesediaan temannya untuk menyimak. Keputusan ini sebenarnya juga membuat orang tua Nurul kecewa, akan tetapi mereka bisa memahami dan menerima serta tetap memberi semangat kepada Nurul agar terus menghafalkan Al-Qur'an dengan cara mengajaknya pacu-pacuan dengan adiknya yang saat ini mulai menghafal.

#### **Tema 3:**

##### ***Merasa tidak cocok dengan sistem bimbingan di pondok***

Nurul menilai pengurus tidak bisa memahami perasaannya, dan tidak mau mencoba memahami kepribadian santri yang dibimbingnya. Penilaian ini tidak saja diberikan Nurul berdasarkan pengalaman bimbingan mengaji tetapi

juga dalam perlakuan sehari-hari. Nurul merasakan ada perbedaan perlakuan oleh pengurus terhadap santri yang termasuk dalam pengajian bil ghoib. Tidak mengherankan jika akhirnya kebanyakan temannya menilai santri-santri pada kelompok pengajian tersebut sebagai anak kesayangan pengurus.

Sementara itu Nurul merasa sangat sulit untuk menghilangkan cap yang terlanjur melekat pada sekelompok santri yang selama ini dianggap nakal dan sayangnya Nurul termasuk salah satu di dalamnya. Menurut Nurul dan teman-temannya, mereka dapat berubah menjadi lebih baik dan berusaha menjadi sama baiknya dengan anak-anak di kelompok bilghoib jika diberikan pengarahan dan perlakuan yang sama.

*“pengurus di sini kurang bisa memahami anak-anak. Harapannya, pengurus memahami terlebih dahulu anak-anak yang salah terus diarahkan”, (Nurul, 39-41).*

Selain merasa tidak difahami, Nurul juga merasa sistem dalam bimbingan bagi yang menghafal kurang begitu mendukungnya untuk bisa menghafal kembali. Saat di pondok yang terdahulu, santri yang menghafalkan dikelompokkan pada kamar terpisah sehingga memiliki aktivitas yang sedikit berbeda dari santri lainnya yang tidak menghafal, pengurus menyediakan jadwal untuk nderes, sistemnya ketat, jika lalai maka pengurus langsung menegur.

*“di pondok yang dulu, santri yang menghafal kamarnya dipisahkan, ada jadwal yang dibuat untuk nderes, ada system yang ketat, jika lalai atau salah, pembimbingnya*

*mau menegur”, (Nurul, 36-38).*

Nurul merasa pengurus hanya menaruh perhatian lebih pada anak-anak kelompok bil-ghoib. Terkadang juga muncul pikiran kalau minimnya perhatian pengurus dikarenakan ia tenggelam oleh keberadaan teman-teman sekamarnya yang selalu terkena kasus.

#### **Tema 4:**

#### ***Sulit mengulang hafalan karena tidak bisa membagi waktu***

Nurul menceritakan kalau di pondok sebelumnya seluruh aktivitas harian seperti mencuci dan menyetrika dibantu oleh kakak pengurus, sehingga aktivitas yang dilakukan santri hanya belajar dan menghafal Al-Qur'an. Saat ini ia diharuskan melakukan semua kegiatan itu secara mandiri. Hal ini yang dirasakan oleh Nurul berat karena harus membagi waktu antara belajar, menghafal dan menyelesaikan kegiatan harian pribadinya hingga waktu untuk mengulang hafalan menjadi berkurang.

*“merasa tidak sanggup membagi waktu untuk belajar, nderes hafalan yang telah didapat dan membagi waktu untuk melakukan aktivitas harian seperti mencuci, menyetrika,” (Nurul, 31-34).*

Waktunya saat ini juga lebih banyak tersita untuk “bergaul”. Nurul lebih banyak menghabiskan waktu berkumpul dengan teman-temannya yang kebanyakan bukan santri yang melanjutkan hafalan hingga 30 juz bahkan termasuk santri yang diberi “cap” nakal oleh pengurus. Tampak Nurul cukup menonjol di antara teman-temannya

sehingga mendapat julukan si mbah. Suatu saat Nurul pernah berusaha mencoba untuk bergabung dengan teman-teman dari kelompok bil-ghoib tetapi Ia merasa asing dan sulit melakukan penyesuaian diri. Semenjak itu ia tidak pernah lagi mau mencoba.

**Tema 5:**  
**Sulit berkonsentrasi**

Memasuki masa remaja, Nurul menyadari begitu banyak perubahan yang terjadi pada dirinya. Muncul ketertarikan pada banyak hal disekelilingnya. Jika dahulu ia dapat dengan mudah berkonsentrasi dan fokus dalam menghafal, akan tetapi saat ini ia merasa kemampuan kognitifnya dalam menghafal tidak sebagus dulu. Banyak hal yang mengganggu, salah satunya pikiran yang menggebu ingin memiliki pacar dan indahnya pengalaman berkenalan dengan seorang remaja laki-laki.

*“sulit untuk berkonsentrasi karena pikirannya sudah kemana-mana, tidak seperti dulu”, (Nurul, 42-43).*

*“pikirannya tidak nyampe lagi, dan hafalannya cepat hilang, ketika dihafalkan cepat masuknya tetapi ketika dipanggil rasanya susah sekali”, (Nurul, 45-46)*

Nurul mengaku menerapkan cara tertentu dalam menghafal yaitu dengan membaca setiap ayat sebelas kali dan masing-masing kaca tiga kali sebelum tidur, akan tetapi strategi itu tidak lagi dapat membantunya dikarenakan capek fisik yang dirasakannya. Jika dulu Nurul tidur dengan kondisi yang tidak terlalu letih karena hanya belajar dan

menghafal sehingga dapat berkonsentrasi, lain halnya saat ini. Karena harus membagi waktu antara belajar, menghafal dan melakukan aktivitas harian secara mandiri maka ia sering tertidur dalam kondisi yang sangat melelahkan sehingga tidak lagi memiliki waktu untuk mengulang hafalan.

**Tema 6:**  
**Mudah terpengaruh oleh teman**

Nurul menceritakan bahwa cobaan terbesarnya saat ini datang dari lingkungan khususnya hubungan pertemanan. Ia tidak kuasa menolak ajakan teman dan juga tidak mampu menahan diri untuk bergabung bersama temannya yang sedang bercengkrama. Nurul mengakui saat ini waktunya lebih banyak tersita oleh kegiatan bermain dan kegiatan menghafal lama-kelamaan tidak lagi menjadi prioritas.

*“gampang sekali terpengaruh oleh teman dan keseret teman , aku itu orangnya pengen dan suka tergerek teman”, (Nurul, 53-54).*

Nurul pernah menyadari dan menyesali apa yang saat ini terjadi pada dirinya, tetapi tidak mampu menolak itu semua. Pernah suatu saat ia mencoba bergabung dengan teman dari kelompok pengajian bil-ghoib kemudian ditegur oleh salah satu teman karena menganggap suaranya terlalu keras dan kurang sopan. Sejak saat itu ia merasa kelompok itu bukanlah kelompok teman yang tepat untuknya. Sulitnya Nurul melakukan penyesuaian diri membuat ia mengurungkan niat untuk pindah kamar agar sekamar dengan teman kelompok bil-ghoib seandainya ia ingin kembali meneruskan

hafalannya.

**Tema 6:  
Bingung untuk memulai kembali**

Setiap individu yang pernah menghafalkan al-Qur'an lalu hafalannya terkikis sedikit demi sedikit dapat dipastikan merasakan penyesalan, mengingat dosa yang akan ditanggung. Demikian juga halnya Nurul, berulang kali perasaan menyesal dan takut datang sehingga membuat ia ingin kembali menghafal tetapi susah sekali bagi Nurul untuk memaksa dirinya kembali menghafal. Sebagaimana yang dikatakannya: *"saat ini susah sekali mengarahkan diri untuk menghafal kembali"*, (Nurul, 66-67).

Beberapa hal diduga Nurul menjadi penyebab susahnya mengarahkan hati untuk kembali kepada Al-Qur'an, yaitu beberapa diantaranya ketidakmampuannya menjaga makanan dan kebersihan.

*"di kamar asrama seringkali makanan milik teman juga kadang menjadi milik kita dan tidak tahu yang bersangkutan ikhlas atau tidak dan akhirnya menjadi haram untuk dimakan. Lingkungan yang tidak bersih, tingkah laku diri sendiri dan memang diri sendiri yang sudah susah untuk kembali"*, (Nurul, 69-72).

Nurul mengatakan bahwa ia menyadari sepenuhnya bahwa banyak hal yang tidak mampu dijaganya, beberapa diantaranya sebagaimana yang disebut di atas. Hal-hal tersebutlah yang dirasakannya mempengaruhi dirinya sehingga sulit untuk menghafal, menjadi mudah lupa dan

sulit berkonsentrasi, bahkan dari tujuh juz yang pernah dihafalkan hanya tersisa 5 juz.

**Tema 7:  
Susah untuk istiqomah**

Nurul menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang mencolok antara santri yang menghafal dan tidak menghafal dari segi pengetahuan dan kemampuannya dalam mengontrol diri. Bahkan ia kagum dengan kemampuan temannya yang ada di kelompok bil-ghoib yang tetap istiqomah menghafal meskipun dalam kondisi yang hampir sama dengan dirinya yang berbaur dengan santri lainnya tanpa membedakan berada dalam kelompok pengajian mana. Berulang kali temannya menasehati agar Nurul tetap istiqomah dan selalu menawarkan diri untuk menyimak Nurul menghafal, akan tetapi ia mengaku sangat sulit saat ini untuk istiqomah. Selain diri sendiri sudah susah untuk diarahkan kembali, orang tua juga akhirnya tidak terlalu memaksa karena takut membuat Nurul merasa lebih kecewa lagi.

Hasil eksplikasi tema masing-masing responden selanjutnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3:**  
Rangkuman tema responden yang masih istiqomah

Tema	Anwar	Nikmah	Solikhah	Ilma	Nafiah	Hidayati
1	Menghafal Al-Qur'an merupakan kewajiban keluarga	Ingin mewujudkan impian keluarga	Menghafal Al-Qur'an karena dorongan keluarga	Menghafal Al-Qur'an kewajiban dalam keluarga	Menghafal Al-Qur'an karena keinginan Bapak	Menghafal adalah cita-cita yang telah dipersiapkan oleh Ibu
2	Mengikhlasakan niat agar mudah mencapai tujuan	Menjadikan Al-Qur'an sebagai dasar dan tujuan dalam hidup	Keutamaan seorang penghafal Al-Qur'an menguatkan tekad	Antara kewajiban dan kebutuhan	Jaminan dan janji Allah menguatkan	Menghafal Al-Qur'an menjadi titik balik perubahan diri
3	Menghafal Al-Quran penuh tantangan dan tanggung jawab	Keyakinan akan janji Allah menjadi motivasi	Merasa terjaga sejak menghafalkan Al-Qur'an	Pencapaian akhir hafalan sebagai awal kebebasan	Menghafal Al-Qur'an itu gampang, menjaganya yang sulit	Manfaat Al-Qur'an menguatkan tekad untuk terus menghafal
4	Lingkungan menjadi cobaan terbesar	Upaya menjaga Al-Quran menjadikannya orang yang berbeda	Niat kunci mencapai cita-cita gemilang	Manfaat menghafal Al-Qur'an menguatkan tekad	Hambatan dan kekuatan berasal dari diri sendiri	Melandaskan kegiatannya atas kelurusan niat
5	Berdamai dengan lingkungan dan diri sendiri	Menjaga Al-Quran dengan meluruskan niat	Setia dan bertanggung jawab dengan Al-Qur'an	Lingkungan sosial menjadi cobaan terberat	Memandang masalah yang ada sebagai cobaan	Menjaga dan dijaga
6	Strategi dalam menghafal dan membangkitkan semangat	Cobaan dalam menghafal Al-Qur'an	Rajin mengulang kunci melanggengkan hafalan	Berfikir positif untuk menjaga suasana hati	Berusaha menjaga kelurusan niat	Strategi menghadapi cobaan

Tema	Anwar	Nikmah	Solikhah	Ilma	Nafiah	Hidayati
7	Al-Qur'an menjadikannya orang yang berbeda	Strategi menghadapi cobaan	Strategi dalam menghadapi cobaan dan menghafal	Melakukan aktivitas lain untuk memotivasi diri	Strategi menjaga suasana hati	Menjadikan doa sebagai sumber kekuatan
8	Merasakan adanya ruh di dalam Al-Qur'an	Kisah-kisah inspiratif menjadi pembangkit semangat	Pacaran ada waktunya	Menjaga dan dijaga	Strategi dalam menghafal	Merasa mudah karena telah terbiasa
9	Persyaratan sebagai penghafal Al-Qur'an	Strategi dalam menghafal	Selamat dari maut karena barokah Al-Quran	Beberapa strategi dalam menghafal	Dukungan keluarga sumber kekuatan	Memaknai pengalaman spiritual sebagai jawaban dari Allah
10	Mimpi sebagai peringatan dari Allah	Membaca dan menghafal Al-Quran menjadi sarana memecahkan masalah				Memanfaatkan dukungan menjadi sumber kekuatan.
11	Mengandalkan Al-Qur'an dalam menjalani hidup	Dukungan lingkungan menjadi sumber kekuatan				
12		Pengalaman spiritual sebagai salah satu jawaban kebenaran				

**Tabel 4.**  
**Rangkuman tema responden yang telah berhenti menghafal**

Tema	Fathoni	Nurul
1	Menghafal Al-Qur'an karena malu, ingin coba-coba dan persaingan	Menghafal Al-Qur'an sebagai kewajiban sekolah
2	Berhenti menghafal karena merasa terbebani dan terkekang	Perasaan kecewa memicu keinginan untuk berhenti menghafal
3	Merasa tidak ada yang istimewa dengan menghafalkan Al-Qur'an	Merasa tidak cocok dengan sistem bimbingan di pondok
4	Menghafal Al-Qur'an menjadi kenangan	Sulit mengulang hafalan karena tidak bisa membagi waktu
5	Tidak ada tuntutan dalam keluarga	Sulit berkonsentrasi
6	Sulit untuk istiqomah	Mudah terpengaruh oleh teman
7		Bingung untuk memulai kembali
8		Susah untuk istiqomah

#### 4.9. Analisis dinamika psikologis regulasi diri individual

Proses eksplikasi memberikan gambaran mengenai tema-tema unik yang muncul dari pernyataan tiap-tiap responden. Tema-tema ini selanjutnya dapat dirangkai untuk menjelaskan keutuhan dinamika regulasi diri yang dilakukan oleh tiap responden. Untuk itu, peneliti melakukan analisis individual yang memperlihatkan keunikan pola regulasi diri yang dilakukan tiap responden meskipun memiliki perbandingan tema yang hampir serupa.

##### 4.9.1. Responden Anwar

Anwar merupakan satu-satunya responden laki-laki yang masih istiqomah menghafal. Regulasi diri Anwar sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang memadai mengenai dirinya sendiri, mengenai kegiatan yang dipilihnya sebagai jalan hidup dan juga pengetahuan mengenai lingkungan di mana ia tinggal saat ini.

Pengetahuan dan informasi yang sebagian besar bersumber dari tuntunan Al-Qur'an dan hadist menjadi standar acuan bagi Anwar. Hal ini secara kognitif sangat membantu untuk membuat keputusan, menetapkan tujuan berdasarkan pertimbangan yang matang dan membuat perencanaan terkait aktivitas yang hendak dipilih Anwar yaitu menghafal Al-Qur'an. Juga sangat membantu Anwar membuat strategi-strategi penting untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan yang ada.

Sumber informasi berupa keutamaan dan jaminan Allah bagi setiap individu yang menghafal Al-Qur'an sangat membantu Anwar meneguhkan hati dan menemukan berbagai strategi yang tepat dalam menghadapi hambatan terbesarnya dalam menghafal yaitu godaan lingkungan. Anwar berusaha meregulasi lingkungan dengan menerapkan strategi memilih tempat yang tepat. Dengan demikian Anwar dapat berdamai dengan hambatan tersebut dan dapat mengelola pikirannya untuk memandang berbagai kemungkinan datangnya hambatan sebagai cobaan dan ujian kesabaran bagi setiap orang yang menghafalkan Al-Qur'an. Keteguhan niat dijadikannya sebagai sumber kekuatan untuk mengarahkan tindakannya pada pencapaian tujuan.

Sumber motivasional terbesar pada diri Anwar adalah motivasi yang bersifat spiritual yaitu adanya jaminan dan janji Allah atas keutamaan orang yang menghafal Al-Qur'an. Motivasi ini secara efektif menjadikan Anwar pribadi yang mandiri mengarahkan aktivitasnya pada kegiatan menghafal Al-Qur'an. Kemandirian ini juga didorong oleh penguatan internal yang dirasakan sendiri oleh Anwar yaitu adanya "ruh" di dalam Al-Qur'an yang membawa perubahan ke arah yang lebih baik. Meskipun pada awalnya termotivasi oleh faktor di luar dirinya yaitu kewajiban untuk meneruskan estafet kepengurusan pondok akan tetapi melalui proses evaluasi terus menerus maka berkembang menjadi motivasi instrinsik yang tumbuh atas minat dan kebutuhan Anwar sendiri.

Adanya tujuan yang jelas dan perkembangan motivasi ini secara konatif mengaktifkan tindakan Anwar untuk meregulasi diri. Ia juga mampu mengoptimalkan sumber-sumber dukungan yang ada terutama dorongan dari dalam dirinya dan dukungan dari orang tua untuk mencapai tujuan dalam menghafal Al-Qur'an. Hal ini juga didorong oleh kemampuannya mengembangkan makna atas setiap peristiwa yang dialaminya sebagai bahan evaluasi untuk menyusun strategi yang berkesinambungan dalam menghafal Al-Qur'an.

#### **4.9.2. Responden Nikmah**

Nikmah merupakan santri putri yang secara kognitif dapat dikatakan matang. Ia meyakini kekuatan niat menjadi sumber untuk meregulasi diri. Ketika niat telah mantap maka

akan melahirkan keteguhan hati untuk tetap pada tujuan semula dan berupaya menemukan cara-cara yang efektif untuk mengatasi hambatan yang mungkin muncul selama proses menghafal Al-Qur'an.

Nikmah mengenal dengan baik kelebihan dan kekurangannya serta dapat menilai dengan jelas apa yang bermanfaat bagi dirinya dan apa yang tidak. Nikmah mampu memilah tindakannya agar selaras dengan apa yang diyakininya sebagai suatu kebenaran. Hal ini tentu saja didukung oleh kemampuan metakognisi yang selalu diasahnya dengan cara menambah pengetahuan dan mengembangkan kesadaran diri.

Secara afektif, Nikmah mampu mengaktifkan aspek-aspek motivasional yang dirasakannya baik yang bersumber dari dalam dirinya dengan cara mengembangkan sifat sabar, pantang menyerah dan selalu bertawakkal meyakini prestasinya tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuannya. Ia juga mengoptimalkan setiap bentuk dukungan yang diperolehnya baik dari orang tua, teman, pengurus dan juga pembimbing.

Aspek motivasional secara konatif menggerakkan tindakan Nikmah untuk secara fleksibel beradaptasi dengan setiap bentuk hambatan dan mampu mengubahnya menjadi tantangan yang menyenangkan serta menerapkan berbagai strategi dalam mencapai tujuannya. Ketekunan dan kesungguhan dijadikannya kunci menuju kesuksesan dalam mencapai tujuan.

### 4.9.3. Responden Solikhah

Solikhah memutuskan untuk menghafal Al-Qur'an melalui proses pertimbangan yang panjang dan kesiapan mental yang cukup lama. Dapat dikatakan Solikhah memiliki regulasi diri yang sangat baik karena mampu menyelaraskan antara kegiatan menghafal dengan keseimbangan yang baik pula pada kehidupan sosialnya.

Secara kognitif Solikhah yakin pada keputusan yang diambilnya dan bertanggung jawab penuh pada konsekuensi yang mungkin timbul dari keputusan tersebut. Ia menyusun perencanaan dan beberapa prioritas di dalam hidupnya secara sistematis dan mampu mengabaikan perhatiannya pada hal-hal yang mungkin mengganggu proses pencapaian tujuan.

Secara afektif Solikhah mengandalkan kekuatan niat untuk mengaktifkan aspek-aspek motivasional lainnya seperti keinginan untuk membahagiakan orang tua dan menjadi orang yang lebih baik dengan melakukan pen jagaan diri secara sukarela sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an.

Tindakan selanjutnya yang dilakukan oleh Solikhah adalah berusaha mendisiplinkan dirinya untuk mencapai tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang dengan menerapkan beberapa strategi dalam mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Salah satunya adalah dengan rajin melakukan pengulangan dan selalu mengevaluasi setiap perkembangan yang dicapainya.

Solikhah juga berusaha memaknai proses yang dijalannya sehingga memunculkan keterlibatan emosional yang

mendalam yang semakin menguatkan tekadnya untuk melakukan regulasi dalam mencapai tujuan dalam menghafal Al-Qur'an.

### 4.9.4. Responden Ilma

Ilma merupakan responden dengan hafalan terbanyak di usianya yang tergolong masih muda yaitu empatbelas tahun. Secara kognitif ia memiliki pengetahuan yang memadai mengenai kegiatan menghafal Al-Qur'an meskipun belum sepenuhnya mampu menjadikan kegiatan ini sebagai kebutuhan pribadinya. Dengan kata lain motivasi yang dirasakan Ilma lebih bersifat motivasi yang terintrojeksi dari keinginan orang tua sehingga ketika Ilma merasa tidak mampu mencapai tujuan jangka pendek ia akan didera perasaan bersalah dan cemas tidak dapat memenuhi impian orang tuanya.

Hal positif yang dikembangkan Ilma untuk membantu meregulasi afeksi yang dirasakannya adalah mencoba meyakini apa yang menjadi permintaan orang tuanya sebagai sesuatu yang bermanfaat. Ia berupaya memandang setiap cobaan dan hambatan yang datang dari sisi positif sehingga menumbuhkan keyakinan di dalam dirinya bahwa ia mampu melewati semua hambatan dengan baik.

Keyakinan akan kemampuan dirinya juga selalu mendapatkan penguatan dari orang tua yang senantiasa memberikan pengarahan dalam menemukan strategi yang tepat dalam menghafal dan mengatasi hambatan yang ada. Pertimbangan yang selalu diberikan orang tua menjadi sumber referensi bagi Ilma dalam melakukan evaluasi untuk

bertingkah laku dan menentukan strategi baru. Bahkan pada saat ia mengalami kesulitan meregulasi diri untuk mengatasi hambatan yang berasal dari lingkungan sosial.

