

## Regulasi Diri dan Makna Hidup pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang

Melisa Paulina, Listya Istiningtyas, Lukmawati

Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang

Corresponding E-mail: [melisapaulina14@gmail.com](mailto:melisapaulina14@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to determine self-regulation and the meaning of life of UIN Raden Fatah students in memorizing Qur'an at the Tahfidz Yatim Dhuafa House Palembang. With qualitative research phenomenological design and using 3 subjects who have memorized 30 Juzs. Data analysis was performed with a coding system. Data validity was carried out by extending participation and triangulation. Based on the results of research and discussion, it can be concluded that the results of this study of Al-Qur'an reciters have good self-regulation and find the meaning of life from memorizing Al-Qur'an. The three subjects balance themselves and manage time in carrying out daily routines such as lectures, teaching, and memorizing the Qur'an. In overcoming obstacles, they always maintain their motivation to stay enthusiastic in memorizing the Al-Qur'an. The three subjects apply what they have memorized, and maintain their behavior so that they always do good and have good morals.*

**Keywords:** *self-regulation, meaning of life, university student, memorizing al-Qur'an*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeinvestigasi variabel regulasi diri dan makna hidup mahasiswa para penghafal Qur'an di Rumah Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang, yang juga sekaligus sebagai mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi dan menggunakan 3 orang subjek yang sudah menghafalkan 30 Juz. Analisis data dilakukan dengan sistem koding. Keabsahan data dilakukan dengan memperpanjang keikutsertaan peneliti pada kegiatan tahfidz dan triangulasi. Atas dasar hasil data penelitian, analisis dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa para penghafal al-Qur'an menunjukkan regulasi diri yang baik dan menemukan makna hidup dari menghafal al-Qur'an. Ketiga responden menyeimbangkan diri dan mengelola waktu dengan baik dalam menjalani rutinitas keseharian seperti kuliah, mengajar dan menghafal al-Qur'an. Dalam mengatasi hambatan, mereka selalu mempertahankan motivasinya untuk tetap semangat menghafal al-Qur'an. Ketiga responden menerapkan apa yang telah mereka hafalkan, dan menjaga perilakunya agar selalu berbuat baik dan berakhlak.

**Kata Kunci:** regulasi diri, makna hidup, mahasiswa, penghafal al-Qur'an.

## Pendahuluan

Para ahli psikologi menggunakan istilah regulasi diri secara fleksibel, terutama guna memberi penjelasan rentang berbagai perbedaan pendekatan teoritis yang ada di dalam berbagai domain, terutama di dalam ranah kepribadian dan kognisi sosial (Siegert, Mc Peherson dan Taylor, 2004). Istilah regulasi diri juga memiliki arti yang hampir serupa dengan beberapa istilah lain seperti kontrol diri ataupun manajemen diri, yang dalam beberapa penelitian istilah-istilah tersebut digunakan secara bergantian.

Friedman & Schustack (2008) menulis bahwa regulasi diri merupakan proses di mana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi berbagai kesuksesan mereka pada saat mereka mencapai target tersebut, dan sekaligus memberikan penghargaan terhadap diri mereka sendiri dikarenakan mereka telah mencapai tujuan tersebut. Oleh karena itu, regulasi diri tidak hanya mencakup bagaimana seseorang merancang berbagai kegiatan guna mencapai tujuan yang dicanangkan, tetapi juga termasuk bagaimana menghindari gangguan dari lingkungan dan impuls emosional yang dapat mengganggu perkembangan jiwa seseorang tersebut (Pervin, Pervone, & John, 2010). Regulasi diri juga merupakan sebuah proses yang dilakukan seseorang untuk mengaktifkan sekaligus memelihara pikiran, perasaan, dan tindakannya yang diarahkan secara sistematis guna mencapai tujuan personal (Husna, Hidayati & Ariati, 2004).

Selanjutnya, konstruk regulasi diri ini melahirkan istilah *self-regulated learning* (SRL) untuk mendefinisikan regulasi diri dalam suasana belajar dan *setting* pendidikan sebagaimana dikemukakan oleh Pintrick & Groot (1990). Zimmerman (2002) pada perkembangan selanjutnya juga menyatakan bahwa regulasi diri dalam konteks belajar bukanlah suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik belaka, namun juga bagaimana individu itu sendiri mengelola proses belajar mereka melalui pengaturan dan pencapaian tujuan dengan cara mengacu pada metakognisi dan perilaku aktif di dalam belajar mereka secara mandiri.