Pembentukan regulasi diri pada Ilma lebih banyak didukung oleh sumber-sumber eksternal di luar dirinya. Akan tetapi kekuatan dorongan yang berasal dari niat membuat Ilma berusaha menemukan makna dalam upaya mengarahkan tindakannya pada pencapaian tujuan. Sehingga kegiatan yang pada awalnya dirasakan sebagai beban berubah menjadi kebutuhan.

#### **4.9.5. Responden Nafiah**

Nafiah hampir memiliki gambaran yang sama dengan Ilma, perbedaannya terletak pada tuntutan orang tua yang tidak seketat pada Ilma. Permintaan orang tua untuk meneruskan hafalan disanggupi Nafiah dengan melakukan beberapa pertimbangan atas dasar pengetahuan yang telah dikuasainya di bangku sekolah.

Keinginan untuk mampu melakukan regulasi afeksi secara mandiri membuat Nafiah berusaha untuk melakukan pengenalan diri secara mendalam. Dengan demikian ia mengharapkan mampu mengatasi berbagai hambatan yang mungkin muncul selama proses menghafal secara efektif.

Dalam upaya melakukan regulasi diri Nafiah meyakini bahwa berhasil atau tidaknya ditentukan oleh diri sendiri. Akan tetapi Nafiah juga menyadari terdapat sumber kekuatan yang dapat membantunya meregulasi diri di luar dirinya sehingga ia berupaya mengoptimalkan perhatian yang diberikan oleh pengurus sebagai bentuk kontrol untuk

tetap menjaga diri baik dalam berfikir, berkata dan bertingkah laku. Memanfaatkan dukungan dari orang tua dengan selalu meminta nasehat dan penguatan berupa doa dan menyandarkan setiap usaha regulasi dirinya pada kekuatan yang Maha Kuasa.

Nafiah juga mampu menemukan strategi dalam upaya mencapai tujuannya dengan berkaca pada pengalaman orang-orang yang juga menghafal disekitarnya dan juga atas bimbingan dari orang tua, guru dan pengasuh. Motivasi terbesarnya adalah keinginan untuk menjadi orang yang bermanfaat dengan menguasai Al-Qur'an.

#### **4.9.6. Responden Hidayati**

Hidayati merupakan responden dengan riwayat transformasi diri yang sangat baik semenjak memutuskan untuk menghafal Al-Qur'an. Ia juga memiliki kemampuan evaluatif yang sangat baik karena kaya akan pengalaman. Ini menjadi sumber referensi yang kaya untuk mengambil keputusan dan menentukan apa yang terbaik bagi dirinya.

Motivasi terbesar ingin menjadi orang yang lebih baik dan didorong oleh rasa penyesalan akan masa lalunya membuat ia berupaya keras untuk memperbaiki diri dan mengarahkan segala upaya untuk mencapai hal tersebut. Beberapa diantaranya adalah mengatur waktu sebaik mungkin, berusaha selalu mendekatkan diri kepada Allah dengan tekun membaca dan menghafal Al-Qur'an. Tidak mengherankan jika dalam waktu singkat ia dapat mencapai perolehan hafalan yang banyak.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatannya pada

lingkungan sekitarnya dan teman-teman sesama penghafal, akhirnya Hidayati menemukan strategi yang cukup efektif untuk mencapai tujuannya dengan cepat dan beradaptasi dengan berbagai bentuk hambatan yang ada. Strategi ini termasuk di dalam mengoptimalkan setiap sumber dukungan yang dimilikinya terutama dari orang tua dan teman sebaya.

Hidayati juga pada prakteknya mampu memegang teguh prinsipnya dan tekun dalam melakukan apa yang menjadi pilihannya. Ketekunan dan kekuatan tekad ini juga didukung oleh adanya penguatan atas pengalaman pribadinya dalam upaya melakukan regulasi diri. Hidayati merasakan ada kekuatan yang membantunya untuk meregulasi diri ketika ia telah benar-benar berusaha dan memashrahkan hasilnya pada kekuasaan yang maha kuasa.

#### **4.9.7. Responden Fathoni**

Fathoni memutuskan untuk berhenti menghafal sejak pertama kali keluar dari pondok dan tinggal di kos. Sejak awal ia memang tidak memiliki tujuan yang jelas mengapa harus menghafalkan Al-Qur'an. Motivasi situasional sangat mendominasi keputusannya untuk menghafal pada saat itu tepatnya pada usia duabelas tahun. Faktor terkuat yang mendorong keputusannya adalah keinginan untuk konform dengan teman sebaya yang saat itu hampir seluruhnya menghafal Al-Qur'an.

Tidak adanya lagi minat membuat Fathoni tidak memiliki dorongan untuk mengarahkan tindakan pada aktivitas menghafal. Ketidak mampuannya dalam

menyeleksi sumber-sumber dukungan yang telah tersedia membuat ia merasa tidak ada yang istimewa dengan menghafalkan Al-Qur'an. Meskipun secara kognitif Fathoni memiliki pengetahuan yang memadai mengenai keutamaan seseorang yang menghafalkan Al-Qur'an dan bagaimana seharusnya tata perilaku seorang penghafal Al-Qur'an.

Alih-alih menggunakan pengetahuan yang dimiliki untuk menyusun strategi, pengetahuan ini justru dijadikan Fathoni sebagai pembenaran untuk berhenti menghafal mengingat tanggung jawab berat yang akan dipikulnya. Dengan demikian dapat dilihat bahwa Fathoni kurang memiliki keteguhan dalam usahanya, kurang mampu membuat perencanaan untuk mengatur waktu dan kurang mampu menjadikan tantangan sebagai sesuatu yang menyenangkan untuk ditaklukkan. Dengan kata lain ia begitu mudahnya menyerah pada keadaan lingkungan terutama lingkungan sosial tanpa berupaya meregulasi lingkungan untuk tetap pada mengarahkan tindakan yang secara kognitif ia fahami memiliki standar yang jelas.

#### **4.9.8. Responden Nurul**

Pada saat pertamakali memutuskan untuk menghafalkan Al-Qur'an di usia enam tahun dapat dikatakan Nurul sama sekali tidak memahami konsekuensi dari kegiatan yang dijalannya. Kegiatan menghafal Al-Qur'an yang menjadi kegiatan wajib di pondoknya membuat ia larut dalam aktivitas harian tanpa sedikitpun melakukan evaluasi atas setiap pencapaian yang diraihinya. Kegiatan menghafal pada akhirnya dijalannya sebagai suatu rutinitas tanpa makna.

Memasuki masa remaja, Nurul mulai merasakan adanya kebutuhan untuk mengembangkan minat sesuai dengan tahapan perkembangannya. Prestasi dalam menghafal tidak lagi menjadi hal yang menarik baginya bahkan dirasakan menjadi beban yang menghalangi dirinya untuk berkembang terutama dalam mengembangkan minat sosial. Kebutuhan akan pembentukan identitas baru yang diperolehnya dari hubungan teman sebaya selanjutnya memberi pengaruh kuat pada keputusan untuk berhenti menghafal. Minimnya informasi dan pengetahuan akan diri sendiri menyebabkan ia tidak mampu menilai secara objektif apa yang menjadi kebutuhan pribadinya.

Tidak adanya tujuan yang jelas, dan ketidak mampuan Nurul untuk mengarahkan perhatian, tindakan dan minatnya secara mandiri pada kegiatan menghafal membuat ia sulit menemukan ketertarikan internal pada kegiatan menghafal. Meskipun telah difasilitasi dengan adanya sistem bimbingan, orang tua yang sangat mendukung dan teman yang juga selalu memberi semangat, Nurul tidak mampu menjadikan sumber dukungan tersebut sebagai sumber kekuatan untuk meregulasi diri.

Secara afektif Nurul tidak memiliki dan tidak mampu menemukan hal-hal yang dapat mendorongnya untuk kembali menghafal karena sejak awal memang termotivasi oleh kondisi situasional. Ia bahkan hanya fokus pada kendala-kendala dan hambatan dalam menghafal tanpa berupaya mengatasi hal tersebut. Nurul tidak mampu mengembangkan kemandirian untuk memutuskan dan mengarahkan tindakan pada apa yang semestinya dilakukan sebagai

seseorang yang telah menguasai hafalan sebanyak tujuh juz.

Konsekuensi yang muncul selanjutnya adalah Nurul tidak mampu mengarahkan tindakannya untuk kembali menghafal dan kesulitan menemukan strategi yang tepat untuk menghafal. Hal ini lebih dikarenakan ia tidak lagi memiliki minat untuk melanjutkan hafalannya sehingga baginya tidak akan memberi manfaat segala tindakan yang diarahkan pada kegiatan menghafal Al-Qur'an.

## *Bab V*

---

### *Memaknai Pengalaman Menghafal Al Qur'an*

Pada sub bab sebelumnya peneliti melakukan eksplikasi tema pada masing-masing responden berdasarkan fenomena regulasi diri yang ditampilkan. Berdasarkan analisis tema tersebut terdapat beberapa kesamaan dan juga perbedaan yang nantinya akan diuraikan untuk melihat adanya pola regulasi diri tertentu pada responden yang sukses melakukan regulasi diri dan juga yang gagal meneruskan hafalan Al-Qur'annya.

Guna memperoleh gambaran yang jelas mengenai terjadinya dinamika regulasi diri maka peneliti membagi tema-tema yang muncul pada setiap partisipan menjadi beberapa kelompok tema. **Pertama**, faktor pendorong yang mencakup segala hal yang menjadi sumber kekuatan remaja untuk memantapkan hati menghafalkan Al-Qur'an yaitu niat, tujuan, sumber motivasi, karakteristik pribadi yang

dimiliki, dan ketersediaan sumber dukungan. **Kedua**, faktor penghambat yang mencakup beberapa hal yang dirasakan oleh remaja penghafal Al-Qur'an sebagai penghambat dalam mencapai tujuannya yaitu yang bersifat internal dan eksternal. **Ketiga**, proses penjagaan yang terdiri dari dua hal penting yaitu strategi mencapai tujuan dan strategi mengatasi masalah. Strategi mencapai tujuan yang mencakup segala usaha yang dilakukan oleh remaja penghafal Al-Qur'an untuk tetap pada tujuannya semula dengan menerapkan beberapa strategi yang memudahkan pencapaian tujuan yaitu menghafal. Strategi mengatasi masalah yaitu mencakup segala usaha yang dilakukan responden untuk mengatasi masalah yang muncul dalam proses pencapaian tujuan. **Keempat**, pemaknaan pada proses yang dijalani yaitu bagaimana responden menggali makna untuk memperkuat keyakinan bahwa pilihannya menghafal Al-Qur'an adalah pilihan yang tepat. Tema-tema pada bagian ini adalah: pemaknaan terhadap perubahan diri, perkembangan pemahaman makna dari syari'at menjadi hakikat, merasakan keterlibatan kekuatan supranatural.

### 5.1. Faktor Pendorong

Berdasarkan tema-tema yang telah dibahas maka terdapat beberapa tema pokok yang termasuk pada kategori faktor pendorong ini yaitu niat, tujuan, sumber motivasi, karakteristik pribadi yang dimiliki masing-masing penghafal Al-Qur'an dan ketersediaan sumber dukungan

#### 5.1.1. Menjaga Kelurusan Niat: Ikhlas

Niat merupakan faktor pendorong yang dilatarbelakangi oleh keyakinan akan nilai-nilai spiritual. Niat pada konteks ini dapat dipandang sebagai sesuatu yang mendasari munculnya dorongan untuk meraih tujuan. Niat menjadi motor penggerak utama bagi remaja penghafal Al-Qur'an yang mengarahkan segala pikiran, tindakan dan kemauannya untuk tetap istiqomah menghafal hingga selesai. Niat dalam menghafal Al-Qur'an harus ikhlas semata karena Allah. Ikhlas bermakna bahwa seseorang menyandarkan setiap gerak-geriknya hanya karena Allah semata, bukan mengharap pujian dari orang lain, penghormatan atau karena tujuan duniawi.

Dalam Islam sendiri, ditegaskan bahwa niat sangat berpengaruh pada hasil yang diperoleh seseorang dalam setiap perbuatannya, bahkan niat juga menjadi penentu nilai suatu perbuatan. Oleh karena itu, menjaga kelurusan niat dalam proses menghafal Al-Qur'an sangatlah penting. Beberapa responden memberikan gambaran bagaimana pengaruh niat terhadap proses menghafal. Anwar, Nafiah, Ilma, dan Nikmah menyatakan bahwa keikhlasan niat akan membuka banyak kemudahan dalam proses menghafal. Adanya kemudahan-kemudahan ini pula yang selanjutnya dimaknai oleh Hidayati sebagai bentuk ridho dari Allah karena melandaskan niat menghafal untuk mengharap ridho Allah. Sedangkan Solikhah meyakini bahwa niat merupakan kunci untuk mencapai cita-cita yang gemilang.

Niat yang menyimpang di dalam menghafal memberi konsekuensi langsung kepada para responden. Anwar dan

Nafiah menceritakan bahwa ketika niatnya menyimpang karena ingin cepat selesai atau ingin bersaing dengan teman, seketika itu juga mereka menjadi sulit untuk menghafal, tidak bisa berkonsentrasi dan menjadi mudah lupa. Hal senada juga dirasakan oleh Hidayati, Solikhah dan Nikmah terlebih lagi ketika mereka merasa pendapatan mereka lebih sedikit dibandingkan temannya. Bukannya hafalan menjadi cepat bertambah, justru yang telah dikuasai menjadi hilang atau lupa.

Selanjutnya Nafiah menceritakan suatu kisah unik yang terjadi pada saat melakukan *setoran* ke ibu Nyai. Salah satu temannya yang sedang disimak melakukan kesalahan berkali-kali pada ayat yang dianggapnya mudah dan saat itu ia berfikir mengapa untuk ayat yang mudah saja membacanya bisa terbalik-balik. Pada saat tiba gilirannya, Nafiah yang sebelumnya merasa telah menguasai hafalan untuk disetor hari itu dengan baik, sejak awal membaca hingga akhir banyak melakukan kesalahan karena terbalik-balik dalam membacanya. Saat itu juga ia introspeksi diri, menyadari kesalahannya yang merasa sombong karena ingin pamer dan segera memohon ampun, setelah melihat Al-Qur'an sebentar ia pun dapat membaca kembali dengan lancar.

Bu Nyai (Ibu Sukainah Mufid) sebagai pembimbing utama kelompok pengajian *bil ghoib* juga menegaskan bahwa ketika berinteraksi dengan Al-Qur'an tidak boleh main-main. Beliau menuturkan pengalamannya ketika *membathin* (berkata dalam hati) bahwa hari itu malas untuk membaca Al-Qur'an maka yang dirasakan selanjutnya adalah sangat

sulit sekali untuk membaca Al-Qur'an.

Kematapan niat ini pula yang membuat penghafal Al-Qur'an merasa bahwa di dalam menghafal kecerdasan bukan penentu utama. Bahkan salah satu pengurus (mbak A) menyatakan bahwa ketika menghafal tidak terlalu mengandalkan otak (kecerdasan) tetapi lebih pada kemantapan niat yang mendorongnya untuk gigih dalam melakukan *nderesan*.

Pada responden yang memutuskan untuk berhenti menghafal ternyata sejak awal tidak memiliki niat yang kuat mengapa mereka menghafal. Fathoni mengatakan bahwa niatnya menghafal awalnya hanya karena ikut-ikutan, adanya persaingan di dalam kelompok pengajian dan hanya karena ingin menjajal kemampuannya. Sementara Nurul merasa pada awalnya tidak memiliki niat untuk menghafal tetapi suasana pondok yang membuat ia akhirnya menghafal.

Variasi niat ini pada prosesnya akan memunculkan dinamika regulasi diri yang berbeda pada masing-masing responden. Niat yang ditetapkan ikhlas semata karena Allah akan memberikan kekuatan secara internal pada diri responden untuk tetap konsisten menghafal. Responden yang mengaku sejak awal niatnya hanya ikut-ikutan atau terbawa arus, dengan kata lain niatnya dipicu oleh kondisi lingkungan di sekitarnya, pada akhirnya memutuskan untuk berhenti menghafal setelah lingkungan dianggap tidak lagi kondusif bagi dirinya untuk menghafal (Fathoni dan Nurul).

### **5.1.2. Menetapkan Tujuan: Jangka Pendek dan Jangka Panjang**

Fokus pada tema ini adalah tersedianya kerangka acuan

bertingkah laku dalam upaya mencapai sesuatu sehingga memudahkan seseorang mengatasi konflik yang mungkin muncul dalam upaya pencapaian tujuannya. Penetapan tujuan oleh para remaja penghafal Al-Qur'an ini memberi arah perencanaan pada tindakan yang akan dilakukan. Secara umum tujuan penghafal Al-Qur'an adalah dapat melakukan penambahan secara konsisten, mencapai hafalan hingga 30 juz atau dapat menyelesaikan hafalannya, melakukan penjagaan agar hafalannya langgeng dan juga berkeinginan untuk mengamalkannya sebagaimana yang juga dituntun oleh Al-Qur'an dan hadist.

Sebagian besar responden menetapkan tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek biasanya ditetapkan berdasarkan target hafalan dalam hitungan kuantitas (menggunakan ukuran banyaknya pendapatan yang diperoleh). Sedangkan tujuan jangka panjang ditetapkan dalam perencanaan langkah-langkah yang akan ditempuh selanjutnya dalam proses menghafal agar keseluruhan tujuan yang disebut di atas tadi tercapai.

Hitungan kuantitas dalam menghafal biasanya menggunakan istilah satu *kaca* (satu halaman Al-Qur'an). Beberapa responden biasanya menargetkan dapat menambah hafalan per harinya berkisar satu sampai dua *kaca* atau setara dengan satu lembar timbal balik. Pencapaian kuantitas ini biasanya ditargetkan dalam hitungan waktu yaitu hari, bulan dan tahun. Penetapan target ini sepenuhnya tergantung pada responden tanpa adanya paksaan dari pihak pondok karena responden penelitian ini juga berstatus sebagai siswa sekolah.

Tujuan jangka pendek dapat dikatakan berlaku hampir sama pada setiap penghafal, tetapi sedikit berbeda pada tujuan jangka panjang masing-masing responden. Anwar dan Ilma menyebutkan bahwa tujuannya menghafal adalah untuk mempersiapkan dan mematangkan diri melanjutkan estafet kepengurusan pondok milik ayahnya kelak. Anwar secara khusus berencana untuk memperdalam ilmu agamanya dengan berguru kepada para Kyai setelah selesai menguasai hafalan 30 juz. Hal senada juga diungkapkan oleh Solikhah, Nikmah, Nafiah, Hidayati dan Ilma bahwa setelah selesai menguasai hafalan hingga 30 juz, mereka akan mendalami ilmu agama dengan mempelajari kitab-kitab pendukung seperti kitab kuning, nahwu shorof dan tafsir hadist. Bahkan beberapa responden juga mengungkapkan keinginannya untuk meneruskan pendidikan di luar negeri untuk memperdalam ilmu agama seperti Nafiah yang bercita-cita melanjutkan studinya ke Kairo dan Ilma yang ingin melanjutkan pendidikan ke Mesir.

Secara umum sebagian besar responden (Anwar, Nikmah, Solikhah, Ilma, Nafiah dan Hidayati) mewakili pencapaian tujuannya pada keinginan untuk menjadi orang yang lebih baik dari sebelumnya, menjadi orang yang bermanfaat, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga bagi keluarga, orang lain dan agama melalui jalan berdakwah.

Sementara itu responden yang memutuskan untuk berhenti menghafal, Fathoni dan Nurul sejak awal tidak memiliki tujuan yang jelas untuk apa menghafal, sehingga tidak memiliki perencanaan langkah-langkah yang akan dilakukan. Mereka juga tidak mampu menetapkan apa yang

menjadi tujuan jangka pendek dan belum merencanakan tujuan jangka panjangnya dengan baik. Fathoni yang telah memutuskan untuk berhenti menghafal dan merasa pencapaian cita-citanya untuk menjadi ABRI tidak tercapai karena kekurangan fisiknya akhirnya memasrahkan nasibnya pada apa yang akan terjadi. Ia mengungkapkannya dengan kalimat “santai saja dalam menjalani hidup” yang memberi kesan tidak memiliki tujuan yang pasti. Contohnya dalam memilih jurusan kuliah, yang hanya didasarkan pada universitas dan fakultas mana yang mau menerimanya tanpa pertimbangan apa-apa yang penting kuliah. Dan untuk urusan kuliah inipun akhirnya tidak sanggup dilanjutkannya.

Individu yang memiliki tujuan jelas dalam hidupnya pasti tidak akan mudah terpatahkan oleh hal apapun. Tidak demikian dengan Nurul, perasaan kecewa karena hafalannya kurang diterima oleh pengurus akhirnya membuat ia memutuskan untuk berhenti menghafal. Nurul yang sejak awal memang tidak bertujuan untuk menjadi penghafal Al-Qur'an akhirnya lebih tertarik pada hal-hal di luar aktivitas menghafal dan selanjutnya tidak menjadikan aktivitas menghafal dalam deretan prioritas kegiatan sehari-hari. Walaupun Nurul mengungkapkan masih memiliki keinginan untuk kembali menghafal tetapi karena tidak memiliki tujuan yang jelas, akhirnya ia kesulitan menentukan bagaimana cara untuk kembali menghafal dan dari mana akan memulainya.

### **5.1.3. Perkembangan Motivasi: Dari Eksternal ke Internal**

Tema ini menekankan pada hal-hal yang menggerak-

kan, mengarahkan, dan memelihara perilaku individu terhadap pencapaian suatu tujuan. Pada umumnya motivasi terbesar responden penelitian 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 hari akhir nanti. Motivasi ini dapat dipandang sebagai motivasi sosial dimana keinginan untuk membahagiakan orang tua dan mempersembahkan mahkota kepada orang tua di hari akhir menjadi sumber pemacu semangat.

Hidayati yang sejak kecil merasa belum pernah membahagiakan orang tua karena sebelumnya merasa sangat nakal ingin mempersembahkan pencapaiannya dalam menghafal untuk kebahagiaan orang tua. Hal ini juga yang dirasakan oleh Anwar, Ilma dan Solikhah, sebagai anak pemilik pesantren permintaan orang tua untuk menghafal dianggap sebagai wujud bakti dengan mempersembahkan yang terbaik melalui syafaat Al-Qur'an. Meskipun orang tua telah memberi iming-iming tetapi bagi Ilma, Solikhah dan Anwar, jaminan dan janji Allah dirasakan lebih memberi kekuatan yang memotivasi langkah selanjutnya.