Regulasi diri, dengan demikian, merupakan kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan dan memonitor sendiri terhadap pikiran, perasaan dan perilaku guna mencapai suatu tujuan tertentu yang dicanangkan sejak awal, dalam hal ini, ialah tujuan belajar. Zimmerman (2002) berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan upaya pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan secara sengaja dan adanya timbal balik yang disesuaikan dengan pencapaian tujuan secara personalnya. Dengan kata lain, pengelolaan diri ini berhubungan dengan metakognisi, motivasi serta perilaku mereka yang berpartisipasi secara aktif guna mencapai tujuan personalnya. Dalam hal ini, tujuan yang dimaksud bersifat umum, misalnya, tujuan yang dicanangkan dalam belajar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri yang dimaksud dalam penelitian ini ialah mengacu pada Hidayat (2013), yakni kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya sendiri, meliputi aspek metakognisi, motivasi dan perilaku.

Dalam mengkaji regulasi diri, Bandura (1988) meletakkan sebelum, selama dan setelah respon diberikan. Oleh karena itu, dia meletakkan variabel perilaku, lingkungan dan individu – secara kognitif, emosional dan fisik – di dalam determinisme trianggel yang saling memengaruhi. Oleh karena itu, Bandura (1988) lebih lanjut menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan manusia mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya sendiri dengan cara dia mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif bagi dirinya, serta siap mengantisipasi berbagai konsekuensi akibat dari tingkah lakunya sendiri. Baginya, regulasi diri merupakan kemampuan diri seseorang untuk mengatur perilaku dan tindakannya sendiri, serta sebagai daya penggerak

utama bagi kepribadian manusia. Seseorang diharapkan memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku dirinya sendiri guna mencapai tujuan yang telah ditargetkan, serta mengatur waktu sedemikian rupa dan juga tidak lupa mengontrol perilakunya sendiri agar tujuan yang hendak dicapai sejak awal dapat diraih dengan usaha yang optimal dan baik (Musyrifah, 2016).

Dengan demikian, dapat juga dikatakan bahwa regulasi diri (*self-regulation*) adalah merupakan kemampuan seseorang dalam memanipulasi ancaman pikiran dan polah tingkah lakunya sendiri guna mencapai tujuan secara optimal mungkin dengan menentukan target pencapaian sejak dini, dan akan terus melanjutkan setiap target lebih tinggi lagi atas yang akan dicapai.

Konsep regulasi diri ini relevan untuk melihat peran seorang mahasiswa yang sekaligus juga sebagai seorang santri penghafal al-Qur'an, yang dengan demikian, peran ganda itu bukanlah sesuatu hal yang biasa-biasa saja. Sebagai mahasiswa, dia diuntut untuk dapat menyelesaikan berbagai tugas-tugas akademis tanpa ditunda-tunda atau prokrastinasi, di antaranya adalah tuntutan keluarga untuk berprestasi secara akademik, mengerjakan tugas-tugas perkuliahan secara disiplin tinggi tanpa menunda-nunda, berkompetisi dengan teman untuk mendapatkan hasil penilaian yang baik, dan juga menyesuaikan diri dengan perubahan sistem pendidikan yang lebih menuntut kemandirian dari peserta didik (Misra & Castillo, 2004). Di samping berbagai tuntutan akademis, mahasiswa juga dihadapkan kepada berbagai tuntutan dalam menjalin hubungan sosial dan interpersonal, seperti bekerjasama di dalam kelompok, menjalin hubungan yang baik dengan sesama teman kuliah, serta mengikuti berbagai kegiatan organisasi kemahasiswaan, baik intra atau ekstra kampus. Di lain pihak, peran dia sebagai seorang santri penghafal al-Qur'an juga memiliki berbagai tuntutan yaitu mampu menyetorkan hafalan ayat-ayat suci al-Qur'an setiap hari sesuai dengan target tertentu (*ziyadah*) dan mengulang-ulang hafalannya (*muraja'ah*) agar bertambah melekat.