Motivasi sejumlah responden (Anwar, Hidayati, Ilma, Nafiah dan Solikhah) pada awalnya ditumbuhkan oleh orang tua sejak usia dini melalui cerita atau kisah-kisah mengenai keutamaan orang yang menghafal Al-Qur'an sehingga menjadi inspirasi untuk bagi remaja-remaja ini untuk menjadi penghafal Al-Qur'an. Akan tetapi pada umumnya responden dapat menjadikan motivasi orang tua tersebut

menjadi motivasi yang bersumber dari dirinya sendiri setelah merasakan begitu banyak manfaat menghafal Al-Qur'an. Sebagaimana yang diungkapkan Nikmah, Hidayati, Nafiah dan Solikhah bahwa jika sehari saja mereka tidak membaca Al-Qur'an maka hidupnya terasa ada yang kurang. Sedangkan Anwar menjadikan tanggung jawabnya untuk meneruskan pondok sebagai sumber motivasi.

Hal ini menggambarkan bahwa dalam proses menghafal, beberapa responden mengalami perkembangan motivasi yang pada awalnya bersifat eksternal/sosial kemudian menjadi terinternalisasi menjadi motivasi personal dengan ditopang oleh adanya motivasi transendental seperti keyakinan akan janji Allah dan lain-lain.

#### **5.1.4. Karakteristik Kepribadian: Mulai sabar sampai Tawakkal**

Terdapat beberapa sifat yang menurut sebagian besar responden perlu dikembangkan agar berhasil dalam menghafal Al-Qur'an. Beberapa sifat itu adalah: sabar, ber-sungguh-sungguh, tekun, tidak mudah putus asa, pantang menyerah, optimis, selalu berfikir positif, tidak sombong dan tawakkal dengan selalu berdoa kepada Allah.

Hampir seluruh responden sepakat bahwa kesabaran adalah kunci utama dalam menghafal karena kegiatan menghafal sendiri merupakan kegiatan rutin yang harus dilakukan setiap harinya dengan beban pencapaian yang begitu banyak. Sabar sendiri diartikan oleh Hidayati sebagai sifat tidak mudah putus asa dan selalu optimis dalam menghadapi berbagai cobaan. Nikmah, Solikhah, Nafiah dan

Anwar memaknai sabar dengan adanya keikhlasan dalam menerima setiap cobaan yang diyakininya pasti akan diberikan Allah kepada setiap makhluknya sebagai ujian untuk menaikkan derajatnya. Bersabar dalam menghadapi cobaan bagi Nikmah, Solikhah, Nafiah dan Anwar menjadikan mereka tetap dapat berfikir jernih dalam menghadapi setiap masalah dan tetap optimis dapat menjalankan apa yang telah menjadi tujuannya.

Sifat yang selanjutnya adalah bersungguh-sungguh dan tekun. Nikmah dan Hidayati meyakini bahwa setiap individu yang mau melakukan apa yang menjadi tujuannya dengan sungguh-sungguh maka ia akan mendapatkannya. Oleh karena itu setiap aktivitas yang dilakukan dengan sepenuh hati akan membawa hasil. Solikhah mengartikan sungguh-sungguh sebagai sesuatu yang didasari oleh keinginan dari dalam diri sendiri bukan karena ikut-ikutan. Sementara Nafiah, Anwar, Ilma mengartikan sungguh-sungguh dengan memusatkan perhatian penuh pada kegiatan menghafal atau dengan kata lain harus fokus dan tidak membaginya dengan kegiatan lain.

Ketekunan merupakan syarat mutlak dalam pencapaian target jangka pendek. Ketekunan akan melahirkan suatu kebiasaan dan kebiasaan diharapkan menjadi bagian dari diri responden yang akhirnya menjadi rutinitas yang bersifat otomatis. Solikhah menekankan pentingnya ketekunan dalam melakukan *nderesan* (mengulang hafalan). Baginya ketekunan dalam menghafal lebih menentukan keberhasilan seseorang mencapai tujuan dibandingkan dengan tingkat kecerdasan. Sementara Hidayati merasa dengan rajin

melakukan *nderesan*, maka aktivitas itu akan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan harian sehingga dalam pelaksanaannya akan menjadi lebih mudah.

Secara umum dapat dikatakan hampir seluruh responden (Anwar, Nikmah, Solikhah, Ilma, Nafiah dan Hidayati) sepakat bahwa *nderes* lebih utama daripada menghafal. Keutamaan *nderes* ini juga ditekankan oleh pembimbing dan ibu Nyai. Hal ini dikarenakan menjaga hafalan yang telah dikuasai lebih wajib daripada menambah hafalan. Kewajiban menjaga ini tidak tergantung pada sedikit atau banyaknya hafalan yang telah dikuasai, tetapi berapa pun ayat Al-Qur'an yang telah dihafal maka wajib dijaga. Bu Nyai menegaskan bahwa jika santri masih merasa tidak sanggup untuk menambah, maka pada saat *setoran* bu Nyai akan meminta santri untuk melakukan *nderesan*. *Nderes* bermakna pengulangan yaitu aktivitas memperkuat atau memasukkan memori jangka pendek ke memori jangka panjang.

Pada sistem bimbingan yang diterapkan pondok, tersedia waktu untuk *nderes* sebanyak dua kali yaitu setelah sholat subuh yang dilanjutkan dengan setoran dan setelah sholat maghrib. Kegiatan *nderes* biasanya dilakukan dengan pengurus yang telah ditunjuk berdasarkan kelompoknya masing-masing. Sedangkan untuk kegiatan *setoran* dibimbing langsung oleh bu Nyai. Santri yang tidak hadir pada saat *setoran* dan saat *nderesan* tanpa alasan yang jelas seperti *udzur* (haid) maka akan dikenai sanksi. Sanksi dilaksanakan secara bertingkat sesuai dengan jumlah pelanggaran yang dilakukan. Satu kali ketidakhadiran dikenai sanksi berupa

*sima'an* sebanyak seperempat juz di mushalla menggunakan mikrofon. Hitungan ini bersifat kumulatif hingga ketidakhadiran keenam. Bagi santri yang tidak hadir hingga tujuh kali maka akan dikenai sanksi membersihkan asrama selama satu minggu. Sistem ini menurut ibu Nyai diberlakukan dengan tujuan untuk menjadikan kegiatan *nderes* sebagai kebiasaan.

Sifat yang selanjutnya adalah tidak mudah putus asa dan pantang menyerah. Nikmah dengan mengutip salah satu arti hadist mengatakan bahwa orang yang mudah putus asa adalah teman syetan sehingga tidak boleh berputus asa seberat apapun cobaan yang dihadapi. Nafiah berusaha untuk tidak berputus asa dengan kembali memahami kekurangan dan kelebihan dirinya sehingga ketika menghadapi masalah atau cobaan ia mengerti harus berbuat apa. Sedangkan Anwar menguatkan dirinya untuk tidak berputus asa dengan berkaca dari pengalaman orang lain yang memiliki keterbatasan seperti cacat tubuh, buta dan buta huruf tetapi masih mampu menghafalkan Al-Qur'an.

Optimis dan selalu berfikir positif juga menjadi penguat pada saat tubuh mengalami kondisi yang lelah baik secara fisik maupun psikis. Dapat dikatakan hampir semua responden mengatakan pentingnya berpikiran positif sebagaimana yang dijelaskan oleh Nikmah bahwa dengan berfikir positif maka ia akan mampu menilai suatu permasalahan dan kondisi secara rasional dengan emosi yang tetap terjaga. Optimis dan berfikir positif dirasakan hampir seluruh responden memberikan kekuatan dan keyakinan bahwa semuanya dapat dilalui dengan baik.

Bahkan dengan dengan optimis Ilma mengatakan tidak ada yang tidak mungkin untuk dilakukan jika seseorang memiliki kemauan.

Tidak sombong dan tawakkal menjadi sifat terakhir yang harus dimiliki oleh setiap penghafal Al-Qur'an. Anwar mengatakan kesombongan adalah salah satu penyebab tidak sampainya hidayah kepada seseorang, oleh karena itu jangan pernah terbersit rasa sombong dengan mampu menghafal Al-Qur'an. Solikhah, Nikmah dan Hidayati menyatakan bahwa semua usaha akan sia-sia jika kita meyakini keberhasilannya sepenuhnya atas usaha kita dengan melupakan bahwa Allah berkuasa menentukan berhasil atau tidaknya. Untuk itu Nafiah dan Ilma mengajurkan untuk tidak lupa berdoa setelah melakukan setiap usaha sebagai tanda bahwa kita bertawakkal.

#### **5.1.5. Pentingnya Dukungan Psikologis**

Tema ini membahas hal-hal yang secara signifikan mempengaruhi proses menghafal yaitu adanya dukungan psikologis dari orang tua, teman, guru, pembimbing, pengurus dan sistem bimbingan yang tersedia. Tema-tema yang muncul pada bagian ini adalah pentingnya peranan dukungan dalam menghafalkan Al-Qur'an. Bagi responden dukungan terbesar berasal dari keluarga. Dukungan yang diberikan keluarga dapat berupa dorongan agar selalu bersemangat dengan memberikan doa, nasehat, iming-iming dan juga berbentuk kontrol yang dilakukan oleh orang tua. Kontrol ini berlaku tidak hanya ketika di rumah tetapi orang tua juga ikut terlibat memantau perkembangan anaknya dalam

menghafal hingga ke pondok. Ilma dan Solikhah mengungkapkan bahwa disiplin yang diterapkan orang tua di rumah lebih ketat dibandingkan ketika di pondok.

Bentuk dukungan yang diberikan orang tua pada dasarnya sama yaitu dengan mendoakan anaknya, memberi nasehat ketika anaknya mengalami penurunan semangat, mengingatkan untuk rajin, melakukan tirakat khusus seperti yang dilakukan orang tua Nafiah untuk memberikan kekuatan spiritual kepada anaknya dan juga mencukupi segala kebutuhan anaknya.

Beberapa orang tua juga berusaha memberi iming-iming tertentu kepada anaknya seperti yang dilakukan oleh orang tua Anwar, Ilma dan Solikhah. Sementara itu beberapa responden merasakan bahwa kasih sayang yang diberikan orang tuanya lebih dalam dibandingkan sebelum menghafal seperti yang diungkapkan oleh Hidayati, Nikmah, dan Nafiah.

Pengurus dan bu Nyai juga memberikan penekanan pentingnya kerja sama antara pengurus pondok dengan orang tua. Oleh karena itu bagi setiap santri yang ingin menghafal diwajibkan meminta restu dari orang tua terlebih dahulu. Hal ini menjadi penting karena kewajiban menjaga tidak hanya pada orang yang menghafalkan tetapi juga jatuh pada seluruh anggota keluarga. Dengan demikian orang tua dapat memahami kegiatan anaknya dan juga mengambil peran dalam membantu anaknya menghafal.

Dukungan selanjutnya diperoleh responden dari teman-teman. Meskipun tidak semua responden merasakan dukungan secara langsung dari teman tetapi Nafiah,

Solikhah, Hidayati dan Nikmah merasa bahwa tidak semua temannya mengejek dan mengabaikan kegiatan mereka. Beberapa teman juga terkadang menawarkan diri untuk menyimak atau berusaha membuat teman lainnya mengerti bahwa remaja penghafal Al-Qur'an membutuhkan ketenangan sehingga jangan terlalu ramai di kamar. Teman-teman juga biasanya tidak memaksa mereka untuk bergabung ketika yang lainnya mengobrol atau sedang menggosipkan sesuatu.

Dukungan yang sangat berarti dari teman justru dirasakan oleh Ilma jika berada di kelompok pengajian yang sama. Demikian juga Hidayati dan Nikmah yang merasa jika dengan sesama teman yang menghafal, mereka dapat melakukan aktivitas bersama yang sifatnya membangun seperti menetapkan target bersama, saling mengingatkan dan juga saling menyimak. Hal yang sama juga disampaikan oleh A sebagai pembimbing, adanya partner dalam menghafal akan sangat membantu untuk memantau kemajuan dalam menghafal. Teman juga dapat menjadi motivasi tersendiri agar cepat selesai.

Guru, pembimbing dan pengurus dirasakan sebagian besar responden terutama responden putri sangat membantu dan menguatkan mereka dengan selalu menceritakan kisah-kisah inspiratif pendiri pondok yang juga hafidz atau tokoh-tokoh lainnya untuk semakin memotivasi mereka. Tersedianya waktu untuk *curhat* (berbagi masalah) oleh pengurus dirasakan responden putri juga sangat membantu dalam mengatasi masalah-masalah yang mungkin timbul selama menghafal. Sebaliknya Anwar merasa sistem di putra tidak demikian, tidak ada kedekatan seperti itu dengan pengurus.

Menurut Anwar sistem bimbingan hanya berlaku secara formal.

Sistem bimbingan yang diterapkan di pondok juga sebenarnya dapat dipandang sebagai sumber dukungan. Melalui sistem bimbingan, santri dibimbing dalam membaca, melafazkan dengan baik, dibersamai melakukan *nderesan* secara kolektif dan juga dilakukan kontrol dengan adanya kegiatan *nyetor* hafalan kepada Ibu Nyai (pemilik pondok). Penerapan sistem sanksi bertujuan untuk menumbuhkan kedisiplinan dan menumbuhkan kesadaran untuk bertanggung jawab.

Suasana di pondok yang padat dengan aktivitas keagamaan juga memberi nuansa yang kondusif untuk menghafal seperti misalnya banyak santri yang berada di mushalla untuk menghafal. Keseluruhan faktor-faktor yang telah diuraikan di atas memiliki kadar dukungan yang dirasakan berbeda-beda pada setiap responden sesuai dengan penilaiannya masing-masing.

## 5.2. Hambatan-hambatan Dalam Menghafal Al Qur'an

Tema-tema yang termasuk pada uraian ini yaitu segala sesuatu yang dinilai responden berpotensi untuk memperlambat, mengganggu dan menggagalkan pencapaian tujuannya. Hambatan ini bervariasi tergantung pada kemampuan masing-masing responden dalam menilai sesuatu sebagai hambatan atau justru dapat menjadikan hambatan sebagai tantangan.

Hambatan-hambatan ini secara garis besar dapat dibagi menjadi dua yaitu hambatan yang berasal dari dalam diri

responden yang mencakup kondisi kesehatan, suasana hati (perasaan sedih, sebel, marah), munculnya rasa jenuh, malas, dan bosan. Selain itu juga sulitnya menata niat dan adanya dorongan ingin segera cepat selesai. Hambatan yang dianggap berasal dari luar diri responden mencakup kondisi lingkungan sosial seperti hubungan pertemanan, kondisi fisik lingkungan dan sistem bimbingan yang ada.

Secara umum hampir semua responden mengatakan pernah merasakan proses menghafalnya terganggu karena mengalami suasana hati yang tidak baik. Kondisi ini dipicu oleh banyak hal seperti misalnya ada masalah dengan teman, pekerjaan yang tidak kunjung selesai, sulit berkonsentrasi sehingga ketika menghafal tidak masuk-masuk. Nafiah dan Hidayati merasa jika berada pada kondisi yang benar-benar padat, pekerjaan menumpuk dan ada pelajaran yang sulit maka mereka akan menjadi lebih sensitif. Perasaan sensitif ini pula yang dirasakan hampir seluruh responden putri ketika akan memasuki masa *udzur* atau haid.

Anwar, Fathoni, Nurul dan Ilma menyatakan hambatan yang dirasakan berat justru berasal dari kondisi di luar dirinya. Sementara Ilma, Hidayati, Nikmah, dan Solikhah menyadari bahwa hambatan terberat justru mengatur suasana hatinya sendiri. Munculnya rasa malas, jenuh, bosan dan juga perasaan sedih seringkali membuat mereka sulit untuk berkonsentrasi.

Pada Anwar sebagai santri putra terdapat sedikit perbedaan, Anwar mengaku moodnya akan sangat terganggu karena kondisi di luar dirinya yang sangat tidak kondusif seperti misalnya teman yang lagi ramai di kamar,

perselisihan dengan teman dan perasaan jengkel pada sistem bimbingan yang berlaku dan juga pengurus yang membimbing. Anwar merasakan sistem bimbingan yang berlaku tidak memfasilitasi gaya menghafalnya yang menyenangkan ketenangan sedangkan mesjid tempat mengaji santri putra berada di tepi jalan sehingga suasananya sangat ramai sekali.

Berdasarkan uraian di atas tampak ada perbedaan penyebab terganggunya suasana hati pada santri putri dan santri putra. Jika santri putri suasana hati lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor internal/disposisional di dalam dirinya seperti siklus bulanan dan kesiapan dalam menghadapi suatu situasi tetapi pada santri putra terganggunya suasana hati lebih disebabkan oleh faktor-faktor eksternal.

Terkait dengan hambatan eksternal yang berhubungan dengan pertemanan, responden yang usianya lebih matang atau Aliyah dapat bersikap lebih fleksibel menghadapi sikap teman yang seolah-olah mengejek dengan menganggap itu sebagai bagian dari cobaan orang yang menghafalkan Al-Qur'an. Tidak demikian dengan responden yang masih berada di tingkat Tsanawiyah, godaan teman dan penilaian negatif dari teman seringkali memicu keinginan untuk berhenti agar dapat terlihat sama dengan teman lainnya. Ilma merasakan betul bagaimana beratnya mencoba berbaur dengan teman tanpa melepaskan statusnya sebagai penghafal Al-Qur'an yang berada di kelompok *bil ghoib*. Munculnya penilaian negatif teman ini dipicu oleh perbedaan perlakuan yang diberikan pengurus kepada mereka sehingga mendapat julukan anak kesayangan. Nafiah juga merasakan

hal yang sama dengan Ilma, bedanya ia tidak terlalu terbebani dengan status sebagai anak Kyai seperti Nafiah. Nafiah justru lebih cenderung mengabaikan penilaian negatif temannya dan memberi perhatian lebih pada teman yang selalu mendukungnya untuk menghafal.

Pada santri putra tidak tampak ada hambatan dalam pertemanan sebagaimana yang terjadi pada santri putri. Santri putra terkesan tidak terlalu peduli pada urusan teman yang lain apalagi untuk mengkotak-kotakkan teman berdasarkan kelompok pengajiannya, justru aroma persaingan untuk cepat selesai lebih kental pada putra di bandingkan putri.

Selanjutnya adalah sistem bimbingan. Pada santri putri sistem bimbingan yang diterapkan tidak terlalu menjadi hambatan yang berarti meskipun jumlah pengasuh dirasakan tidak seimbang dengan santri yang diasuh. Sebaliknya bagi Anwar, ketidak seimbangan jumlah pengasuh atau guru dalam mengaji membuat proses sima'an menjadi tidak efektif. Dengan jumlah santri sebanyak limabelas orang untuk disimak oleh satu orang guru membuat guru jadi tidak teliti dalam menyimak. Ketidakhadiran guru juga menjadi kendala sehingga jadwal nderesan atau sima'an tidak dapat terlaksana.

Uraian di atas memperlihatkan bahwa segala sesuatu yang berpotensi menjadi hambatan dapat berubah menjadi hambatan yang berarti atau tidak, sangat tergantung pada penilaian masing-masing responden.

### 5.3 . Proses Menjaga Hafalan

Tema ini memperlihatkan bagaimana usaha-usaha yang dilakukan oleh responden untuk melakukan penjagaan terhadap hafalan yang sudah dikuasai. Penjagaan di sini tidak hanya fokus pada proses kognitif untuk menjaga hafalan agar tetap langgeng tetapi juga penjagaan emosi dan sosial. Tema pada bagian ini difokuskan pada dua hal penting yaitu strategi mencapai tujuan dan strategi mengatasi masalah.

Strategi mencapai tujuan erat kaitannya dengan penggunaan cara-cara yang memudahkan proses mencapai tujuan yaitu untuk menghafal. Cara-cara yang diterapkan sebagian responden lebih mirip dengan strategi dalam belajar karena menghafal itu sendiri adalah proses kognitif. Keunikannya mungkin terletak pada dimensi-dimensi yang mendukung proses masuknya informasi ke dalam otak.

Proses penjagaan pertama diawali dengan menjaga kelurusan niat. Hal ini menjadi penting mengingat niat merupakan motif dasar yang mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan sebagaimana yang telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya. Kelurusan niat ini pula yang nantinya menentukan apakah seseorang yang menghafalkan Al-Qur'an akan mendapat barokah atau justru mendapatkan mudharat (keburukan) dari menghafal Al-Qur'an. Telah dijelaskan juga bahwa secara jelas konsekuensi logis dari menyimpangnya niat ini terhadap proses kognitif yang terjadi pada diri responden. Oleh karena itu, meskipun aktivitas menghafal dan menguatkan hafalan merupakan upaya kognitif, tetapi aktivitas kognitif ini sangat dipengaruhi oleh motif mengapa kegiatan menghafal itu dilakukan

oleh seseorang. Motif inilah yang membantu seseorang untuk tetap pada tujuannya dan mampu mengatasi konflik yang muncul pada proses pencapaian tujuan tersebut.

Ketidak mampuan menjaga niat ini pulalah yang menyebabkan Fathoni dan Nurul merasa sulit untuk kembali menghafal. Nurul yang merasa masih memiliki keinginan untuk kembali mengatakan tidak tahu harus memulai lagi dari mana dan bagaimana cara memulai menghafal lagi. Sementara Fathoni secara jujur mengakui karena memang sudah tidak niat maka akan sangat sulit untuk kembali menghafal.

Setelah menjaga kelurusan niat maka proses penjagaan yang penting dilakukan adalah dengan cara mengulang. Sebagian besar responden menekankan bahwa *nderes* atau mengulang adalah satu-satunya cara untuk menghafal atau melanggengkan hafalan. Pada saat menghafal biasanya terlebih dahulu dibaca dengan menggunakan mushaf Al-Qur'an dan biasanya digunakan Al-Qur'an pojok. Al-Qur'an jenis ini pada setiap halamannya diawali dan diakhiri dengan ayat yang utuh. Artinya satu ayat tidak terputus ke halaman yang lain. Hal ini memudahkan untuk melakukan penghitungan ayat yang telah dihafal. Selanjutnya ayat yang tadi dibaca secara *binnadzri* (membaca dengan melihat mushaf), diulang beberapa kali tergantung pada kemampuan setiap responden. Nafiah mengaku dapat menghafal di luar kepala setelah mengulang empat sampai lima kali. Anwar merasa perlu mengulang hingga belasan kali untuk dapat menghafal satu ayat di luar kepala.

Proses selanjutnya berbeda pada tiap responden. Anwar

mengaku berusaha memahami arti kata dan kalimat untuk memudahkannya mengingat, demikian juga dengan Solikhah dan Nikmah. Nikmah bahkan memberi garis pada kata-kata yang dianggapnya sulit, hal yang sama juga dilakukan Hidayati. Sementara Nafiah merasa lebih mudah menghafal jika mendengarkan orang lain membaca Al-Qur'an.

Pemilihan waktu dan tempat yang tepat juga digunakan sebagai cara agar tetap dapat menghafal mengingat suasana kamar yang sering ramai. Nafiah, Anwar dan Ilma merasa lebih nyaman jika menghafal dalam situasi yang tenang dan sunyi sehingga memilih tempat dan waktu yang tepat untuk menghafal. Sedangkan Nikmah, Solikhah dan Hidayati merasa dapat tetap berkonsentrasi meskipun ada sedikit gangguan dari lingkungan. Tetapi mereka lebih sering memilih tempat yang dirasa nyaman untuk menghafal yaitu mushalla.

Cara lainnya adalah tidak membaca dengan terburu-buru, harus dibaca dengan *tartil* dan sesuai dengan *tajwidnya*. Hal lain yang sedikit memberi perbedaan pada proses belajar biasa adalah, dalam menghafal tidak boleh terbersit niat untuk sombong, tidak boleh menganggap remeh suatu ayat dan juga harus selalu berdoa agar diberi kemudahan dalam proses selanjutnya. Terakhir adalah dengan cara mengamalkannya sedikit-demi sedikit sehingga apa yang dihafalkan akan melekat semakin kuat.

Hampir seluruh responden sepakat bahwa kemampuan membagi waktu menjadi kunci penting dalam proses menghafal, terlebih lagi bagi penghafal Al-Qur'an yang

masih sekolah. Menjalani rutinitas menghafal di tengah kegiatan sekolah dan kegiatan pondok yang padat menuntut kemampuan membuat perencanaan waktu yang tepat agar segala yang menjadi prioritas dapat tercapai. Ketidakmampuan membagi waktu tentunya akan menyebabkan beberapa kegiatan tidak dapat dilakukan dengan baik dan konsekuensinya dapat membawa pada kegagalan.

Strategi mengatasi masalah diarahkan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang muncul pada saat menghafal. Pada sub bab selanjutnya telah diuraikan beberapa hambatan yang dihadapi oleh responden. Oleh karena itu pada sub bab ini hanya akan dijelaskan mengenai cara-cara yang digunakan untuk mengatasi hambatan tersebut.

Secara umum responden memilih untuk mengalihkan perhatian pada aktivitas selain aktivitas menghafal ketika mereka merasa jenuh, bosan, malas atau suasana hati sedang tidak mendukung untuk menghafal. Sebagian besar melakukan refreshing dengan jalan-jalan, mendengarkan musik, membaca buku selain Al-Qur'an, bersosialisasi dengan teman dan meminta nasehat dari orang tua. Beberapa diantaranya justru berusaha tetap membaca Al-Qur'an agar mendapat ketenangan (Nikmah, Hidayati, Ilma, dan Nafiah). Nikmah dan Hidayati berusaha melawan rasa malas yang dirasakannya dengan tetap melakukan sesuatu meskipun mereka tahu hasilnya tidak akan semaksimal biasanya. Nafiah menjadikan tidur sebagai sarana untuk mengembalikan suasana hati. Solikhah menambahkan bahwa mengambil wudhu juga dapat dilakukan untuk mengembalikan mood dalam menghafal. Sementara Nafiah, Nikmah dan Solikhah

juga mencoba menggali kisah-kisah inspiratif dari Al-Qur'an untuk membangkitkan semangat. Anwar justru memiliki cara yang lebih nekat, karena ia mengaku akan jalan-jalan ke luar pondok jika benar-benar merasa suntuk, walaupun ia menyadari bahwa tindakannya dapat dikenai sanksi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas pengganti yang dipilih oleh setiap responden untuk mengembalikan suasana hati dan semangat dalam menghafal sebagian besar juga dipengaruhi oleh aktivitas yang disukainya seperti mendengarkan musik dan membaca. Sedangkan untuk sikap dalam menghadapi situasi ini sebagian besar responden berusaha untuk sabar dan memaknai cobaan yang ada sebagai tantangan (Nikmah, Solikhah, Anwar) dan yang lainnya berusaha berfikir positif dan tetap optimis akan diberi kemudahan dalam menghadapi cobaan tersebut (Nafiah, Ilma dan Hidayati).

Hambatan yang berasal dari lingkungan dapat dibagi menjadi dua yaitu lingkungan sosial dan lingkungan fisik. Hambatan dari lingkungan sosial datang dari hubungan pertemanan, adanya godaan dari lawan jenis dan merasa sitem bimbingan yang tidak kondusif. Sementara cobaan dari lingkungan fisik adalah suasana yang ramai dan gaduh.

Bagi responden yang sebagian besar duduk di bangku Aliyah (Nikmah, Solikhah, Hidayati dan Anwar) menganggap masalah yang muncul dari hubungan pertemanan sebagai bagian dari cobaan menghafal Al-Qur'an sehingga cenderung mengabaikan dan menjadikan itu pemacu semangat untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Responden yang masih duduk di bangku Tsanawiyah

(Nafiah dan Ilma) tampak sedikit terganggu dengan sikap temannya tetapi tidak dapat berbuat apa-apa. Cara yang dilakukan mengatasi hal itu adalah dengan cara tetap bergaul dan mencoba membuktikan apa yang dinilai temannya itu salah. Ilma sendiri selalu bercerita kepada ibunya dan akhirnya disarankan untuk mendoakan teman yang berbuat seperti itu agar berubah.

Selanjutnya pada responden putri yang terbiasa menggosip dan mengobrol maka situasi ini sangat sulit untuk dihindari. Nafiah dan Ilma biasanya akan ikut bergabung dengan teman yang sedang menggosip dan akan pergi setelah merasa imannya kuat kembali. Sedangkan menurut Solikhah dan Nikmah tidak apa-apa ikut bergabung selama tidak menimpali atau justru ikut juga bergosip.

Sementara itu Fathoni dan Nurul merasa tidak sanggup menghadapi godaan yang datang dari teman karena takut dinilai sebagai orang yang sok alim. Fathoni tidak ingin dicap sebagai anak yang sok alim hanya karena tetap menghafal pada saat teman kos lainnya sedang main di luar kamar. Oleh karena itu ia sering memilih untuk bergabung dengan teman dibanding melakukan *nderesan* di kamar. Nurul juga merasakan hal yang sama dengan Fathoni, berkumpul, bermain dan bercengkrama dengan teman lebih menarik hatinya dibanding harus melakukan *nderesan* dan *sima'an*.

Berkaitan dengan hubungan antar lawan jenis, sebagian responden mengaku merasakan keingintahuan terhadap lawan jenis. Akan tetapi, masing-masing memiliki cara untuk menghadapi munculnya perasaan ini. Cara yang digunakan sebagian besar responden adalah dengan meyakini bahwa

akan ada saat yang tepat untuk itu. Solikhah, Hidayati dan Nikmah mengatakan keinginan untuk mengenal lawan jenis tidak terlalu mengganggu proses menghafal. Mereka yakin akan ada waktu untuk merasakan semua keinginan itu dalam wadah yang sesuai dengan syar'i yaitu dalam pernikahan. Anwar malah tidak terlalu menghiraukan, karena meyakini bahwa janji Allah akan menjamin hingga masalah jodoh pasti akan terwujud. Sementara Nafiah dan Ilma berusaha kembali mengingat fungsinya sebagai seorang penghafal Al-Qur'an yang harus menjaga segala sikap dan tingkah lakunya sehingga merasa malu jika berbuat sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang telah mereka ketahui dari Al-Qur'an khususnya mengenai hubungan dengan lawan jenis.

Pada responden yang tidak lagi istiqomah, ketertarikan terhadap lawan jenis ini juga menjadi salah satu kendala yang tidak mampu diatasinya sehingga mengganggu konsentrasi dalam menghafal. Nurul mengakui sejak perkenalannya dengan lawan jenis, pikirannya sangat sulit untuk kembali fokus pada kegiatan menghafal. Sementara Fathoni membiarkan dirinya larut dengan menjalani beberapa kali pacaran.

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa responden mengambil beberapa sikap dalam mengatasi hambatan yang dialaminya yaitu, tetap menghadapi dengan rasa sabar setiap hambatan atau cobaan yang muncul, mengabaikan penilaian negatif dari orang lain dan menunda keinginan untuk memperoleh kesenangan jangka pendek seperti pacaran.

#### 5.4. Memaknai Pengalaman

Tema-tema pada bagian ini menggambarkan bagaimana proses regulasi diri pada remaja penghafal Al-Qur'an dirasakan oleh sebagian besar responden dipengaruhi oleh kekuatan di luar dirinya. Dalam tema ini terdapat beberapa kelompok tema yaitu: perubahan diri sebagai awal pembuka proses pemaknaan, tercapainya suatu kematangan dalam spiritualitas, dan merasakan adanya kekuatan di luar diri yang turut membantu proses regulasi diri.

Berdasarkan eksplikasi tema masing-masing responden yang telah dijelaskan sebelumnya, diperoleh satu tema yang muncul pada setiap responden yaitu merasakan bahwa ada perubahan positif yang signifikan pada dirinya sebelum dan sesudah menghafal. Sebagian responden yang masih istiqomah menyebut perubahan ini sebagai manfaat dan barokah dari menghafal Al-Qur'an. Uniknyanya tema perubahan ini tidak dirasakan sebagai sesuatu yang istimewa bagi responden yang memutuskan untuk berhenti menghafal.

Secara umum dapat dikatakan bahwa seluruh responden yang masih istiqomah menghafal merasakan menjadi orang yang berbeda, merasa hidupnya lebih terarah dan bertujuan, merasa lebih baik dari sebelumnya dan merasa di jaga oleh Allah. Jika sebelum menghafal seringkali terbersit keinginan untuk berbuat tidak baik tetapi setelah menghafal mereka merasakan seperti ada sebuah alarm di dalam hati sebagai pengingat untuk tidak berbuat hal-hal yang melanggar syar'i.

Hidayati merasakan perubahan yang sangat luar biasa dari anak yang sangat nakal menjadi anak yang santun dan

sangat memahami orang tua. Perubahan Hidayati ini juga diakui pengurus sebagai suatu kemajuan yang di luar dugaan mengingat riwayat kenakalan Hidayati sebelumnya. Anwar merasakan hidupnya lebih terarah setelah menghafalkan Al-Qur'an. Nafiah dan Solikhah merasa lebih terjaga dan mendapatkan banyak kemudahan setelah menghafal Al-Qur'an. sementara Nikmah merasa menjadi orang yang lebih bertanggung jawab. Seluruh responden merasa mendapatkan banyak kemudahan, semakin disayang oleh orang-orang disekitarnya dan merasa menjadi orang yang lebih peka pada perasaan orang lain.

Perubahan-perubahan ini pada awalnya bukanlah sesuatu yang dibayangkan akan terjadi, justru beberapa responden membayangkan akan mengalami banyak cobaan dan hambatan dalam proses menghafal nanti bahkan ada yang mengira akan kehilangan orang tua sebagai bentuk cobaan (Ilma). Tetapi kenyataan yang dirasakannya justru sebaliknya, mereka memperoleh banyak manfaat dengan menghafal Al-Qur'an.

Hal berbeda dirasakan oleh dua orang responden yang memutuskan untuk berhenti. Fathoni merasa tidak ada yang istimewa dari menjadi seorang penghafal Al-Qur'an karena membaca, mempelajari dan menghafal Al-Qur'an baginya sama saja dengan mempelajari ilmu yang lain. Sementara itu Nurul justru merasa lebih menjadi dirinya sendiri dan bebas bertingkah laku setelah memutuskan untuk berhenti. Alasan Nurul ini diungkapkan karena ia baru menyadari beratnya konsekuensi menjadi seorang penghafal Al-Qur'an.

Dapat dikatakan setiap responden baik yang istiqomah

ataupun berhenti merasakan perubahan di dalam dirinya. Bedanya terletak pada kemampuan masing-masing individu dalam memaknai setiap perubahan yang dialaminya. Responden yang masih istiqomah dapat memaknai perubahan itu sebagai sesuatu yang positif dan memberi manfaat berupa penguatan bagi mereka untuk melanjutkan proses menghafal. Tidak demikian pada responden yang memutuskan untuk berhenti. Fathoni misalnya, pada awal wawancara ia mengatakan berhenti menghafal karena sakit kepala yang dideritanya. Tetapi pada kenyataannya justru ketika *nderes*, sakit kepalanya hilang. Peristiwa seperti inilah yang tidak mampu dimaknai oleh Fathoni sebagai pesan dari Allah.

Perubahan diri yang membawa pada pemaknaan ini tidak akan tercapai jika tidak diiringi dengan keikhlasan niat yang semata-mata ditujukan kepada Allah. Keterbukaan pada makna dapat dikatakan sebagai bentuk kebarokahan menghafal Al-Qur'an yang tentunya dapat terjadi atas seizin Allah. Meskipun pada awalnya latar belakang keterlibatan responden yang istiqomah dengan Al-Qur'an berbeda-beda, akan tetapi terdapat satu hal yang membuat mereka akhirnya sampai pada proses yang sama dan merasakan manfaat Al-Qur'an yaitu niat menghafal semata karena Allah dan kesediaan memenuhi permintaan orang tua sebagai wujud bakti.

Perubahan-perubahan yang dirasakan oleh responden ini menjadi semacam penguat yang tidak terduga. Sehingga semakin membuat responden yakin bahwa apa yang menjadi pilihannya atau apa yang telah dipilihkan orang tua untuknya adalah pilihan yang benar. Perubahan-perubahan ini

dapat dikatakan sebagai pengalaman pembuka pada proses pemaknaan dalam pencapaian tujuan responden.

Terjadinya proses pemaknaan pada diri responden selanjutnya memperlihatkan adanya perkembangan kematangan dalam memaknai setiap proses yang dijalani. Selama ini sebagian besar responden memaknai kewajibannya untuk mempelajari, memahami, menghafalkan, mengamalkan dan mengajarkan Al-Qur'an hanya sebatas tuntutan syari'at. Tetapi dengan adanya berbagai perubahan baik yang dirasakan oleh dirinya dan berdasarkan pengamatan dari sesama teman yang menghafal ataupun perubahan yang dialami keluarga membawa mereka pada suatu pemahaman bahwa apa yang mereka jalankan dengan niat ikhlas memberi umpan balik positif bagi dirinya. Hal ini tentu saja semakin memperdalam keterlibatan emosional responden dalam proses menghafal. Responden merasakan lebih dekat dengan Allah dan merasa dijaga oleh Allah.

Proses ini tanpa disadari, merubah motivasi responden yang mungkin pada awalnya bersifat eksternal karena adanya dorongan orang tua, pada akhirnya dapat menjadi motivasi internal yang didasarkan atas kebutuhannya untuk selalu berinteraksi secara intens dengan Al-Qur'an. Contoh paling nyata adalah Ilma, sebagai anak seorang Kyai yang sedari kecil menghafal, ia tidak dapat merasakan masa kanak-kanak seperti anak-anak yang lainnya sehingga menghafal Al-Qur'an kadangkala masih terasa menjadi beban. Pada akhirnya dengan perubahan yang dirasakannya, membuat ia berfikir dan baru menyadari hakikat menjadi seorang penghafal Al-Qur'an itu seperti apa. Pemahaman

ini membuat Ilma sadar bahwa menghafal telah menjadi kebutuhannya, tidak lagi semata-mata kewajiban dari orang tua.

Solikhah dan Anwar bahkan dapat merasakan berinteraksi dengan Al-Qur'an layaknya berinteraksi dengan makhluk hidup yang jika tidak berjumpa sehari saja mendatangkan rasa rindu. Sementara Nafiah dan Nikmah merasa lebih tenang dengan membaca Al-Qur'an ketika menghadapi masalah. Hidayati justru merasa kebingungan dan tidak tahu harus melakukan kegiatan apa dalam satu hari jika belum membaca Al-Qur'an. Hal yang sama juga diungkapkan oleh salah satu pengurus, jika satu hari belum membaca Al-Qur'an, ia merasa seolah-olah semua pekerjaan di hari itu tidak selesai-selesai. Tetapi setelah membaca Al-Qur'an satu persatu kegiatannya seperti terurai dengan jelas untuk diselesaikan.

Munculnya kebutuhan ini membuat kegiatan menghafal tidak lagi dilakukan atas dasar perintah syari'at semata tetapi lebih didorong oleh pemahaman dan hakikat kegiatan itu sendiri yang telah menjadi bagian penting di dalam diri masing-masing responden. Bahwa menghafal Al-Qur'an menjadikan mereka orang yang lebih baik, lebih terjaga dan lebih memiliki keinginan untuk selalu dekat dengan Allah.

Adanya perasaan dekat dengan Allah membuat mereka yakin bahwa setiap pikiran, perkataan dan perbuatan akan dilihat oleh Allah. Proses ini melahirkan keinginan untuk menjaga dan perasaan dijaga sebagai bentuk keterlibatan yang mendalam pada proses menghafal baik secara fisik maupun psikis. Pada kenyataannya ketika mereka melaku-

kan penjagaan, seolah-olah ada kekuatan di luar dirinya yang ikut menggerakkan mereka untuk menjaga diri.

Masing-masing responden merasakan kedekatan, perhatian dan penjagaan dari Allah dalam bentuk yang berbeda-beda. Hidayati merasakan ada kekuatan luar biasa yang membantu dirinya menyelesaikan begitu banyak pekerjaan yang dirasanya sulit untuk diselesaikan. Semenjak menghafal Hidayati juga merasa lebih sehat karena sebelumnya perubahan cuaca sedikit saja langsung membuatnya jatuh sakit. Peristiwa selanjutnya yang membuat Hidayati merasa Allah benar-benar memperhatikannya adalah doanya untuk memperpendek masa *udzur* terkabul.

Anwar merasa diingatkan oleh Allah melalui mimpi pada saat ia malas mengaji dan sholat berjama'ah karena suasana mesjid yang begitu ramai di bulan ramadhan. Mimpi itu memperlihatkan kepadanya sekumpulan sesepuh yang telah meninggal termasuk almarhum pendiri pondok sedang berjama'ah, kemudian Imam membacakan ayat ke-14 dari juz ke-14 dan mimpi itu terjadi di malam ke-14 bulan Ramadhan. Arti ayat tersebut berbunyi "*maka telah Kami kembalikan ke dunia*". Mimpi ini bagai sebuah sentakan bagi Anwar karena yang sudah meninggal saja masih berjama'ah sedangkan ia yang memiliki kesempatan untuk mendapat pahala lebih dari berjama'ah malah menyia-nyikan kesempatan itu.

Solikhah pernah tercebur ke dalam sumur tua dan menyangka pada waktu itu ia telah meninggal karena sumur yang begitu dalam dan sangat gelap. Akhirnya Solikhah dapat diselamatkan setelah dibantu oleh salah seorang

pengurus pondok. Pengalaman ini dimaknainya sebagai bentuk pertolongan Allah dan merupakan barokah orang yang menghafalkan Al-Qur'an. Pengalaman ini membuat Solikhah semakin yakin bahwa orang yang menghafalkan Al-Qur'an benar-benar dijaga oleh Allah.

Pengalaman-pengalaman penuh makna inilah yang menjadikan seluruh responden yang masih istiqomah merasa dapat menjalin komunikasi dengan Allah. Mereka semakin teryakinkan bahwa setiap langkah dalam kehidupannya selalu diperhatikan oleh Allah sehingga mereka yakin menjamin hidup sepenuhnya kepada Allah bahwa menjadi penghafal Al-Qur'an adalah jalan hidup yang terbaik.

## *Bab VI*

---

### *Regulasi Diri Intra-personal, Inter-personal Dan Meta-personal*

Pada bab ini penulis akan menganalisis hasil temuan dari penelitian tentang regulasi diri pada santri penghafal Al Qur'an. Pertama, akan dibahas bagaimana regulasi diri pada tahap intra-personal, yaitu bagaimana santri mengatur proses-proses yang terjadi di dalam dirinya sendiri. Termasuk di sini adalah bagaimana memelihara tujuan, bagaimana menjaga motivasi, dan menjaga perasaan (afeksi). Selanjutnya akan dibahas bagaimana santri harus melakukan regulasi diri inter-personal, yaitu hubungan dengan orang lain. Termasuk di sini adalah hubungan dengan teman sebaya, keluarga, guru, maupun sesama santri. Terakhir akan dibahas regulasi diri meta-personal, yaitu hubungan dengan dimensi spiritual.

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 tindakan yang diambil untuk tetap pada tujuannya semula tanpa mengenyampingkan adanya peran dukungan sosial yang tersedia.

Regulasi diri dalam hal ini dapat dipandang sebagai komparator yang berfungsi sebagai pembanding untuk menilai apakah suatu stimulus dapat memunculkan respon untuk melakukan perubahan dengan cara mendekatinya atau menjauhinya (Carver & Scheier, 1998). Penilaian yang dilakukan tentunya didasarkan atas nilai-nilai dan standar yang dimiliki oleh individu. Dalam konteks menghafal Al-Qur'an telah dinyatakan berulang kali bahwa nilai-nilai yang dianut didasarkan atas keyakinan spiritual yaitu bersumber dari Al-Qur'an dan sunnah Nabi.

Pembahasan mengenai dinamika regulasi diri menghafal Al-Qur'an mencakup dimensi kognitif, afektif, sosial, dan juga spiritual. Selanjutnya dimensi-dimensi tersebut digunakan untuk menganalisis dan menjelaskan bagaimana menghafal Al-Qur'an melakukan regulasi diri dalam konteks dinamika regulasi diri intrapersonal (individual) yang menggambarkan dinamika intrapsikis responden dalam melakukan regulasi diri. Kemampuan seseorang meregulasi diri juga tidak terlepas dari konteks di mana kemampuan regulasi diri itu dibutuhkan untuk mengerjakan beberapa tugas yang spesifik. Oleh karena itu pada pembahasan ini akan dicermati juga dinamika regulasi diri interpersonal (sosial) responden karena keberfungsian perilaku seseorang justru akan tampak

pada setting lingkungan.

Temuan pada penelitian ini memperlihatkan bahwa selain terjadi dinamika regulasi diri intrapersonal dan interpersonal pada diri responden di dalam menghafal Al-Qur'an. Terdapat juga dinamika regulasi diri transendental. Regulasi diri ini memberikan gambaran mengenai dinamika perubahan dan proses penjagaan di dalam diri responden yang mengantarkannya pada pemaknaan dan kesadaran akan keberadaan Yang Maha Kuasa di dalam dirinya terutama pada saat meregulasi diri. Ini merupakan sumbangan penting dari penelitian untuk pengembangan teori regulasi diri dalam psikologi, karena pada teori-teori sebelumnya hanya memfokuskan pada regulasi diri inter dan antar personal, sementara dimensi transendental, yaitu regulasi diri yang penulis sebut sebagai meta-personal, belum dibahas.