Salah satu hambatan yang muncul dalam proses *ziyadah* dan *muraja'ah* adalah bagaimana mengatur waktu dengan baik antara tuntutan akademis di satu pihak dengan juga waktu untuk menghafal al-Qur'an di pihak lain; sebab di dalam dunia akademis mahasiswa diuntut agar menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, begitu pula dalam proses menghafal al-Qur'an. Seorang penghafal harus bisa membagi waktu untuk mampu mengulangi (*muraja'ah*) serta menambah hafalan (*ziyadah*), yang semua itu berkaitan dengan pengelolaan waktu. Semakin sering memiliki waktu dan luang maka seorang penghafal al-Qur'an akan memiliki kesempatan untuk mengulang (*muraja'ah*) di samping juga menambah hafalannya (*ziyadah*). Hal ini diungkap Subjek penelitian ini yang berinisial FD; dia mengungkapkan bahwa yang menjadi hambatan dalam proses menghafal, baik *muraja'ah* dan *ziyadah*, adalah mengenai pengelolaan waktu dalam menjalani seorang mahasiswa dengan tugas ganda: memenuhi tuntutan akademis dan tuntutan hafalan yang ada di rumah tahfidz al-Qur'an.

“ Yang menjadi hambatan waktu yang pastinya, soalnya kan kuliah kadang tu masuk jam 07.00 WIB baru keluarkelas jam 17.00 WIB dan malamnyo itu jugo kadang ado tugaskan jadimenghafal itu terhambat waktunya, belum lagi nak murojaah, tilawah tapi menghafal harus disempatkan...” (wawancara, 01 September 2019).

Selain waktu yang menjadi hambatan, subjek penelitian yang berinisial AG juga menyatakan bahwa rasa malas merupakan musuh terbesar sekaligus menjadi faktor penghambat yang kerap muncul di dalam proses menghafal al-Qur'an. Sebagaimana kutipan hasil wawancara sebagai berikut:

“ ...males, males mbak, males itu susah mbak, males itu jadi musuh terbesar nian” (wawancara, 05 Oktober 2019).

Berdasarkan kutipan di atas, tuntutan akademis dan juga tuntutan menghafal al-Qur'an membuat mahasiswa perlu melakukan regulasi diri untuk mengatur waktu belajar dan waktu menghafal secara sinergis. Selain itu, faktor sosial juga memiliki peran signifikan guna mendukung kelancaran menghafal al-Qur'an. Hal ini senada dengan penelitian Suadak (2006) yang mendapatkan data bahwa permasalahan yang biasa dialami oleh para penghafal al-Qur'an bersumber dari beberapa hal, antara lain, yaitu: materi hafalan, kondisi guru yang membimbing, kondisi penghafal, metode menghafal dan

lingkungan sekitar. Dengan demikian, memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi seorang penghafal di atas, maka regulasi diri menjadi yang paling penting dalam proses menghafal al-Qur'an. Berdasarkan fenomena, data dan kecenderungan hasil penelitian di atas, maka peneliti berkeinginan untuk menyelidiki secara lebih mendalam guna mengetahui lebih lanjut mengenai kemampuan mahasiswa penghafal al-Qur'an di dalam melakukan regulasi diri agar mereka dapat tetap bertahan dari menghadapi segala hambatan dalam mencapai tujuannya, yaitu menghafal al-Qur'an di samping juga sukses secara akademis.

### **Tinjauan Pustaka**

Regulasi diri, secara definisi, merupakan kemampuan seseorang dalam memanipulasi pikirannya serta tingkah lakunya guna mencapai tujuan yang optimal dengan menentukan target pencapaian, dan melanjutkan setiap target yang hendak dicapai. Zimmerman (1989) menyatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek penting yang diaplikasikan di dalam proses belajar, yaitu: metakognitif, motivasi, dan perilaku. Pada kesempatan berikut ini akan diuraikan lebih lanjut masing-masing hal di atas.

#### *Metakognitif*

Matlin (dalam Ghufroon & Riswita, 2011) menyatakan bahwa metakognisi merupakan pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif di dalam dirinya. Selanjutnya, dia juga mengatakan bahwa metakognitif merupakan suatu proses penting, karena pengetahuan seseorang tentang kognisi dapat membimbing dirinya sendiri di dalam mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi kemudian memilih salah satu strategi yang dipandang sesuai agar dia dapat meningkatkan kinerja kognisinya di masa depan. Zimmerman & Pons (1992) menambahkan bahwa poin penting metakognitif bagi seorang individu yang melakukan pengelolaan diri adalah seorang individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan mengintruksikan diri sebagai kebutuhannya selama proses perilakunya, misalnya, di dalam hal belajar.