## 6.1. Regulasi diri Intrapersonal

Bandura (dalam Zimmerman, 2008) menyebut bahwa individu merupakan agen utama perubahan dalam proses regulasi diri. Peran individu menjadi sangat penting untuk menentukan tindakan yang efektif dalam menghadapi berbagai situasi dan tugas. Kemampuan individu di dalam meregulasi diri dipandang sebagai suatu keterampilan yang dipelajari dan akan berkembang pada diri seseorang dalam rentang waktu tertentu (Watson & Tharp, 2007). Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan responden dalam meregulasi diri tampak pada kemampuan responden untuk menetapkan, memelihara dan mencapai tujuan. Kemampuan

menemukan dan memelihara motivasi di dalam menghafal serta kemampuan mengoptimalkan modalitas karakteristik yang dikembangkan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang bersumber dari internal diri responden seperti gangguan suasana hati, perasaan jenuh, dan kebosanan.

### 6.1.1. Dinamika pemeliharaan dan pencapaian tujuan

Tujuan di dalam menghafal Al-Qur'an terbagi menjadi dua yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang (lihat diskusi pada sub bab 4.3.4.1.b). Penetapan tujuan ditinjau dari aspek kognitif melibatkan proses regulasi diri untuk mampu menilai aktivitas yang dipilih sebagai sesuatu yang memang bernilai bagi dirinya. Mampu membuat perencanaan langkah-langkah apa yang akan diambil untuk mengarahkan pada pencapaian tujuan dan menetapkan cara-cara apa yang akan ditempuh untuk mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan. Ditinjau dari aspek afektif penetapan tujuan berfungsi untuk menggerakkan sistem motivasi individu. Motivasi merupakan dorongan yang mengarahkan individu untuk mencapai tujuan. Deci dan Ryan (2000) menyebutkan bahwa motivasi mengandung energi, petunjuk, ketekunan, dan intensitas. Motivasi yang dibangun atas dasar kejelasan tujuan akan memperkuat komitmen penghafal Al-Qur'an untuk mencapai tujuan.

Secara umum penetapan tujuan jangka pendek di dalam menghafal Al-Qur'an didasarkan atas pencapaian kuantitas hafalan. Hitungan kuantitas di dalam menghafal menggunakan takaran satu *kaca* (satu halaman) Al-Qur'an dan juz. Target pencapaian hafalan per harinya sangat tergantung

pada kemampuan masing-masing individu dan tidak ada target pencapaian yang ditetapkan oleh pondok tetapi pihak pondok berusaha memfasilitasi dengan menyediakan kegiatan (*nyetor*) untuk melakukan evaluasi atas kemajuan yang dibuat oleh responden. Evaluasi pencapaian hafalan biasanya dilakukan dalam hitungan hari, bulan dan tahun.

Sejumlah responden menyebutkan bahwa pencapaian tujuan jangka pendek ini dilakukan dengan menerapkan beberapa strategi di dalam menghafal. Strategi yang utama adalah melakukan pengulangan. Konsistensi dalam mengulang diistilahkan oleh responden sebagai *istiqomah*. Pengulangan ini menjadi penting untuk dilakukan sebagai proses pembiasaan. Menghafal Al-Qur'an dari sudut pandang kognitif merupakan suatu proses penyimpanan informasi ke dalam otak yang harus dilakukan melalui upaya tertentu dan tidak dapat terjadi secara otomatis. Oleh karena itu konsistensi dalam menambah hafalan dan mengulangnya merupakan syarat penting untuk memperkuat memori. Sa'dulloh (2008) menyatakan bahwa kegiatan menghafal merupakan proses penyimpanan informasi ke dalam memori yang perlu diupayakan (*effortful processing*). Jadi setiap penghafal harus mengupayakannya sungguh-sungguh agar tersimpan dengan baik di gudang memori.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa di dalam pelaksanaan tujuan jangka pendek ini yaitu menambah hafalan, berlaku ketentuan khusus yaitu responden tidak dibenarkan untuk menambah hafalan jika belum menguasai dengan benar hafalan yang sebelumnya. Keinginan untuk cepat selesai ini pulalah yang terkadang menjadi kendala

bagi beberapa responden. Munculnya keinginan untuk segera menyelesaikan hafalan dirasakan sebagian besar responden justru mengganggu proses menghafalnya. Oleh karena itu kemampuan responden untuk melakukan evaluasi atas pencapaian tujuan jangka pendeknya sangatlah penting.

Evaluasi pencapaian tujuan jangka pendek berguna untuk menentukan langkah selanjutnya. Evaluasi ini pula yang dapat membantu responden untuk mengatasi kemungkinan munculnya konflik dalam mencapai tujuan. Watson dan Tharp (2007) mengidentifikasi bahwa dalam proses mencapai tujuan kemungkinan terjadinya konflik tidak dapat dihindarkan. Ketika seseorang ingin mencapai tujuan jangka panjang maka ia harus rela mengorbankan keinginan jangka pendek. Demikian juga sebaliknya, ketika responden lebih mengutamakan keinginan untuk segera selesai sebagai menghafal Al-Qur'an maka tujuan jangka pendek untuk menambah hafalan secara konsisten dipastikan dapat terganggu.

Regulasi kognitif dalam hal ini tidak hanya diarahkan untuk melakukan pengulangan (*nderesan*) tetapi juga mengelola pikiran agar berfungsi optimal dalam mencapai tujuan. Responden dituntut untuk mampu membuat perencanaan waktu yang baik dan menemukan strategi yang tepat dalam menghafal. Meskipun beberapa responden menerapkan cara yang sedikit berbeda, secara umum strategi yang diterapkan adalah; menggunakan Al-Qur'an khusus yang biasa dikenal dengan istilah Al-Qur'an pojok. Penggunaan Al-Qur'an pojok yang memiliki simbol yang sama pada setiap lembarnya

memudahkan responden dalam melakukan penguatan pengkodean di dalam otak. Dengan kata lain model mushaf ini membantu membuat struktur yang tetap di dalam peta mental (Sirjani & Khaliq, 2007; Sa'dulloh, 2008).

Strategi penting lainnya adalah memperbaiki bacaan terlebih dahulu dengan melihat mushaf, membaca dengan pelan dan tidak terburu-buru, memahami makna kata, memberi garis pada kata-kata yang dianggap sulit dan sedikit-demi sedikit mengamalkannya dengan perbuatan. Strategi ini dikenal dengan *elaborative rehearsal* yaitu dengan memadukan antara pengetahuan dan pengalaman untuk memberi makna pada suatu aktivitas hingga membekas kuat di dalam ingatan (Khikmah, 2008).

Tujuan jangka panjang yang ditetapkan secara umum adalah konsisten dalam menghafal agar dapat menguasai hafalan sebanyak 30 juz, dapat menjaga dan mengamalkan isi Al-Qur'an. Tujuan jangka panjang oleh responden diwujudkan dalam perencanaan langkah-langkah yang akan ditempuh selanjutnya dalam proses menghafal agar keseluruhan tujuan yang disebut di atas tercapai.

Penetapan tujuan ini juga didasari oleh aspek spiritual yaitu adanya keyakinan pada nilai-nilai agama khususnya yang mengatur tentang kewajiban mempelajari, memahami, menghafal, mengamalkan dan mengajarkan Al-Qur'an kepada orang lain. McCullough dan Willoughby (2009) melalui serangkaian hasil penelitiannya membuktikan bahwa agama, khususnya nilai-nilai agama yang telah terinternalisasi pada diri seseorang akan mempengaruhi pemilihan, pencapaian dan pengaturan tujuan. Ujung dari proses ini

adalah nilai-nilai agama yang telah terinternalisasi selanjutnya akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk meregulasi diri karena telah dituntun oleh suatu tujuan yang jelas dan dirasakan bermakna bagi dirinya sendiri (Byrd, Hageman & Isle, 2007).

Berdasarkan aspek spiritual, tujuan di dalam menghafal Al-Qur'an memiliki implikasi yang sangat luas. Tujuan ini tidak hanya ditujukan kepada Sang Pencipta, diri sendiri tetapi juga ditujukan bagi kepentingan orang lain. hal ini bermakna bahwa menghafal Al-Qur'an selain memiliki tujuan personal juga memiliki tujuan sosial yang diwujudkan dalam bentuk dakwah. Dakwah ini tidak berarti dilakukan ketika telah mencapai hafalan hingga 30 juz. Akan tetapi dakwah dimulai justru sejak menghafal Al-Qur'an menetapkan diri untuk menghafal. Menjaga diri dan menyelaraskan antara pikiran, perkataan dan perbuatan juga telah dapat dikategorikan sebagai bentuk dakwah. Akhlak yang sesuai dengan Al-Qur'an tentunya menjadi contoh teladan bagi orang lain. Kewajiban untuk berdakwah ini pulalah yang mendorong seluruh responden yang masih istiqomah menghafal untuk memperdalam ilmu agama dengan mempelajari ilmu dan kitab-kitab pendukung lainnya seperti kitab kuning, fiqh dan lain-lain.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tujuan dan standar di dalam menghafal Al-Qur'an secara jelas telah diatur di dalam Al-Qur'an dan hadist sehingga setiap menghafal Al-Qur'an telah memiliki acuan baku dalam menghafal. Internalisasi nilai-nilai yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadist ini selanjutnya terinternalisasi dalam diri remaja

penghafal Al-Qur'an dan menjadi sumber pedoman dalam berperilaku. Carver dan Scheier (1998) bahkan menyebutkan bahwa salah satu syarat tercapainya regulasi diri yang efektif adalah tersedianya standar atau tujuan yang jelas. Tujuan yang disusun sedemikian rupa akan memudahkan pencapaian tujuan dan memudahkan individu untuk mengatasi konflik yang mungkin muncul dalam upaya pencapaian tujuan.

### **6.1.2. Dinamika aspek-aspek motivasional**

Beberapa hal yang menjadi sumber motivasi responden pada penelitian ini adalah motivasi transendental, motivasi personal dan motivasi sosial. Motivasi transendental didasarkan atas keyakinan akan janji Allah bagi setiap individu yang menghafalkan Al-Qur'an. motivasi personal muncul ketika individu merasakan begitu banyak manfaat setelah menghafalkan Al-Qur'an. Sementara motivasi sosial lebih menekankan pada aspek keterhubungan diri responden pada dunia di luar dirinya terutama orang tua. Contohnya adalah keutamaan menghafal Al-Qur'an yang dapat memberikan mahkota (pahala khusus) bagi orang tua dan dapat tujuh orang keluarga di hari akhir nanti.

Aspek-aspek motivasional di atas pada prosesnya mengalami suatu perjalanan yang cukup panjang hingga menjadi motivasi yang terinternal di dalam diri responden. Hal ini dipengaruhi oleh perbedaan masing-masing individu dan kemampuannya dalam mengoptimalkan aspek motivasi ini untuk mencapai tujuan. Bandura menguraikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat motivasi seseorang yaitu: kemampuan seseorang untuk menilai dirinya sendiri

secara objektif (*self efficacy*). Kedua, adanya umpan balik yang sangat berperan penting dalam peningkatan efikasi diri seseorang. Selanjutnya adalah waktu yang diantisipasi untuk pencapaian tujuan. Motivasi akan lebih mudah terbangkitkan dengan menetapkan tujuan jangka pendek dibandingkan dengan tujuan jangka panjang (dalam Alsa, 2005).

Secara rinci dapat peneliti gambarkan bagaimana perkembangan aspek motivasi terjadi dalam diri responden sebagai berikut; Eksplikasi pada tema motivasi memberikan gambaran pada peneliti bahwa motivasi yang dirasakan oleh responden secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu motivasi eksternal, motivasi yang terintrojeksi dan regulasi yang telah termotivasi secara instrinsik. Pengelompokan ini bukanlah untuk menegaskan perbedaan motivasi pada responden tetapi justru memperlihatkan adanya pergerakan motivasi yang terjadi pada diri seseorang. Penelitian ini juga nantinya memperlihatkan bagaimana motivasi dapat berubah dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah perkembangan dan kematangan yang dicapai oleh seseorang.

Pengelompokan ini mengacu pada teori motivasi Deci dan Ryan (2000) yang membagi beberapa bentuk regulasi diri berdasarkan motivasi yaitu: *amotivated regulation, external regulation, introjected regulation, identified regulation, integrated regulation* dan *Intrinsically motivated behavior*. Teori ini memperlihatkan suatu kontinum regulasi yang oleh ahlinya dijadikan indikasi untuk melihat apakah regulasi yang digunakan seseorang sehat atau tidak secara psikologis. Regulasi bentuk pertama dan kedua digolongkan oleh Deci

dan Ryan sebagai bentuk regulasi yang tidak sehat. Regulasi yang didasari oleh motivasi instrinsik dipandang sebagai bentuk regulasi yang paling baik karena didorong oleh minat pribadi dan memberi kepuasan pada individu yang bersangkutan.

Sebagian besar responden pada penelitian ini awalnya memutuskan untuk menghafal al-Qur'an atas dorongan orang tua dan dorongan faktor lain di luar dirinya. Pada responden yang masih termotivasi oleh faktor luar akan merasakan kegiatannya sebagai kegiatan yang tidak bertujuan dan tidak memberi manfaat langsung kepada dirinya sehingga kegiatan menghafal dirasakan sebagai beban dan menjadi sumber kecemasan. Responden yang termotivasi oleh faktor di luar dirinya juga akan sangat mudah dikontrol oleh faktor luar. Proses inilah yang terjadi pada responden yang sejak awal tidak memiliki tujuan sehingga tidak termotivasi untuk mengatasi hambatan dalam pencapaian tujuannya.

Sementara itu responden yang masih merasa bahwa motivasinya merupakan motivasi yang diadopsi dari keinginan orang tua (*introjected motivation*) pada proses menghafal masih merasakan beberapa konsekuensi negatif yaitu perasaan cemas, merasa bersalah jika tidak mampu memenuhi keinginan orang tua, merasa dirinya tidak mampu dan menunjukkan ketekunan yang belum stabil. Penggambaran mengenai adanya konsekuensi ini dinyatakan oleh salah seorang responden: “..Kadang kalau udah gitu, [keikiran] apa gak usah ngafalin aja dulu kok dinilai seperti itu [tapi] jadi teringat lagi pesan ibu harus bahagiain orang tua...”.

Responden yang masih memiliki motivasi yang terintrojeksi sangat tergantung pada dukungan orang tua terutama ketika mendapat hambatan. Hal ini juga terlihat dari cara responden ini merujuk setiap perbuatannya atas nasehat yang diberikan orang tua. Bahkan salah satu responden menyatakan bahwa yang melakukan tirakat khusus untuk mempermudahnya dalam menghafal adalah orang tuanya.

Pada responden yang telah mampu mengembangkan motivasi instrinsik/internal dalam menghafal Al-Qur'an dapat merasakan kegiatan yang dilakukannya sebagai sesuatu yang berarti dan memiliki nilai penting. Individu yang memiliki motivasi internal digambarkan sebagai individu yang memiliki kesungguhan, ketekunan dan vitalitas. Penelitian Deci dan Ryan (2000) selanjutnya menunjukkan bahwa perpaduan antara tingginya kemandirian dan persepsi terhadap rendahnya paksaan dari luar berhubungan dengan perkembangan ego yang lebih baik, harga diri yang tinggi, aktualisasi diri yang tinggi, lebih tekun dalam mencapai tujuan, lebih puas dalam melakukan suatu kegiatan dan memiliki rasa bosan yang rendah.

Sebagaimana yang telah peneliti jelaskan di awal bahwa pengelompokan ini bukan untuk membedakan responden. Tetapi membuktikan bahwa motivasi dapat berubah dan berkembang. Perkembangan motivasi salah satunya sangat dipengaruhi oleh pengetahuan atau sumber-sumber informasi terkait tujuan yang hendak dicapai. Nurmi (dalam Desmita, 2005) menjelaskan beberapa tahapan perkembangan motivasi terkait dengan perencanaan masa depan.

Pertama, munculnya pengetahuan yang relevan dengan motif umum atau penilaian individu yang menimbulkan minat yang lebih spesifik. Kedua, individu mulai mengeksplorasi pengetahuannya yang berkaitan dengan minat baru tersebut. Ketiga, menentukan tujuan spesifik dan yang terakhir adalah kesiapan untuk membuat komitmen yang berisikan tujuan tersebut.

Berdasarkan tahapan ini maka dapat dilihat peran pengetahuan dalam perkembangan motivasi sangatlah penting. Responden pada penelitian ini berasal dari tingkat Tsanawiyah dan Aliyah. Sebagian besar responden di tingkat Aliyah telah mencapai perkembangan motivasi instrinsik. Responden-responden ini sebelumnya juga berasal dari pondok pesantren sehingga diasumsikan telah memiliki pengetahuan yang luas dan mendalam mengenai ilmu agama khususnya mengenai menghafal Al-Qur'an. Dengan demikian mereka akan lebih mudah melakukan penilaian secara matang berdasarkan pengalaman dan pengetahuan pada kegiatan yang dipilih dan menguatkan komitmennya dibandingkan dengan responden yang berada di tingkat Tsanawiyah.

Responden di tingkat Tsanawiyah rata-rata berusia 14 tahun dan telah mulai menghafal Al-Qur'an di usia yang sangat belia. Pada usia ini responden hanya menerima tanpa melakukan banyak penilaian atas permintaan orang tua untuk menghafal Al-Qur'an. Tetapi bisa jadi motivasi ini mengalami perkembangan sebagaimana juga yang dialami sebelumnya oleh beberapa responden di tingkat Aliyah (lihat diskusi 4.3.2.1 dan 4.3.2.3). Pada saat penelitian ini

dilakukanpun, telah tampak adanya perkembangan motivasi tersebut. Watson dan Tharp (2007) justru memandang perkembangan motivasi dari yang bersifat eksternal menjadi motivasi intrinsik sebagai sesuatu yang wajar. Karena pada akhirnya akan memunculkan regulasi diri yang bersifat otomatis.

Fenomena yang sedikit berbeda ditemukan pada responden yang tidak lagi meneruskan untuk menghafal. Responden ini mengaku sejak awal termotivasi oleh faktor-faktor yang bersifat situasional sehingga tindakan untuk mencapai tujuan akan sangat mudah dikendalikan oleh faktor-faktor tersebut. Contohnya ketika tidak lagi berada dalam situasi lingkungan yang tidak kondusif untuk menghafal, mereka tidak mampu memunculkan atau mengoptimalkan hal-hal lain yang memotivasi untuk konsisten pada apa yang mereka tuju.

Pada responden yang sejak awal telah memiliki tujuan yang jelas meskipun pada awalnya dimotivasi oleh hal-hal yang berbeda dalam menghafal, akan mudah mengarahkan motivasinya untuk mencapai tujuan. Menurut peneliti, terdapat suatu kesamaan motivasi dari seluruh responden yang pada akhirnya membawa mereka pada suatu posisi yang sama yaitu motivasi transendental. Adanya jaminan bagi penghafal Al-Qur'an dan keutamaan menghafal Al-Qur'an sepertinya membawahi keseluruhan motivasi yang ada di dalam diri responden. Terkait motivasi transendental ini maka faktor yang paling berperan dalam mengaktifkan motivasi ini adalah niat.

Niat untuk meraih ridho Allah bermakna ada keikhlasan

untuk melakukan, mempertahankan dan meraih apa yang awalnya mungkin sebagai keinginan orang tua akhirnya menjadi keinginan pribadi yang terinternalisasi pada responden yang bersangkutan. Wenger (2007) menegaskan bahwa individu yang secara instrinsik termotivasi oleh agama, secara sukarela akan melakukan upaya-upaya untuk menginternalisasi ketentuan agama dan hidup sesuai dengan aturan tersebut

Niat pada proses ini juga dapat dikatakan sebagai motif utama yang mendorong pencapaian tujuan. Niat tidak hanya memberi kekuatan pada remaja penghafal Al-Qur'an dalam menjalani proses tetapi juga memberikan arahan. Niat pula yang membedakan regulasi remaja penghafal Al-Qur'an yang tetap istiqomah dan yang memutuskan untuk berhenti menghafal. Niat yang sejak awal tidak ditujukan untuk menghafal, akhirnya akan pudar seiring dengan hilangnya faktor pendorong seperti tidak adanya lagi teman dalam menghafal, tidak adanya lagi kontrol yang mengikat. Berbeda dengan remaja yang sedari awal memantapkan hati untuk menghafal mengharapkan ridho dari Allah, meyakini bahwa janji dan jaminan Allah benar adanya sehingga tetap istiqomah.

Dalam agama Islam konsep niat lebih diartikan pada keinginan untuk mencapai ridha Allah sehingga setiap individu harus menujukan segala aktivitasnya pada keikhlasan karena Allah semata. Abdurrahman (2009) mencoba menjelaskan kedudukan niat berdasarkan beberapa hadist. Kedudukan niat secara syari'at dijelaskan sebagai ruh, inti dan sendi suatu amalan. Oleh karena itu niat pada akhirnya

menjadi penentu dari suatu perbuatan . jika suatu perbuatan ditujukan semata karena Allah, maka Allah akan memudahkannya dalam mencapai tujuan. Demikian juga sebaliknya (<http://hizbut-tahrir.or.id/2009/11/10/niat-dan-kedudukannya/>).

Sedangkan dalam tinjauan psikologi niat selain dapat dikatakan sebagai motif, dalam konteks penghafal Al-Qur'an ini dapat juga dipandang sebagai salah satu bentuk tujuan karena muara dari semua kegiatan yang dilakukan oleh penghafal Al-Qur'an adalah untuk mendapatkan ridho Allah. Maka tidak mengherankan jika niat seseorang menyimpang akan berpengaruh pada tujuan yang hendak dicapai. Hal ini dapat diperjelas dengan contoh sebagai berikut: ketika seseorang merasa haus maka ia akan minum. Rasa haus di sini menjadi motif yang mendorong seseorang melakukan tindakan atau aktivitas mengambil gelas, menuangkan air ke gelas dan meminumnya lalu tercapailah tujuannya untuk menghilangkan rasa haus. Jika sejak awal motifnya adalah rasa lapar kemudian individu melakukan kegiatan untuk minum maka dapat dipastikan tujuannya tidak tercapai. Demikian pula dalam menghafal Al-Qur'an, niat yang telah ditanamkan di dalam hati akan mengarahkan mendorong remaja penghafal Al-Qur'an ini untuk mencapai tujuannya yaitu ridha Allah. Sebaliknya jika dilandasi oleh keinginan untuk mendapat pujian maka perilaku yang muncul juga akan mengarah pada pemerolehan pujian tersebut.

Perpaduan antara adanya tujuan, motivasi dan niat yang kuat melahirkan regulasi diri yang efektif. Carver dan Scheier

(1998) menyatakan bahwa regulasi diri yang efektif membutuhkan beberapa hal. Pertama, standar yang jelas atau tujuan yang ingin dicapai. Tujuan ini harus disusun sedemikian rupa agar mudah diatur dengan efektif dan mampu mengatasi konflik yang mungkin terjadi. Kedua, adanya pemantauan diri (*self monitoring*) yang mampu mendeteksi kesenjangan antara perilaku dan tujuan. Ketiga, membutuhkan adanya motivasi atau kekuatan untuk merubah suatu perilaku. Keempat, membutuhkan adanya mekanisme perubahan diri yang efektif.

### 6.1.3. Dinamika Regulasi Afeksi

Regulasi afeksi menjadi bagian penting dalam proses penjagaan hafalan Al-Qur'an. Regulasi afeksi memungkinkan responden untuk merasakan, mengelola dan mengekspresikan dengan baik emosi-emosi yang dirasakannya tanpa menghilangkan integritas dirinya. Proses menghafal Al-Qur'an adalah proses yang panjang dan menuntut tingkat kedisiplinan yang tinggi. Pada pembahasan sebelumnya telah disebutkan bahwa sebagian besar responden mengatakan bahwa cobaan terberat yang harus dihadapi bersumber dari diri sendiri yaitu terganggunya suasana hati yang seringkali mengganggu konsentrasi untuk menghafal. Suasana hati yang terganggu ini dipicu oleh beberapa sebab yaitu: masalah dengan teman, godaan dari teman, pekerjaan yang tidak kunjung selesai, sulit berkonsentrasi karena banyak pikiran, mendekati masa datangnya haid (bagi santri putri), kondisi lingkungan yang ramai dan juga ketidak cocokan dengan sistem bimbingan yang diterapkan. Munculnya perasaan

jenuh dan bosan tentu saja juga dapat mengganggu proses tercapainya tujuan.

Suasana hati menjadi penting untuk dibahas karena perubahan suasana hati selanjutnya akan menentukan bagaimana cara seseorang memandang, mempersepsi sesuatu dan memberi rasa pada apa yang dilakukannya (Morris, 2000). Sebagian responden mengatakan bahwa jika sudah tidak mood maka menghafal akan menjadi sulit. Untuk itu mereka melakukan beberapa upaya seperti mengalihkan perhatian pada aktivitas lain, melakukan aktivitas yang disenangi, berwudhu dan juga mengabaikan untuk sementara mood yang dirasakan dengan cara tidur. Morris (2000) memandang tindakan ini sebagai bentuk regulasi diri untuk mencapai keseimbangan. Karena pada saat seseorang merasa tidak mood maka mereka akan menganggap segala tindakan yang diarahkan pada tujuan tidak akan sukses. Sebaliknya pada saat mood individu akan termotivasi untuk memperbaharui tujuan.

Regulasi diri untuk mencapai keseimbangan ini juga termasuk di dalamnya merubah cara berfikir dan cara mempersepsi suatu masalah. Dalam hal ini untuk mencapai kondisi mood yang diinginkan responden juga melakukan modifikasi pikiran yaitu dengan mencoba melihat pada sisi positif suatu hambatan dan tetap optimis akan diberi kemudahan dalam menghadapi cobaan tersebut. Sikap optimis memiliki kolerasi kuat dengan regulasi diri eksekutif yang efektif pada perilaku dan kognitif. Penelitian membuktikan bahwa optimisme memiliki peran penting dalam mempertahankan atau menjaga perilaku yang diarahkan

oleh tujuan. Optimisme juga memberi pengaruh positif terhadap regulasi diri dengan memotivasi kecenderungan memperoleh seluruh informasi yang relevan untuk digunakan dalam mengambil keputusan dan membuat perencanaan (Ylvisaker & Feeney, 2002).

Bagaimana proses regulasi diri ini dapat membantu tercapainya suatu kondisi seimbang pada diri individu dapat dijelaskan secara fisiologis. Pada diri manusia terdapat sistem syaraf otonom yang mengatur pesan ke dan dari organ-organ internal tubuh, memonitor berbagai proses seperti pernafasan, denyut jantung dan pencernaan. Sistem syaraf ini terbagi dua yaitu simpatetik dan parasimpatetik. Keduanya memiliki tugas yang saling berlawanan. Satu menaikkan dan yang lainnya menurunkan (Kolb & Whishaw, 2001).

Pada saat seseorang merasa cemas, maka denyut jantung menjadi semakin cepat dan pupil mata melebar. Maka untuk menetralkan rasa itu, individu dapat memerintahkan syaraf otonom untuk mengaktifkan syaraf simpatetik agar reaksi fisiologis yang dirasakan berkurang. Demikian juga pada saat seseorang merasa jenuh dan bosan maka terjadi reaksi tertentu di dalam tubuhnya. Dan dengan meregulasi dirinya ia akan mampu kembali pada kondisi normal.

Responden yang masih istiqomah pada penelitian ini sebagian besar mampu memaknai setiap kesulitan itu sebagai salah satu bentuk cobaan yang diberikan Allah bagi penghafal Al-Qur'an. Dengan berpegang pada ketentuan Allah yang tertulis dalam surat Al-Baqarah ayat 155: "*Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar*

*gembira kepada orang-orang yang sabar”.*

Keyakinan akan janji Allah pada surat ini untuk bersabar selanjutnya memberi pengaruh yang sangat besar pada proses regulasi afeksi yang dilakukan oleh responden. Berdasarkan pemaparan sub bab 4.3.4.1.d dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa sifat yang harus dikembangkan oleh penghafal Al-Qur'an. Beberapa sifat itu adalah: sabar, bersungguh-sungguh, tekun, tidak mudah putus asa, pantang menyerah, optimis, selalu berfikir positif, tidak sombong dan tawakkal dengan selalu berdoa kepada Allah. Sifat-sifat ini sesungguhnya merupakan indikator dari sifat sabar itu sendiri. Maka tidak heran jika di dalam beberapa buku panduan praktis untuk menghafal Al-Qur'an para penulisnya menekankan agar setiap penghafal Al-Qur'an mengembangkan sifat sabar.

Pada penelitian ini dapat dilihat operasionalisasi konsep sabar yang dikembangkan oleh remaja penghafal Al-Qur'an yaitu sebagai sifat yang tidak mudah putus asa, siap menerima setiap cobaan yang diberikan Allah dan meyakinkannya sebagai bentuk cobaan yang ditujukan untuk menaikkan derajat manusia (berfikir positif). Kesabaran ini pula yang membantu remaja penghafal Al-Qur'an dapat selalu optimis dan mampu menghadapi permasalahannya dengan efektif yaitu dengan mengedepankan pemikiran yang rasional dan emosi yang tetap terjaga.

Sabar secara psikologis pada hakekatnya juga merupakan proses menahan diri dan dapat dikatakan merupakan bagian dari regulasi diri. Hal ini dijelaskan oleh Moordiningsih (2008) bahwa proses psikis sabar adalah

individu mengetahui situasi yang dihadapinya, kemudian fungsi kognitif menilai suatu keadaan yang melibatkan aspek kognisi dan emosi untuk bertindak menahan diri. Indikator dari perilaku sabar ini adalah tidak mudah mengeluh, merahasiakan keluhan, yang dihadapi disertai dengan ketangguhan untuk menghadapi masalah dan berfikir positif.

Sikap Optimis dan berfikir positif dirasakan oleh responden sangat membantu mereka untuk menilai suatu permasalahan dan kondisi secara rasional dengan emosi yang tetap terjaga. Contohnya ketika mengalami kesulitan menghafal, mereka meyakini hal ini sebagai cobaan yang selanjutnya akan mendatangkan kemudahan. Bahkan dengan optimis dan berfikir positif muncul harapan dan kekuatan baru untuk mengatasi segala rintangan dalam mencapai tujuan.

Sikap sabar selain memberi pengaruh ke dalam diri, juga memberi pengaruh ke luar diri. Pengaruh sabar yang tampak adalah kemauan yang kuat untuk berusaha, bersungguh-sungguh dan tekun dalam menghafal Al-Qur'an. Kesungguhan berarti intensi untuk mengulang suatu kegiatan dengan tujuan untuk menjadikan kegiatan itu sebagai bagian dari diri individu yang melaksanakannya. Responden yang menghafal Al-Qur'an dengan sepenuh hati yang didasari oleh keinginan sendiri mampu untuk fokus pada kegiatan yang dilakukannya. Dan mereka menyadari sepenuhnya bahwa dengan ketekunan dan perhatian yang penuh maka proses pencapaian tujuan akan terasa lebih mudah.

Dalam melakukan regulasi afeksi, responden pada penelitian ini juga telah mampu melakukan penilaian yang

objektif terhadap dirinya. Hal ini terbukti dari kemampuan mereka melakukan introspeksi diri dan menilai dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimiliki sehingga mampu menerapkan cara-cara yang efektif untuk memecahkan masalah sesuai dengan kemampuannya. Penilaian diri ini (*self efficacy*) menjadi bagian penting dari regulasi diri. Mengenali kemampuan diri secara tepat juga memudahkan seseorang untuk mencapai tujuan.

Hal unik pada penelitian ini adalah bagaimana responden dituntut untuk mengatur sikapnya agar tidak sombong dan meyakini bahwa setiap pencapaian tidak sepenuhnya ditentukan oleh kekuatan dan kemampuan individu. Akan tetapi menyadari adanya campur tangan kekuatan yang melebihi kekuatan manusia yaitu yang Maha Kuasa dalam pencapaian tersebut. Kondisi ini tentu saja sedikit berbeda dengan pandangan psikologi yang selama ini mayakinkan bahwa setiap pencapaian prestasi individu sepenuhnya atas usaha individu itu sendiri.

Dalam konteks menghafal Al-Qur'an, sifat yang satu ini sangat dilarang karena kesombongan dapat menghalangi seseorang memperoleh petunjuk atau hidayah dari Allah. Oleh karena itu setelah melakukan usaha yang maksimal seluruh responden bertawakkal atau berpasrah diri dengan cara berdoa.

Secara psikologis peneliti memaknai fenomena ini sebagai salah satu upaya untuk menghindarkan individu dari rasa kecewa, frustrasi dan menyalahkan diri atas kegagalannya setelah berusaha maksimal. Menyandarkan keyakinan bahwa ada kekuatan di luar kekuatan diri

membuat individu menjadi mawas diri dan selalu terdorong untuk melakukan evaluasi terus menerus ke arah yang lebih baik. Karena kesombongan akan membuat seseorang menjadi tidak objektif di dalam menilai kemampuan dirinya. Ketidak objektifan ini tentunya juga membuat seseorang tidak mampu meregulasi dirinya secara efektif karena tidak mengenali kekurangan dan kelebihannya dengan baik.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa responden yang sudah berhenti menghafal tidak terlalu memberikan penekanan pada sifat-sifat apa saja yang harus dimiliki oleh seseorang yang menghafal Al-Qur'an. Terbukti dari hasil wawancara bahwa responden ini hanya memberi penekanan pada aspek ketekunan yang erat kaitannya aktivitas menambah hafalan atau *nderes* sebagai indikator keberhasilan. Hal ini menandakan bahwa bagi responden ini yang terpenting adalah pencapaian dari segi kuantitas tanpa ada upaya untuk meningkatkan kualitas diri melalui menghafal Al-Qur'an. Ketiadaan modalitas ini pulalah yang menyebabkan mereka tidak mampu bertahan menghadapi berbagai rintangan untuk sampai pada tujuan.

Berdasarkan uraian beberapa aspek di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa regulasi diri intrapersonal terkait erat dengan kemampuan reponden untuk menetapkan, memelihara dan mencapai tujuannya dengan menggunakan strategi tertentu untuk melakukan upaya penjagaan pencapaian tujuan secara kualitas dan kuantitas. Pencapaian tujuan ini dipengaruhi oleh beberapa aspek motivasional yang bersumber dari motivasi spiritual yang pada akhirnya mengaktifkan penggunaan sumber-sumber motivasi yang lain.

Responden melakukan regulasi afeksi dengan mengenali, menemukan, merasakan dan mengelola setiap afeksi yang muncul sehingga mampu menentukan aktivitas yang dapat membantu mereka mencapai keseimbangan dalam pengaturan emosi dan suasana hati untuk mendukung pencapaian tujuan.

## 6.2. Regulasi diri Interpersonal

Munculnya regulasi diri pada diri seseorang tidak terlepas dari peran lingkungan. Bandura (1986) mengatakan bahwa regulasi diri juga dipengaruhi oleh standar moral dan sosial. Melalui standar ini seseorang menginternalisasi standar performansi yang tersedia di lingkungan. Maka kemampuan seseorang meregulasi diri akan tampak keberfungsian dalam setting lingkungan.

Kemampuan remaja melakukan regulasi diri terbentuk sejak kecil dan mencapai tingkat kestabilannya pada usia 13 tahun. Kemampuan meregulasi diri sangat dipengaruhi oleh umpan balik yang diterima remaja dari lingkungan. Maka fokus pembahasan pada bagian ini adalah bagaimana strategi-strategi yang dikembangkan oleh responden dalam menilai, mengatasi dan memanipulasi faktor-faktor di luar dirinya agar mampu menggunakan sumber-sumber yang ada di luar dirinya sebagai pendukung dalam mencapai tujuan.

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada sub bab 4.3.4.2 salah satu faktor penghambat pencapaian tujuan bersumber dari lingkungan yang dianggap tidak kondusif. Akan tetapi

regulasi diri terhadap lingkungan akan menjadi efektif jika individu proaktif untuk menggunakan strategi dalam memanipulasi lingkungan.

Responden yang gagal dalam menghafal menjadikan lingkungan sebagai faktor penghambat utama untuk menghafal. Hal ini sebenarnya menandakan ketidakmampuan mereka untuk memanipulasi lingkungan dan mengoptimalkan ketersediaan dukungan yang ada. Responden yang masih istiqomah justru memandang hambatan yang ada di lingkungan sebagai tantangan untuk lebih kreatif dalam menghafal. Situasi kamar yang bising dan ramai justru mendorong mereka untuk mengatur strategi menemukan tempat dan waktu yang tepat untuk menghafal. Bandura menyebut kemampuan ini sebagai *environmental self regulation*.

Regulasi diri interpersonal pada remaja merupakan salah satu aspek perkembangan psikososial. Dalam perkembangan ini remaja akan banyak dipengaruhi oleh hubungannya dengan orang tua, teman sebaya dan juga guru. Oleh karena itu peneliti akan membahas hal ini dalam beberapa sub bahasan sebagai berikut:

### 6.2.1. Hubungan dengan teman sebaya

Beberapa tugas perkembangan penting yang harus dipenuhi oleh remaja adalah: memperluas hubungan antar pribadi dan membangun komunikasi secara lebih dewasa dengan teman sebaya, baik pria maupun wanita. Mencapai hubungan sosial yang matang dengan teman-teman sebaya, baik dengan teman-teman sejenis maupun dengan teman

jenis kelamin lain (Monks & Knoers, 2005).

Pemenuhan tugas perkembangan ini tentunya terkait erat dengan interaksi yang dibangun remaja dengan teman sebayanya. Sebagai seorang remaja, tidak dapat dipungkiri bahwa masa puber membawa banyak perubahan tidak terkecuali pada remaja penghafal Al-Qur'an. Meningkatnya minat pada lawan jenis dan keinginan untuk menjadi sama (konform) pada kelompok teman sebaya juga dirasakan oleh remaja penghafal Al-Qur'an.

Pada penelitian ini, beberapa responden terutama yang berada di tingkat tsanawiyah melaporkan kesulitan menjalin hubungan interpersonal dengan teman sebaya disebabkan oleh status yang disandangnya yaitu sebagai penghafal Al-Qur'an. Status ini seringkali membuat mereka merasa ditolak oleh teman sebayanya karena dianggap berbeda dari teman yang lain. Adanya kewajiban untuk menjaga diri termasuk di dalam bergaul membuat remaja penghafal Al-Qur'an sedikit membatasi diri dalam bergaul. Hal ini seringkali dinilai negatif oleh teman yang tidak menghafal meskipun pembatasan itu hanya dilakukan dalam hal-hal tertentu seperti: tidak mau bercanda berlebihan, membicarakan orang lain dan juga melakukan pelanggaran peraturan.

Pada kondisi ini faktor usia terlihat sangat jelas mempengaruhi bentuk regulasi diri yang dilakukan. Meskipun seluruh responden tergolong remaja, pada responden yang rata-rata berusia 14 tahun dan memulai menghafal sejak usia dini mengaku mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman di luar kelompok pengajiannya. Hal ini bisa jadi dikarenakan secara sosial mereka belum terlatih

untuk berhadapan dengan teman sebaya karena masa kanak-kanak lebih banyak dihabiskan untuk kegiatan menghafal. Sebagaimana yang dinyatakan oleh salah satu responden: *"Aku mikir masih kecil udah disuruh-suruh padahal yang lain seneng-seneng liat tv, seneng-seneng main di luar, aku malah disuruh nderes sendiri terus di kamar"*.

Berdasarkan pengamatan peneliti, kesulitan penyesuaian yang dialami oleh beberapa responden dalam bergaul tidak sepenuhnya disebabkan oleh minimnya kemampuan remaja penghafal Al-Qur'an ini dalam melakukan interaksi. Tetapi juga dipengaruhi oleh munculnya rasa iri dari teman yang lain karena mendapatkan perlakuan yang berbeda dari pengurus. Jadi sebenarnya dalam kondisi ini penilaian dan sikap yang ditunjukkan oleh teman yang lain bukan didasarkan atas perilaku remaja penghafal Al-Qur'an semata tetapi juga dikarenakan faktor lainnya.

Penilaian dan sikap teman ini tentunya sangat mempengaruhi cara pandang remaja penghafal Al-Qur'an terhadap dirinya dan akhirnya menilai dirinya sendiri sebagai pihak yang bersalah. Perasaan ini tidak jarang membuat responden berfikir untuk menjadi remaja biasa agar diterima dan tidak diperlakukan seperti itu oleh temannya. Selanjutnya responden berupaya meminimalkan sikap yang dianggap berlebihan sebagai seorang penghafal Al-Qur'an dengan tetap ikut bergabung bersama teman yang lain pada saat bergosip. Ini merupakan salah satu cara yang dilakukan responden untuk mengurangi prasangka yang muncul dari temannya. Jika dengan berbaur ini juga dirasa tidak berhasil maka responden selalu meminta dukungan dari orang tua melalui

pemberian nasehat dan mendoakan temannya agar berubah menjadi lebih baik.

Responden yang berusia 17-18 tahun merasa tidak terlalu terganggu dengan sikap teman dan menjadikan sikap teman yang negatif sebagai sumber motivasi untuk memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. Mereka tidak terlalu memikirkan penilaian negatif atau cibiran dari teman dan tetap fokus pada tujuan semula. Mereka menyebutkan bahwa kekuatan niat akan mengalahkan penilaian negatif dari teman. Jika sejak awal diniatkan untuk berbuat baik, maka mereka akan tetap melakukan ibadah sebagai mana yang dianjurkan..

Fenomena di atas dapat dijelaskan berdasarkan perkembangan identitas pada remaja. Remaja penghafal Al-Qur'an yang berusia 17- 18 tahun telah mencapai perkembangan identitas konsolidasi yaitu mampu mengembangkan identitas personal sebagai dasar untuk memahami dirinya dan orang lain, lebih otonom dan independen dalam bersikap (Desmita, 2005). Maka dapat dilihat mereka mampu memilih tindakan yang tepat untuk tetap pada tujuan.

Pengamatan di lapangan membuktikan bahwa penjagaan diri yang dilakukan oleh remaja penghafal Al-Qur'an ini di dalam bergaul tidak serta merta membuat mereka apatis terhadap lingkungan sosialnya. Bahkan mereka mengakui bahwa bersosialisasi merupakan salah satu cara mereka untuk mengusir kejenuhan dan meningkatkan semangatnya kembali dalam menghafal. Secara umum remaja penghafal Al-Qur'an ini dinilai memiliki kemampuan sosial yang tinggi tidak hanya ketika bergaul dengan teman sebaya tetapi juga

teman pada kelompok usia yang lain. Sebagian besar remaja penghafal Al-Qur'an ini justru menjadi mobilisator bagi temannya yang lain dalam melaksanakan kegiatan pondok.

Sejumlah responden menyatakan bahwa relasinya dengan teman sebaya tidak selalu buruk. Beberapa teman justru memperlihatkan dukungannya dengan cara menawarkan diri untuk menyimak, mengingatkan responden ketika lalai untuk menghafal dan kadangkala menjadi barometer kemajuan dalam menghafal.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa responden tidak menyangkal munculnya keinginan untuk mengenal lawan jenis. Hal ini mereka anggap wajar dan akan semakin baik jika mampu mengelolanya. Untuk memenuhi keinginan relasi teman sebaya yang berbeda jenis kelamin biasanya mereka lakukan dengan berbagi cerita bersama teman-teman yang telah memiliki pacar. Pengetahuan ini juga diperoleh responden melalui kisah-kisah percintaan dalam novel-novel Islami. Tentang bagaimana mengatasi perasaan ini juga sering mereka bicarakan dengan pengurus-pengurus yang telah berpengalaman.

Tempat tinggal yang terpisah antara santri putri dan santri putra diakui oleh beberapa responden cukup membantu dalam meminimalkan keinginan untuk berinteraksi dengan lawan jenis. Tetapi tidak menutup kemungkinan untuk bertemu dengan tetap memperhatikan ketentuan syariat seperti misalnya tidak bertemu berdua-duaan dan ditemani oleh muhrim. Cara membangun interaksi lainnya adalah melalui surat elektronik (*e-mail*). Dalam menjalin interaksi ini sebagaimana yang disampaikan oleh responden,

mereka juga selalu berusaha mengembangkan perasaan malu jika berperilaku tidak sesuai dengan Al-Qur'an. Dengan demikian akan mudah menepis keinginan yang tidak sesuai dengan apa yang digariskan oleh agama.

Penemuan ini menemukan bahwa remaja penghafal Al-Qur'an mampu menempatkan keinginan untuk berinteraksi secara intens dengan teman lawan jenis dalam kerangka waktu yang telah ditentukannya sendiri yaitu pada saat menikah. Hal ini memperlihatkan bahwa remaja ini mampu menunda kesenangannya untuk memperoleh hasil yang lebih baik dikemudian hari.

Para ilmuwan sosial meyakini bahwa kemampuan untuk menunda kesenangan merupakan ciri-ciri orang yang meyakini kehidupan setelah kehidupan. Orang yang meyakini bahwa ada kehidupan setelah kehidupan di dunia secara rasional akan menolak kesenangan sesaat dan lebih memilih kebahagiaan di masa yang akan datang sebagaimana yang telah dijanjikan oleh agamanya (Azzi & Ehrenberg dalam Mc Cullough & Willoughby, 2009).