#### *Motivasi*

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar manusia untuk mengontrol dirinya dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu (Devi & Ryan, dalam Ghufroon & Risnawita, 2011). Seiring dengan Zimmerman & Pons (1992), keuntungan motivasi ini adalah membuat individu akan memiliki motivasi intrinsik di dalam dirinya, juga otonomi, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu (*self-efficacy*).

#### *Perilaku*

Perilaku, menurut Zimmerman & Schunk (1989), adalah merupakan suatu upaya dari seorang individu untuk menyeleksi, menyusun, kemudian menciptakan lingkungan baik fisik maupun sosial di dalam mendukung aktivitasnya.

Dari penjelasan di atas secara umum dapat dikatakan bahwa yang menjadi aspek-aspek bagi regulasi diri adalah aspek metakognitif yang merupakan kemampuan seseorang terhadap pemahaman dan kesadaran dirinya, aspek motivasi yang menjadi dasar kebutuhan utama untuk dapat mengontrol dirinya sendiri, dan aspek perilaku yang diciptakan dalam lingkup sosial maupun yang mendukung aktivitas dirinya sehari-hari.

Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) menyebutkan tiga kebutuhan internal dalam proses melakukan regulasi diri yang terus menerus yaitu:

### *Observasi Diri*

Diperlukan adanya kemampuan untuk memonitor terhadap performa kita sendiri walaupun perhatian yang kita berikan kepada performa kita itu belum tentu juga tuntas ataupun akurat. Kita tetap selalu harus memberi perhatian secara selektif terhadap beberapa aspek dari perilaku kita sendiri dan melupakan yang lain dengan sepenuhnya. Hal-hal apa yang akan kita observasi tergantung pada minat dan konsepsi diri lainnya yang sudah ada sebelumnya.

### *Proses Penilaian*

Proses penilaian memiliki fungsi untuk membantu kita membangun regulasi diri pada perilaku kita melalui proses mediasi secara kognitif. Kita tidak hanya mampu untuk menyadari bahwa diri kita secara reflektif, tetapi pada saat yang sama juga menilai seberapa berharga tindakan kita berdasarkan tujuan yang kita buat untuk diri kita. Lebih spesifik lagi, proses penilaian bergantung pada standar pribadi, performa rujukan, pemberi nilai pada kegiatan, dan atribusi terhadap performa itu sendiri.

### *Reaksi Regulasi Diri*

Manusia secara alamiah akan berproses, baik secara positif maupun negatif, terhadap perilaku mereka akan sangat bergantung kepada bagaimana perilaku tersebut memenuhi standar atau ukuran personal mereka. Manusia menciptakan inisiatif untuk semua tindakan mereka melalui apa yang disebut sebagai penguatan diri atau hukuman diri.

Dengan demikian, regulasi diri mahasiswa penghafal al-Qur'an adalah mahasiswa yang mengatur dirinya dengan menyusun perencanaan, merancang tujuan yang hendak dicapai, mengontrol perilaku agar selaras dengan tujuan tersebut, memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan, dan adanya kesiapan atas konsekuensi terhadap perilakunya serta berperilaku secara konsisten dan berkelanjutan di dalam mengelola waktu sehingga target untuk dapat menghafalkan al-Qur'an, baik secara *murajaah* dan *ziyadah*, sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

Secara keseluruhan, dari hasil keterangan dan analisis atas hasil penelitian diperoleh data bahwa regulasi diri mahasiswa penghafal al-Qur'an dikatakan cenderung belum baik. Apalagi mahasiswa yang memiliki peran ganda. Permasalahan yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa penghafal al-Qur'an adalah banyaknya kegiatan akademik serta kerap muncul rasa malas, baik di dalam menyelesaikan tugas akademik maupun hafalan. Permasalahan lain yang muncul ketika perilaku yang ada dianggap tidak sesuai dengan standar yang dibuat mahasiswa itu sendiri sehingga mempengaruhi perilaku mereka di dalam menghafal al-Qur'an. Baumeister & Vohs (2007) menyatakan bahwa bentuk dari regulasi diri adalah dengan mengubah perilaku diri mereka sendiri agar mengikuti aturan yang berlaku, menyesuaikan dengan cita-cita, atau mengejar tujuan yang dicanangkan. Mahasiswa penghafal al-Qur'an memiliki tuntutan waktu yang lebih ketat untuk menghafal al-Qur'an sekaligus memenuhi tuntutan akademiknya. Selain berbagai permasalahan tersebut di atas, teman-teman sebaya seperguruan, dukungan keluarga dan kerabat, serta lingkungan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi pencapaian tujuan mahasiswa penghafal al-Qur'an.