### **6.2.2. Hubungan dengan keluarga**

Fenomena menarik yang perlu dicermati dalam hubungan keluarga penghafal Al-Qur'an adalah kewajiban untuk menjaga hafalan Al-Qur'an tidak semata-mata menjadi tugas individu yang menghafal tetapi juga kewajiban bagi seluruh anggota keluarganya termasuk ayah, ibu dan saudara-saudaranya. Oleh karena itu ketika seseorang berniat untuk menghafalkan Al-Qur'an maka dianjurkan untuk meminta izin terlebih dahulu dengan orang tua dan

mengabarkannya kepada seluruh keluarga. Hal ini bukan ditujukan untuk berbuat riya' ataupun sombong tetapi untuk memperoleh dukungan (AL-lahiim, 2008).

Bentuk penjaan oleh anggota keluarga adalah dengan memberi dukungan, pengertian pada kegiatan yang akan dilakukan dan sebagai kontrol eksternal. Hal ini juga terkait dengan penggunaan waktu penghafal Al-Qur'an yang akan lebih banyak tersita oleh kegiatan menghafal dibandingkan dengan mekakukan pekerjaan rumah lainnya.

Fenomena menarik lainnya adalah sebagian besar orang tua responden yang memiliki latar belakang pendidikan pesantren dapat dipastikan akan mengajurkan bahkan mewajibkan anaknya untuk menghafal Al-Qur'an. Beberapa orang tua bahkan secara jujur menyampaikan bahwa dulunya mereka juga berkeinginan untuk menjadi penghafal Al-Qur'an tetapi tidak tercapai. Impian tersebut akhirnya diwujudkan dengan keinginan memiliki anak yang menghafal Al-Qur'an. sementara orang tua responden lainnya ada yang memang menghafalkan Al-Qur'an juga.

Nurmi (2004) menyatakan bahwa karakteristik, keyakinan, dan tindakan orang tua memiliki hubungan erat dengan tujuan yang akan dimiliki oleh remaja. Bantuan orang tua dalam mengarahkan minat dan tujuan remaja tentunya juga tidak akan terlepas dari karakteristik dan keyakinan yang dimiliki oleh orang tua. Dalam konteks penghafal Al-Qur'an menjadi hal yang lumrah jika orang tua yang menghafal Al-Qur'an atau yang meyakini keutamaan menghafal Al-Qur'an akan mengarahkan anaknya untuk memiliki minat dan tujuan yang hampir sama.

Permintaan, anjuran atau paksaan dari orang tua ini disikapi oleh responden dengan sikap yang berbeda-beda. Ada yang langsung memenuhi dengan penuh kepatuhan tanpa memiliki informasi yang memadai dalam mengambil keputusan. Ada juga yang melakukan penawaran dengan mempertimbangkan aspek kesiapan pribadinya berdasarkan informasi yang memadai untuk membuat keputusan. Dalam proses menghafal, kedua kondisi ini memunculkan pola regulasi yang berbeda.

Responden yang mengambil keputusan karena kepatuhan dan keterbatasan informasi akan sangat kaku (normatif) dalam menjalani proses menghafal, terkadang masih merasakan permintaan orang tua sebagai kewajiban yang membebani dan akan sangat tergantung pada orang tua ketika menghadapi masalah. Sebaliknya responden yang secara mental telah siap dengan keputusannya akan lebih fleksibel dalam menjalani proses menghafal dan lebih mandiri menemukan cara-cara yang efektif untuk mengatasi masalah. Perbedaan pola regulasi ini sebenarnya lebih dipengaruhi oleh motivasi yang dirasakan responden (lihat pembahasan sub bab 4.4.1.2).

Penelitian ini selanjutnya memperlihatkan bahwa hubungan dengan keluarga terutama orang tua dirasakan oleh responden semakin membaik. Responden pada akhirnya mampu memahami permintaan orang tua sebagai sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya. Mampu mengembangkan empati pada kesulitan dan perjuangan orang tua di dalam mensejahterakan anak-anaknya dan selalu berusaha menjaga perasaan orang tua dengan berakhlak baik dan

memberikan yang terbaik.

### 6.2.3. Hubungan dengan guru / pembimbing

Peran guru di dalam proses menghafal Al-Qur'an sangatlah penting, setiap individu yang ingin menghafalkan Al-Qur'an diwajibkan berguru kepada seseorang yang memiliki *sanad*. *Sanad* adalah riwayat pendidikan Al-Qur'an yang dimiliki oleh seseorang. *Sanad* ini menggambarkan kepada siapa saja seseorang berguru dan jika dirunut sampailah silsilah itu kepada Nabi Muhammad. Kejelasan *sanad* ini ditujukan untuk menjaga kemurnian Al-Qur'an dan sekaligus memberi informasi gaya bacaan apa yang digunakan sesuai dengan pendidikan yang ditempuh oleh seseorang atau guru. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa terdapat tujuh gaya bacaan Al-Qur'an. Hanya saja responden tidak ada yang mengetahuinya secara persis satu persatu gaya tersebut.

Responden yang sejak awal memutuskan atau diarahkan untuk menjadi penghafal Al-Qur'an biasanya akan mengumpulkan informasi mengenai siapa yang akan dijadikan guru atau kemana akan berguru. Biasanya informasi ini diperoleh melalui orang tua yang ternyata pada sebagian besar responden penelitian ini memiliki orang tua dengan latar belakang pendidikan pesantren. Berdasarkan informasi inilah biasanya responden akan melakukan penilaian dan akhirnya muncul ketertarikan secara emosional pada tokoh guru yang akan diminta untuk membimbing.

Guru atau yang biasa disebut dengan sebutan Kyai atau bu Nyai ini biasanya memang tokoh-tokoh yang terkenal

kharismatik karena hafalan Al-Qur'an dan ketakwaannya termasuk pendiri pondok pesantren Sunan Pandanaran ini yaitu almarhum KH Mufid Mas'ud. Setiap santri yang datang dan menyatakan niat untuk menghafal Al-Qur'an wajib bertemu langsung dengan beliau. Sa'dulloh (2008) mengatakan bahwa menghafal Al-Qur'an tidak diperbolehkan sendiri karena di dalam Al-Qur'an banyak terdapat bacaan-bacaan yang sulit sehingga tidak dapat dikuasai hanya dengan mempelajari teorinya saja. Bacaan-bacaan sulit ini hanya dapat dipelajari dengan memperhatikan guru.

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti ketahui juga bahwa dengan bertemu langsung KH. Mufid mampu mengingat seluruh nama santri yang dibimbingnya meskipun jumlahnya mencapai hitungan ratusan. Hal ini tentu saja menjadi semacam kontrol bagi setiap santri untuk rajin melakukan pengulangan dan penambahan, karena beliau mengetahui siapa saja yang tidak hadir pada saat mengaji dan siapa saja yang kemajuannya sangat lambat.

Saat ini tugas beliau digantikan oleh putra putrinya yang membimbing langsung kelompok pengajian *bil ghoib*, sementara kelompok pengajian lain dibimbing oleh pengurus pondok yang juga hafidz. Keharusan untuk *talaqqi* (berhadapan) dengan guru ini mau tidak mau membuat santri akan sangat tergantung pada kehadiran sosok guru dalam kegiatan *setoran*. Kegiatan ini tentu saja menuntut kedisiplinan yang tinggi. Karena pada setiap kegiatan *setoran*, bu Nyai akan menyimak tambahan hafalan, dan ini dilakukan setiap hari.

Kegiatan *setoran* pada hakikatnya menurut bu Nyai ada-

lah kegiatan yang ditujukan untuk membangun kedisiplinan dalam menghafal Al-Qur'an karena menghafal Al-Qur'an tidak bisa dipaksakan. Peran pembimbing di sini hanya membantu menumbuhkan kedisiplinan, meningkatkan minat, membangkitkan motivasi, memberi tauladan dan juga membenarkan bacaan. Selebihnya akan sangat tergantung pada diri masing-masing penghafal Al-Qur'an. Cara-cara yang diterapkan oleh bu Nyai ini menurut Zimmerman (2008) adalah salah satu faktor yang mendukung terbentuknya regulasi diri pada individu.

Sosok guru dapat dikatakan sebagai model yang membantu perkembangan regulasi diri seseorang dengan cara memberikan bantuan (*scaffolding*) pada saat individu membutuhkannya. Bantuan ini dapat berupa perencanaan waktu, memberi penilaian kepada individu (*feedback*) dan juga pengawasan.

Responden pada penelitian ini merasa bahwa metode tanpa paksaan yang digunakan oleh bu Nyai justru memunculkan motivasi di dalam dirinya, mereka merasakan ada kepercayaan yang diberikan pembimbing bahwa mereka mampu menghafalkan Al-Qur'an. Ada rasa sungkan dan perasaan malu jika tidak menambah hafalan. Perasaan ini muncul karena rasa hormat kepada pembimbing dan tidak sedikit responden yang menyatakan kekaguman mereka atas akhlak Al-Qur'an yang dimiliki oleh sang guru. Hal ini secara jelas dapat peneliti amati pada saat proses *setoran* di ruang aula. Responden berjalan dari tempatnya menunggu giliran menggunakan lutut menuju bu Nyai dan menyalaminya dengan takzim sebelum memulai *sima'an*.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan bu Nyai diperoleh gambaran bahwa responden yang menghafalkan Al-Qur'an memang terlihat berbeda sekali dengan temannya yang lain. Biasanya mereka lebih hormat dengan guru, jika bertemu langsung menyongsong gurunya dan bersalaman. Lebih mudah diberi pengarahan dan memiliki disiplin yang tinggi. Tidak banyak menyusahkan guru, bahkan membantu guru membimbing temannya yang lain. Ketika guru berhalangan hadir, mereka juga secara mandiri melakukan *sima'an* dengan teman atau pengurus pondok yang lain.

#### **6.2.4. Hubungan dengan sesama manusia melalui dakwah**

Pembahasan pada sub bab ini adalah upaya merangkum beberapa aspek interpersonal yang telah dijelaskan di atas. Karena setiap penghafal Al-Qur'an memang memiliki kewajiban untuk berdakwah.. Dakwah tidak hanya memiliki arti yang sempit dengan berpidato menyampaikan sesuatu. Akan tetapi dakwah di sini menuntut keterampilan regulasi diri remaja Al-Qur'an yaitu bagaimana upaya mereka menyelaraskan antara pikiran, perkataan dan perbuatan yang dihiasi dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Dalam tataran ini remaja penghafal Al-Qur'an melakukan dakwah dengan berakhlakul karimah atau berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an.

Hakekat dari menghafal Al-Qur'an bukanlah terletak pada kemampuan menguasai tetapi pada mengamalkannya. Karena menghafal itu sendiri merupakan dasar untuk memiliki pengetahuan yang akan dipraktikkan dalam

kehidupan sehari-hari. Untuk mengamalkannya tentu saja remaja penghafal Al-Qur'an harus membekali dirinya dengan referensi yang cukup berdasarkan dalil-dalil Al-Qur'an. Dalil-dalil ini nantinya membantu responden menentukan mana yang baik dan mana yang tidak, perbuatan apa yang wajib dilakukan dan perbuatan apa yang patut dihindarkan. Pengetahuan ini selanjutnya terinternalisasi dan menjadi nilai personal yang mengarahkan individu dan membuat individu peka terhadap berbagai situasi yang dihadapinya. Sehingga memudahkan responden untuk membuat penilaian atas situasi atau peristiwa, mampu mengendalikan diri, dan tidak berlebihan dalam mensikapi sesuatu.

Sikap yang muncul selanjutnya adalah mampu menahan diri dari apa-apa yang dilarang oleh agama seperti menghindari perkataan yang berlebihan dan tidak baik, membatasi diri untuk urusan duniawi, menjaga makanan dan minuman yang dikonsumsi. Responden juga condong pada perilaku-perilaku yang dianjurkan oleh agama seperti melakukan sholat tepat waktu, melakukan amalan-amalan sunnah, berperilaku hormat kepada yang lebih tua dan menyayangi yang lebih muda. Disiplin dalam menjalankan kewajibannya baik sebagai siswa dan juga sebagai penghafal Al-Qur'an. Hadziq (2008) menambahkan bahwa selama motivasi batin didasarkan atas keinginan-keinginan yang luhur dan terpuji, maka perbuatan yang ditampilkan mengarah pada hal-hal yang baik dan positif

Dapat disimpulkan bahwa kewajiban untuk berdakwah ini mendorong responden untuk meningkatkan kemampuan

kognitif, afektif dan konatifnya sebagai bekal memperbaiki diri, menjalin hubungannya yang baik antar sesama manusia dan juga hubungannya dengan Sang Pencipta dengan mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangannya.

### 6.3. Regulasi diri metapersonal/transendental

Pada beberapa penelitian mengenai penghafal Al-Qur'an yang peneliti jadikan acuan, menghafal Al-Qur'an masih di pandang sebagai proses belajar yang sama dengan proses belajar menggunakan buku-buku yang lain. Menghafal saja memang merupakan proses belajar yang melibatkan kegiatan kognitif murni, tetapi yang terjadi pada responden penelitian ini justru memberikan gambaran yang berbeda.

Menghafal Al-Qur'an bukanlah aktivitas kognitif semata melainkan sangat dipengaruhi oleh hal-hal diluar proses masuknya informasi ke otak. Hidayat (2008) menegaskan bahwa dalam berinteraksi dengan kitab suci, tidak dapat hanya didekati secara semantik tetapi menggunakan multi pendekatan yang didasari oleh keimanan. Keimanan inilah yang nantinya akan melahirkan daya mantra dan intuisi tentang kehadiran Tuhan dalam diri seseorang. Salah satu pernyataan aspek keimanan adalah dengan meniatkan setiap tindakan dan perbuatan semata-mata untuk memperoleh ridho Allah. Oleh karena itu kelurusan niat menjadi aspek motivasional spiritual yang penting dalam upaya ini (lihat diskusi pada sub bab 4.3.4.1.a).

Niat yang menyimpang sering kali dirasakan responden

mempengaruhi kemampuannya dalam memanggil kembali informasi yang telah masuk ke otak dan tidak jarang pula beberapa responden merasa menjadi sulit berkonsentrasi. Untuk mengatasi hal ini biasanya responden akan segera melakukan introspeksi diri dan kembali meluruskan niatnya. Maka dari itu, selain menerapkan strategi kognitif, responden juga melakukan upaya bathin tertentu untuk memudahkan proses menghafal dan menjaga bathinnya.

Upaya-upaya batin yang biasa dilakukan adalah melakukan puasa sunnah dan beberapa amalan sholat sunnah seperti sholat hajat dan sholat tahajjud. Membaca *dalail khoirot* (buku yang berisikan shalawat), melakukan *mujahadah*, memberi bingkisan doa kepada ahli kitab atau penghafal yang telah meninggal dunia dan membaca doa yang dikhususkan bagi penghafal Al-Qur'an untuk memperkuat ingatan.

Dalam perspektif sufisme, membaca Al-Qur'an dapat dipandang sebagai salah satu bentuk teknik pembersihan diri, termasuk di dalamnya kontrol diri. Berarti regulasi diri dapat juga dipandang sebagai proses pembersihan diri maka wajar saja pada fase tertentu remaja penghafal Al-Qur'an ini pada akhirnya dapat merasakan adanya makna pada proses menghafal Al-Qur'an. Pemaknaan dan pengalaman spiritual inilah yang mengantarkan remaja-remaja penghafal Al-Qur'an dapat merasakan kehadiran Yang Maha kuasa dan merasa dijaga langsung oleh Allah.

Hendropuspito (1994) mengatakan kehadiran Tuhan di dalam diri manusia dapat terjadi melalui dua jalur yaitu Tuhan secara spontan menghadirkan diri atas kehendak-Nya

dalam kehidupan manusia (*theophani spontanea*). Selanjutnya kehadiran Tuhan dikehendaki oleh manusia dengan melakukan berbagai upaya seperti melakukan ibadah-ibadah tertentu. Untuk yang kedua ini disebut sebagai *theophania invocativa*. Kehadiran ini pada hekekatnya sama-sama untuk memberi pertolongan kepada manusia.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa ada perbedaan konsep antara regulasi diri secara umum dan regulasi diri yang terkait dengan kegiatan keagamaan (ibadah). Pada regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an, proses regulasi diri dipengaruhi oleh adanya kekuatan supranatural. Responden menyadari ada kekuatan di luar dirinya yang menggerakkan untuk melakukan proses penjagaan. Muncul kesadaran adanya hubungan timbal balik yang emosional antara responden dengan kegiatan menghafal yang ditujukan kepada Allah.

Secara umum responden merasakan adanya perubahan yang luar biasa setelah menetapkan diri menjadi penghafal Al-Qur'an. Perubahan-perubahan ini hampir seluruhnya bersifat positif sehingga seolah-olah menjadi suatu penguat yang tidak hanya memberikan sensasi fisik berupa hati yang terasa lapang, kepala yang dingin, dada yang sejuk dan merasa lebih sehat secara fisik. Tetapi juga menjadikan remaja penghafal Al-Qur'an ini lebih terarah, secara emosional lebih terjaga dan merasa tercukupkan dalam banyak hal. Secara sosial mereka juga merasakan hubungan sosial yang meluas tidak seperti yang disangkakan banyak orang bahwa penghafal Al-Qur'an akan memiliki sedikit teman karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk meng-

hafal.

Dalam proses regulasi diri transendental keikhlasan niat memiliki peran penting. Keikhlasan bermakna meluruskan niat dan tujuan menghafal Al-Qur'an semata-mata untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah (Sirjani & Khaliq, 2007; Badwilan, 2009). Pernyataan akan kemantapan niat adalah bentuk pernyataan kesiapan untuk menjalani suatu proses yang panjang dan siap untuk menghadapi segala rintangan agar apa yang diniatkan tercapai yaitu mendekatkan diri dengan Allah.

Keterbukaan pada makna dapat dikatakan sebagai bentuk kebarokahan menghafal Al-Qur'an yang tentunya dapat terjadi hanya atas seizin Allah. Hal ini dapat dicermati dari pergerakan motivasi awal responden menghafal. Sebagaimana yang telah peneliti uraikan pada pembahasan mengenai motivasi, dapat dicermati pada saat penelitian ini berlangsung beberapa responden masih memiliki motivasi yang berbeda. Akan tetapi dengan mengkhilaskan niat menjadikan mereka berada pada pencapaian yang hampir sama.

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa setiap upaya penjagaan yang dilakukan oleh responden baik yang bersifat personal dan interpersonal pada hakikatnya mengantarkan mereka pada suatu kondisi yang bersih dan terjaga. Sebagaimana yang diungkapkan oleh beberapa responden bahwa menjaga dalam konteks menghafal Al-Qur'an tidak terbatas pada menjaga hafalan secara kuantitas tetapi juga kualitas. Kualitas penjagaan diwujudkan dalam upaya menjaga diri dalam berbagai hal, mulai dari menjaga konsistensi niat,

menjaga pikiran, perilaku dan juga perbuatan. Contoh terkecil dari hal-hal yang harus dijaga oleh penghafal Al-Qur'an adalah makanan dan minuman.

Hadziq (2008) menjelaskan bahwa potensi internal seseorang bila dikembangkan melalui penjernihan jiwa dari hal-hal yang tercela dan pengembangan jiwa melalui perbuatan-perbuatan yang terpuji secara psikologis akan berpengaruh pada tingkat keshalihan seseorang. Potensi internal ini dipandang sebagai potensi ruhaniah yang berhubungan dengan tingkah laku psikologis yang dimunculkan oleh seseorang. Suasana bathin yang bersih akan memunculkan tingkah laku yang baik dan positif.

Penelitian ini juga menemukan adanya perkembangan pemahaman pada diri responden terkait kegiatan yang dijalannya. Uraian pada sub tema 4.3.4.4. menjelaskan bagaimana responden akhirnya mampu memaknai proses yang dijalannya berdasarkan hakekat dari kegiatan itu sendiri. Jika selama ini dorongan terkuat untuk menghafal masih bersifat memenuhi tuntunan syari'at, tetapi pada akhirnya pemahaman akan makna membuat mereka merasa menyatu dengan aktivitas menghafal dan menjadikannya bagian yang tidak terlepas dari kehidupan.

Perkembangan pemahaman ini tidak terlepas dari adanya dukungan dari kematangan pola berfikir remaja penghafal Al-Qur'an. Sebagaimana yang disebutkan oleh Fowler (dalam Desmita, 2005) bahwa dalam kehidupan beragama remaja berada pada fase *synthetic-conventional faith* dan *individuating reflexive faith*. Pada fase *synthetic*, remaja mulai mengembangkan pemikiran formal operasional dan

mulai mengintegrasikan nilai-nilai agama yang telah mereka pelajari ke dalam suatu sistem kepercayaan yang lebih rasional. Pada fase ini juga remaja masih terfokus pada ideologi agamanya saja dan belum sepenuhnya mampu menganalisis kepercayaan dan ideologi agama lain.

Pada fase *individuating* yang identik dengan remaja akhir, remaja telah mampu mengambil tanggung jawab penuh terhadap kepercayaan agamanya dan mulai menyatakan mereka telah mampu membuat pilihan jalan kehidupan mana yang akan diambil. Jika selama ini mereka menjalankan ritual hanya didasarkan pada penilaian mana yang baik dan benar, maka saat ini mereka telah mampu mengembangkan kemampuan dalam memilih mana yang baik dan mana yang benar. Pada masa kanak-kanak pengajaran mengenai agama ditanamkan langsung oleh orang tua dan anak menerima apa adanya tanpa melakukan penilaian karena masih minimnya informasi yang dimiliki. Maka berdasarkan fase di atas tampak bahwa pada masa remaja, remaja mulai melakukan penilaian atas pilihan aktivitas keagamaan yang dilakoninya. Penilaian ini yang nantinya menentukan tingkat kebutuhan yang dirasakan oleh seorang remaja pada suatu aktivitas termasuk menghafal Al-Qur'an.

Perkembangan ini pulalah yang tanpa disadari membantu remaja penghafal Al-Qur'an mengembangkan motivasi yang pada awalnya bersifat eksternal menjadi motivasi internal yang didasarkan atas pemenuhan kebutuhan untuk kepuasan dirinya. Adanya faktor kognitif berupa ingatan akan manfaat dan kepuasan tatkala meraih apa yang menjadi tujuannya mendorong remaja penghafal

Al-Qur'an untuk kembali merasakan hal yang sama. Kaitannya dengan remaja penghafal Al-Qur'an, kenikmatan yang dirasakan inilah yang membuat mereka ingin selalu berdekatan dengan Allah melalui membaca Al-Qur'an.

Kedekatan yang dibangun meskipun tidak kasat mata memunculkan keterlibatan emosional yang mendalam antara responden dengan yang Maha Kuasa. Bentuk kedekatan ini dirasakan responden berbeda-beda. Ada yang merasakan diberi Allah kekuatan untuk meregulasi diri, merasa diperhatikan Allah karena doanya terkabulkan, ada yang merasa diberi peringatan oleh Allah secara langsung dan ada yang merasa diselamatkan oleh Allah.