Di dalam mengatasi berbagai permasalahan yang muncul di atas, setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda dalam menyelesaikannya. Berikut ini cara yang digunakan oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an untuk mengelola regulasi diri dan mengatasi permasalahan yang muncul:

Pertama, diperlukan adanya niat (*intention*), motivasi, dan usaha untuk mengelola waktu. Ketika kurang memiliki niat yang ikhlas maka hal tersebut dapat menyebabkan munculnya permasalahan dalam menghafal, salah satunya yaitu susah untuk mengingat. Selanjutnya, diperlukan adanya

motivasi yang dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Motivasi ini dapat membuat mahasiswa menjadi sangat terpompa semangatnya di dalam melakukan proses pembelajaran baik di sekolah ataupun di rumah. Permasalahan kedua, akan lebih susah untuk mengingat ayat-ayat surah-surah yang sedang atau telah dihafalkan, mudah lupa, dan banyak mendengarkan musik tanpa *murajaah* yang konsisten, disiplin dan berkesinambungan. Hal-hal yang menghalangi kelancaran mahasiswa penghafal al-Qur'an adalah sikap malas dan lemah di dalam disiplin. Apabila seseorang telah diselimi oleh sikap malas dan lemah di dalam motivasi, maka ia akan lemah pula di dalam mengambil, membaca, ataupun menghafal, maka tidak akan mampu untuk menyimpan dalam hatinya baik *ziyadah* dan *murajaah* (Habibillah & Asy-Syinqithi, 2014). Ketiga, guna menjaga hafalan secara *ziyadah* dan *murajaah*, mahasiswa perlu menjaga dan mengelola perilakunya, meskipun hal itu dirasa sangat sulit, seperti mengatasi hal-hal yang terkait hubungan mereka dengan lawan jenis.

Kemampuan kognisi atau kecerdasan, tentu saja, dibutuhkan dalam menghafalkan al-Qur'an. Akan tetapi, bukan berarti para mahasiswa penghafal al-Qur'an dengan kemampuan kognisi rendah tidak dapat menghafalkan al-Qur'an, dan begitu juga sebaliknya; bukan berarti mahasiswa penghafal al-Qur'an yang memiliki kemampuan kognisi yang baik atau tinggi dapat menghafal al-Qur'an dengan mudah. Keberhasilan menghafal al-Qur'an sangat dipengaruhi faktor-faktor pendukung yang berasal dari internal yaitu: Pertama, adanya niat (*intention*) untuk menghafal yang kuat, memiliki motivasi yang tinggi, memiliki target hafalan dan mengetahui tujuan mengapa ia menghafal al-Qur'an. Kedua, orang tua yang mendukung penuh kepada anaknya untuk menghafal al-Qur'an akan mempermudah bagi mahasiswa mencapai target hafalan. Kelekatan hubungan antar keduanya juga membantu kelancaran para penghafal al-Qur'an. Kelekatan dan hubungan yang baik akan memudahkan mahasiswa mulai membangun kesepakatan dengan orang tua untuk mendidik anaknya dengan pola pendidikan yang benar, menjauhkan mereka dari hiburan-hiburan yang tidak bermanfaat bagi kesuksesan studi dan hafalannya, orang tua yang senantiasa membaca al-Qur'an sebagai contoh bagi anaknya dalam hal menunjukkan cintanya pada al-Qur'an.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi dapat diartikan ilmu-ilmu tentang fenomena yang menampakkan diri dari kesadaran peneliti. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengungkap dan mempelajari serta memahami suatu fenomena beserta konteknya yang khas dan unik yang dialami oleh individu hingga mempengaruhi tataran keyakinan (Herdiayah, 2014). Di dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk mencari makna secara psikologis dari suatu pengalaman individu terhadap suatu fenomena melalui penelitian yang mendalam dan konteks kehidupan sehari-hari subjek yang diteliti, sehingga kedekatan hubungan antara peneliti dengan subyek dapat diperoleh dan dapat mendukung kelancaran penelitian.