Pengalaman-pengalaman ini dirasakan oleh responden sebagai sesuatu yang istimewa yang menandakan adanya perhatian dari Allah. dan pengalaman ini pulalah yang tidak dapat dirasakan oleh responden yang telah memutuskan untuk berhenti. Jika responden yang masih menghafal merasa Al-Qur'an sesuatu yang memiliki ruh, maka responden yang berhenti merasa bahwa Al-Qur'an sama saja dengan kitab-kitab ilmu pengetahuan yang lain.

Adanya hubungan timbal balik dalam upaya melakukan regulasi diri ini secara ilmiah telah dibuktikan oleh McCullough dan Willoughby (2009) melalui serangkaian eksperimen untuk melihat pengaruh agama terhadap regulasi diri dan kontrol diri. Penelitian ini membuktikan bahwa ritual-ritual keagamaan yang dilakukan oleh seseorang seperti berdoa, membaca kitab suci, mengamati simbol-simbol agama seperti gambar yesus menstimulasi berkembangnya bagian otak yang mengatur proses regulasi

diri yaitu lobus prefrontal. Lobus prefrontal merupakan tempat di mana fungsi eksekutif berlangsung. Fungsi eksekutif adalah fungsi yang berguna bagi proses regulasi diri

Secara neurologis dapat dijelaskan lebih lanjut bahwa pusat regulasi diri pada otak ada di bagian permukaan prefrontal yang membantu individu untuk menyusun rangkaian perilaku mulai dari yang sederhana hingga yang kompleks. Ahli neurosains menyebutkan pentingnya bagian ini (terutama pada bagian dorsolateral dan ventromedial prefrontal korteks) dan anterior singulata korteks untuk berbagai elemen fungsi eksekutif seperti perhatian, pengaturan konflik dan kontrol kognitif. Bagian-bagian ini segera teraktifkan ketika seseorang berdoa dan melakukan meditasi yang memicu munculnya perilaku regulasi diri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang yang melakukan ritual agama seperti berdoa termasuk juga membaca Al-Qur'an memiliki regulasi diri yang baik karena aktivitas tersebut dapat mengaktifkan fungsi lobus prefrontal di mana pengaturan emosi dan kontrol terhadap dorongan terjadi.

Penjelasan secara fisiologis ini tentu saja memperkuat dan memperjelas bagaimana hubungan timbal balik antara penghafal Al-Qur'an dan perasaan terjaga yang dirasakan bisa terjadi. Meskipun berdasarkan dalil-dalil Al-Qur'an telah disebutkan bahwa setiap orang yang menjaga Al-Qur'an maka akan di jaga Allah, maka hasil penelitian ilmiah dapat menggambarkan secara gamblang bagaimana proses itu dapat terjadi. Dengan demikian peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa pada hakekatnya setiap pelaksanaan ibadah ditujukan untuk keteraturan hidup manusia.

#### 6.4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada saat responden mempersiapkan diri untuk mengikuti ujian kenaikan kelas sehingga pertemuan dilakukan beberapa kali dengan durasi yang pendek. Intensitas pertemuan yang terjadi dalam waktu yang sangat singkat menyulitkan peneliti melakukan pencatatan dan pengorganisasian data mengingat wawancara yang dilakukan secara formal seringkali terganggu oleh kondisi lingkungan yang gaduh karena tempat yang tersedia untuk melakukan wawancara hanya aula dan mushalla. Sedangkan pertemuan-pertemuan selanjutnya berjalan dalam waktu yang terbilang singkat dalam situasi nonformal. Konsekuensinya data yang diperoleh berupa penggalan-penggalan informasi yang membutuhkan waktu lagi untuk menyusunnya sesuai dengan alur cerita. Sementara keteraturan alur cerita dalam suatu deskripsi mutlak diperlukan untuk memenuhi syarat ideal suatu data kualitatif.

Idealnya penelitian dengan pendekatan fenomenologis mencoba untuk tidak menggunakan praduga berdasarkan kerangka teoritis yang dijadikan acuan peneliti dalam menilai fenomena yang terjadi pada diri responden. Akan tetapi yang peneliti rasakan sendiri adalah sangat sulit untuk tidak berasumsi pada fenomena yang ada. Terlebih lagi ketika mencoba untuk merefleksikan tema-tema penting yang muncul pada setiap partisipan, sangat sulit rasanya untuk melepaskan penilaian pribadi peneliti pada apa yang diungkapkan oleh responden.

#### 6.5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Regulasi diri pada penghafal Al-Qur'an remaja dipengaruhi oleh keikhlasan dan kelurusan niat, tujuan yang ditetapkan, aspek-aspek motivasional, karakteristik kepribadian, ketersediaan sumber-sumber dukungan, dan pemaknaan pada proses yang dijalaninya. Regulasi diri pada penghafal Al-Qur'an secara umum dipicu oleh munculnya hambatan atau gangguan dalam upaya pencapaian tujuan di dalam menghafal Al-Qur'an yaitu menambah hafalan, melakukan pengulangan, memahami, menyelesaikan hafalan dan mengamalkannya. Dinamika regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an dapat dilihat dalam tiga konteks yaitu regulasi diri intrapersonal (individu), regulasi diri interpersonal (sosial) dan regulasi diri metapersonal atau transendental (keTuhanan).
2. Regulasi diri intrapersonal merupakan upaya yang dilakukan remaja penghafal Al-Qur'an untuk mengatur dan mengarahkan proses-proses intrapsikisnya dalam mencapai tujuan yang hendak diraih. Kemampuan meregulasi dalam hal ini secara kognitif diarahkan pada penetapan, pemeliharaan dan pencapaian tujuan dengan menerapkan strategi-strategi tertentu untuk menjaga hafalan secara kuantitas (yang dapat dihitung) dan kualitas (kedalaman pemaknaan). Secara afektif regulasi diri intrapersonal diarahkan untuk merasakan, mengenal dan mengelola emosi-emosi serta suasana hati yang

berpotensi menghambat pencapaian tujuan dengan cara merubah persepsi, cara berfikir dan mengembangkan karakter kepribadian tertentu. Secara konatif regulasi diri intrapersonal ditujukan untuk mengoptimalkan sumber-sumber motivasi untuk memacu tindakan ke arah pencapaian tujuan.

3. Regulasi diri interpersonal merupakan kemampuan remaja penghafal Al-Qur'an menerapkan strategi untuk menyesuaikan tingkah lakunya dalam setting lingkungan sosial tanpa meninggalkan identitasnya sebagai penghafal Al-Qur'an. Sebagai penghafal Al-Qur'an mereka dituntut untuk selalu menyelaraskan antara pikiran, perkataan dan perbuatan. Kemampuan remaja penghafal Al-Qur'an dalam regulasi diri interpersonal tampak pada kemampuan mengatasi hambatan yang bersumber dari hubungan teman sebaya, hubungan dengan orang tua, hubungan dengan guru atau pembimbing dan juga hubungan dengan sesama manusia secara luas melalui dakwah.
4. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat konsep regulasi diri yang berbeda dengan konsep regulasi diri yang selama ini dikembangkan. Secara umum pembahasan konsep regulasi diri berbicara pada tataran intrapersonal dan interpersonal. Pada remaja penghafal Al-Qur'an terdapat konsep regulasi diri metapersonal. Regulasi diri metapersonal atau transendental pada remaja penghafal Al-Qur'an ditandai dengan adanya kehadiran Allah dalam proses penjagaan yang memberi kekuatan kepada mereka untuk melakukan regulasi diri

baik yang bersifat intrapersonal maupun interpersonal. Remaja penghafal Al-Qur'an menyebut hal ini dengan "menjaga dan dijaga". Faktor yang paling berpengaruh pada pencapaian regulasi diri metapersonal ini adalah niat yang ikhlas semata ditujukan kepada Allah yang Maha Kuasa.

5. Remaja penghafal Al-Qur'an yang masih istiqomah menghafal mampu melakukan regulasi diri intrapersonal, regulasi diri interpersonal dengan baik dan akhirnya mampu merasakan regulasi metapersonal yang semakin memperkuat tekad dan keyakinannya akan kebenaran janji Allah.
6. Remaja penghafal Al-Qur'an yang pada akhirnya memutuskan untuk berhenti, kurang mampu melakukan regulasi diri intrapersonal yang selanjutnya mempengaruhi kemampuannya dalam regulasi diri interpersonal. Remaja-remaja penghafal kelompok ini tidak mampu merasakan adanya kemampuan regulasi diri metapersonal di dalam dirinya.

## 6.6 SARAN

Dari beberapa kesimpulan alam penelitian ini, kami memberikan saran-saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Remaja penghafal Al-Qur'an

Saran ini lebih peneliti tujukan pada penghafal Al-Qur'an atau calon-calon penghafal Al-Qur'an untuk memperkuat niat sebagai faktor penentu keberhasilan regulasi diri dalam menghafal Al-Qur'an. Berdasarkan hasil penelitian

ini, keikhlasan niat memiliki nilai magis yang akan membuka kedekatan diri kepada yang Kuasa sehingga akan menemukan banyak manfaat dan kemudahan dalam proses menghafal Al-Qur'an.

## **2. Bagi orang tua:**

Keterlibatan orang tua di dalam mengarahkan tujuan anaknya yang beranjak remaja sangatlah positif. Akan menjadi lebih baik lagi jika di dalam mengarahkan tersebut dibangun komunikasi yang informatif dengan mempertimbangkan aspek perkembangan, minat dan motivasi anak. Dengan demikian kegiatan menghafal Al-Qur'an tidak dirasakan sebagai beban yang menghalangi hak-hak anak untuk berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya.

## **3. Bagi institusi:**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara-cara tertentu dalam menghafal yang selama ini kurang terakomodasi karena sistem bimbingan yang bersifat klasikal. Peneliti menyarankan untuk membuat kelompok-kelompok kecil dalam menghafal sesuai dengan gaya menghafal masing-masing individu. Cara ini selain mempercepat capaian hafalan juga memudahkan pembimbing mengenali karakteristik tiap bimbingannya secara mendalam. Diharapkan hal ini lebih dapat memotivasi penghafal Al-Qur'an untuk lebih memaknai proses yang dijalaninya.

Penelitian ini menemukan bahwa penghafal Al-Qur'an yang pada akhirnya gagal atau berhenti, tidak mampu tidak

mampu mengembangkan regulasi diri intrapersonal. Tersedianya wadah atau waktu untuk berbagi rasa (curhat) dirasa dapat membantu penghafal Al-Qur'an terutama di usia remaja untuk mengembangkan kemampuannya meregulasi diri.

## **4. Bagi peneliti selanjutnya:**

Hasil penelitian memperlihatkan proses regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an juga ternyata dipengaruhi oleh jender yang melalui penelitian ini belum diungkap dengan jelas. Pada penelitian selanjutnya dapat dikaji bagaimana dinamika regulasi penghafal Al-Qur'an ditinjau dari perbedaan jenis kelamin sehingga dinamika yang dimunculkan akan semakin tegas membedakan pola regulasi keduanya.

Penerapan konsep regulasi diri sangatlah luas dan dipengaruhi oleh banyak hal. Dalam konteks penghafal Al-Qur'an masih dapat digali mengenai pengaruh perbedaan kelompok usia, tempat tinggal, dan jenis pekerjaan yang ditekuni terhadap proses regulasi diri penghafal Al-Qur'an.

Penelitian ini juga menemukan bahwa menghafal Al-Qur'an memiliki pengaruh positif terhadap pengaktifan dan optimalisasi bagian-bagian otak terutama yang terkait dengan fungsi eksekutif yaitu fungsi luhur yang menjadikan manusia sebaik-baiknya ciptaan Tuhan. Oleh karena itu untuk selanjutnya dapat dikembangkan dan diterapkan beberapa metode pengoptimalan otak dan pengembangan kerpibadian berbasis kegiatan menghafal dan membaca Al-Qur'an.

Penelitian kualitatif menuntut kedisiplinan yang tinggi

sekaligus fleksibilitas peneliti ketika di lapangan. Untuk itu diperlukan perencanaan yang matang dan manajemen waktu yang baik agar proses penelitian berjalan dengan efektif.

Wallohu 'alam bisshowaf

## *Daftar Pustaka*

- Abdurrahman, Y. (2009). Niat dan kedudukannya. *Artikel*. Diunduh dari <http://hizbut-tahrir.or.id/2009/11/10/niat-dan-kedudukannya> pada tanggal 29 November 2009
- Al-Lahiim, K.A.K. (2008). *Mengapa Saya Menghafal Al-Qur'an? Metode Mutakhir dan Cepat Menghafal Al-Qur'an*. Solo: Dar An-naba.
- Alsa, A. (2004). *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Alsa, A. (2005). Program belajar, jenis kelamin, belajar berdasar regulasi diri dan prestasi belajar matematika pada pelajar SMA Negeri di Yogyakarta. *Disertasi*. (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Badwilan, A.S. (2009). *Panduan Cepat Menghafal Al-Qur'an dan Rahasia-rahasia Keajaibannya*. Jogjakarta: Diva Press.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Actions*:

- A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice Hall.Inc.
- Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Applied Psychology: An International Review*, 54 (2), 245–254.
- Baumister, R.F. & Heartherton, T.F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7 (1), 1-15.
- Baumister, R.F. Heartherton, T.F. & Tice, D.M. (1994). *Losing control; How and why people fail at self regulation*. San Diego: Academic Press.
- Baumister, R.F., Gailliot, M., DeWall, C.N & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of trait on behaviors. *Journal of Personality*, 74 (6), 1773-1801.
- Brown, K.W & Ryan, R.M (2004). Fostering Healthy Self Regulation from Within and Without: A Self Determination Theory Perspective. Dalam Linley, P.A & Joseph, S (editor), *Positive psychology in Practice* (105-124). USA: Jhon Willey and Sons.Inc.
- Byrd, K.R., Hageman, A., & Isle, D.B. (2007). Intrinsic motivation and subjective well being: The unique contribution of intrinsic religious motivation. *The International Journal For The Psychology Of Religion*, 17 (2), 141-156.
- Carver, C.S & Scheier, M. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Clearly, T.J., Zimmerman, B.J., & Keating, T. (2006). Training physical education students to self-regulate during basketball free throw practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77 (2), 251-262.
- Creswell, J.W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Tradition*. London: Sage Publication.
- Dachrud, M. (2005). Efektivitas pelatihan pesantren kilat terhadap kemampuan regulasi diri ditinjau dari kecerdasan emosi dan kematangan sosial remaja. *Tesis* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Deci, E.L & Ryan, R.M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Rosdakarya.
- Fiske, S.T & Taylor, S.E., (1991). *Social Cognition* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: McGraw Hill, Inc.
- Goulding. C. (2005). *Grounded Theory A Practical Guide for Management, Business and Market Researchers*. London: Sage Publication.
- Hadziq, A. (2008). Psikologi sufistik: Solusi pengembangan pendidikan multikultural. *Teologia*, 19 (2), 439-469.
- Hendropuspito, D. (1994). *Sosiologi Agama*. Jogjakarta: Kanisius
- Hidayat, K. (2008). *The Wisdom of Life Menjawab Kegelisahan Hidup dan Agama*. Jakarta: Kompas.
- Hoyle, R.H. (2006). Personality and self-regulation: Trait and information-processing perspectives. *Journal Of Personality*, 74 (6), 1507-1525.
- Hurlock, E.B. (1996). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan: Istiwidayanti,

- S. Jakarta: Erlangga.
- Jalaluddin. (2008). *Psikologi agama*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- John, O.P & Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes , individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1333.
- Karoly, P. (1993). Mechanism of self regulation: A system view. *Annual Review Psychology*, 4, 23-52.
- Khanifah, S. (2005). Sistem pembelajaran tahfidzul Qur'an di Pondok Pesantren Putri Sunan Pandan Aran. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Tarbiyah Jurusan PAI. IAIN SUKA.
- Khikmah. S.M. (2008). Hubungan antara motivasi belajar dan konsep diri akademik dengan memori jangka panjang pada penghapal Al-Qur'an. *Tesis* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Kolb, B & Whishaw, I.Q. (2001). *An Introduction to Brain and Behavior*. New York: Worth Publisher.
- Kristanto. (2006). Belajar berdasar regulasi diri ditinjau dari kesadaran diri dan kecerdasan emosi pada mahasiswa Seminari Tinggi. *Tesis* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Kristiyani, T. (2008). Efektivitas pelatihan *self regulated learning* dalam peningkatan prestasi belajar Statistik II pada mahasiswa psikologi. *Tesis* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Mariani, D.A. (2007). Peran belajar berdasarkan regulasi diri dan gaya belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa sekolah menengah atas. *Tesis* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- McCallin, A, M. (2003). Designing a grounded theory study: Some practicalities. *Nursing in Critical Care*, 8 (5), 203-208.
- McCullough, M.E & Willoughby, B.L.B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Association, explanation, and implications. *Psychological Bulletin*, 135 (1), 69-93.
- Moleong, L.J. (2005). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Monks, F.J & Knoers A.M.P, (2005). *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan: Haditono, S.R. Yogyakarta: Gadjah Mada Press.
- Moordiningsih. (2008). Proses psikologis sabar ketika menghadapi masalah. *Jurnal humanitas*, 5 (1), 28-35.
- Morris, W.N. (2000). Some Thoughts about Mood and Its Regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 200-202.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Muntafiah, I. (2001). Metode menghafal Al-Quran pada jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Sains Al-Quran Jawa Tengah di Wonosobo. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Tarbiyah Jurusan PAI. IAIN SUKA.
- Mushaf Al-Qur'an Terjemah. (2002). Jakarta: Al-Huda Gema Insani Press
- Ningrum, R.P. (2008). Dinamika regulasi diri pada penderita diabetes mellitus Tipe II Studi kualitatif. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas

- Gadjah Mada.
- Nurmi, J.E. (2004). Socialization and Self Development: Channeling, Selection, Adjustment, and Reflection. Dalam Lerner, R.M & Steinberg, L. (eds). *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed.). Amerika: John Wiley & Sons, Inc.
- Paloutzian, R.F & Park, C.L. (2005). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: Guilford Press.
- Papalia, D.E., Old, S.W & Feldman, R.D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan) bagian V s/d IX*. Edisi kesembilan. Jakarta: Kencana.
- Poerwandari, E.K. (1998). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran Dan Pendidikan Psikologi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Purwanto. (1999). Hubungan daya ingat jangka pendek dan kecerdasan dengan kecepatan menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Krapyak. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Raffaeli, M., Crockett, L.J & Shen, Y.L. (2005). Developmental stability and change in self regulation from childhood to adolescence. *The Journal Of Genetic Psychology*, 66 (1), 54-75.
- Reid, R., Trout, A.L., & Schartz, M. (2005). Self-regulation interventions for children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Exceptional Children*, 71(4), 361-377.
- Ross, T. (2008). Current issues in self – regulation research anda their significance for therapeutic intervention in offender group. *International Journal Of Behavioral Consultation And Therapy*, 4(1), 68-81.
- Sa'dulloh, S.Q. (2008). *9 Cara Praktis Menghafal Al-Qur'an*. Jalarta: Gema Insani Press.
- Santrock, J.W. (2005). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup. Jilid 2*. Edisi kelima. Terjemahan: Chusairi, A dan Damanik, J.M.S.W. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Siegert, R.J., McPherson, K.M & Taylor, W.J. (2004). Toward a cognitive-affective model of goal setting in rehabilitation: Is self-regulation theory a key step?. *Disability And Rehabilitation*, 26 (20), 1175–1183.
- Sirjani, R.A & Khaliq, A.A. (2007). *Cara Cerdas Hafal Al-Qur'an*. Solo: Aqwam.
- Smith, J.A. (2003). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. London: Sage Publication.
- Starks, H & Trinidad, S.B. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative Health Research*, 17(10), 1372-1380.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescent. *TREND in Cognitive Science*, 9 (2), 69-74.
- Suadak, A. (2006). Program hafidzil Qur'an pada santri madrasah salafiyah II Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Tarbiyah Jurusan PAI. IAIN SUKA.
- Subandi, M.A. (2006). Psychocultural dimensions of recovery from first episode psychosis in Java. *Unpublished Dissertation..* School Of Medicine. Faculty Of Health Science. University Of Adelaide.

- Subandi, M.A. (2009). *Psikologi Dzikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar & Publikasi Fakultas Psikologi UGM
- Susetyo, Y.F. (2007). Orientasi tujuan, atribusi penyebab dan belajar berdasar regulasi diri siswa Sekolah Menengah Atas. *Tesis* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Syamsi, M. (2008). Bagaimana menghafal Al-Qur'an Al-Karim. *Artikel*. Diunduh dari [www.kotasantri.com/mimbar](http://www.kotasantri.com/mimbar) tanggal 7 Januari 2009
- Tampubolon. (2001). *Perguruan Tinggi Bermutu: Paradigma Baru Pendidikan Tinggi Menghadapi Tantangan Millenium Abad 21*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Taylor, S.D., Bagozzi, R.P & Gaiher, C.A. (2005). Decision making and effort in the self-regulation of hypertension: Testing two competing theories. *British Journal of Health Psychology, 10*, 505-530.
- Watson, D.L & Tharp, R.G (2007). *Self-Directed Behavior*. (9<sup>th</sup> ed.). USA: Thompson Wadsworth.
- Wenger, J.L. (2007). The implicit nature of intinsic religious pursuit. *The International Journal for The Psychology of Religion, 17* (1), 47-60.
- Widaryani, B. 2004. Pengembangan metode pengajaran tahfidz dalam meningkatkan prestasi menghafal Al-Qur'an santri PP. Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Tarbiyah Jurusan PAI. IAIN SUKA.
- Wilcox, L. (2001). *Personality psychoterapy: perbandingan dan praktek bimbingan konseling psikoterapi kepribadian barat dan sufi*. Jogjakarta: IRCiSoD
- Wiliaspi. (2007). Sema'an, pemaknaan dan amalan: Studi *grounded theory* mengenai strategi penjagaan hafalan al-qur'an pada hafiz. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Wimpenny, P & Gass, J. (2000). Interviewing in phenomenology and grounded theory: Is there a difference?. *Journal Of Advanced Nursing, 31*(6), 1485-1492.
- Ylvisakaer, M. & Feeney, T. (2002). Executive functions, self regulation, and learned optimism in pediatric rehabilitation: A review and suggestions for intervention. *Pediatric Rehabilitation*. ?? (?).1-20. diunduh dari <http://www.tandf.co.uk/journals> tanggal 8 Maret 2009.
- Zimmerman, B.J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological development, and future prospects. *American Educational Journal, 45* (1), 166-183.