Pertimbangan penulis untuk melakukan penelitian ini adalah ingin mengungkap fenomena pada subjek penelitian secara murni dan tanpa diubah-ubah segala sesuatunya. Menggunakan metode fenomenologi dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana proses regulasi diri mahasiswa penghafal al-Qur'an secara *murajaah* dan *ziyadah* yang memiliki kesibukan sebagai mahasiswa dan penghafal al-Qur'an. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologi diharapkan akan mampu mengungkap proses, pengalaman, serta pemaknaan hidup dari sejumlah subjek. Subjek penelitian memiliki kedudukan sentral dalam penelitian, karena masalah yang akan diteliti terdapat pada subjek penelitian. Untuk menentukan subjek dalam pengambilan data, digunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014).

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi merupakan metode atau cara-cara menganalisis dan melakukan pencatatan secara sistematis mengenai perilaku seseorang ataupun kelompok dengan cara melihat dan mengamati secara langsung. Metode observasi ini digunakan untuk melihat secara langsung bagaimana regulasi diri para mahasiswa penghafal al-Qur'an. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi tidak terstruktur, yaitu observasi yang dilakukan secara acak dan multidimensi sehingga tidak dibutuhkan jadwal yang tetap. Sebagai bentuk persiapan sebelum melakukan observasi, peneliti melakukan pengecekan lokasi dan situasi lingkungan sekitar subjek penelitian. Tujuannya adalah untuk memberi gambaran yang lebih jelas mengenai *setting* yang melingkupi dari subyek yang dijadikan studi.

Metode selanjutnya adalah wawancara atau interview, yang berfungsi sebagai alat pengumpul informasi dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan untuk dijawab secara lisan pula. Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan secara mendalam dengan melakukan pertemuan tatap muka secara langsung dengan responden dan dilakukan berulang-ulang untuk mendapatkan informasi secara langsung dari kata-kata responden tersebut, hingga tidak ada informasi baru yang didapatkan. Panduan wawancara disusun dalam bentuk semi terstruktur agar pewawancara dapat Menyusun pertanyaan sekaligus tetap dapat melakukan probing pada tema-tema menarik yang muncul selama proses wawancara, dan memudahkan pewawancara untuk mengikuti tema pembicaraan apa yang menarik bagi responden (Smith dalam Chairani & Subandi, 2010)

Dalam penelitian ini, dokumen juga menjadi salah satu metode untuk mengumpulkan informasi. Menurut Sugiyono (2014) dalam bukunya menjelaskan bahwa dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa dalam bentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang yang dijadikan obyek penelitian. Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan dokumentasi guna memperoleh gambaran umum tentang deskripsi mengenai data yang berhubungan dengan regulasi diri mahasiswa penghafal al-Qur'an. Data dokumentasi tersebut berupa rekaman wawancara, hasil foto, dan dokumen-dokumen dari responden penelitian.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, yang ditetapkan dengan kriteria sebagai berikut:

1. Memiliki hafalan al-Qur'an minimal 30 juz
2. Berstatus Mahasiswa di UIN Raden Fatah Palembang;
3. Mendapatkan Beasiswa di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang
4. Siap menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, analisis data yang dilakukan adalah dengan sistem coding. Analisis data kualitatif tidak sama dengan analisis kuantitatif yang metode dan prosedurnya sudah pasti dan jelas. Creswell & Creswell (2017) menjelaskan bahwa proses coding data yang sistematis pada pendekatan ini dimulainya dengan menganalisis pernyataan khusus untuk selanjutnya dikategorikan sedemikian rupa pada tingkatan-tingkatan makna yang dianggap mewakili fenomena yang diteliti; sesuai dengan asumsi yang apa adanya yang dikembangkan dan perhatian dikembangkan pada deskripsi mengenai apa dan bagaimana suatu fenomena itu terjadi secara alamiah dan pengaruh apa saja atasnya. Analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang mengacu pada teknik eksplikasi. Teknik ini merupakan sebuah analisis yang dikembangkan oleh para ahli seperti Von Eckartsberg, Wert dan Schweitzer (dalam Chairani & Subandi, 2010). Bagi mereka, eksplikasi merupakan proses mengeksplisitkan berbagai ungkapan responden yang pada dasarnya masih bersifat implisit (tersirat).

Pada penelitian ini juga dilakukan pemeriksaan terhadap keabsahandata, yang pada dasarnya, selain hal itu digunakan untuk menyanggah balik apa yang diasumsikan oleh para ahli bahwa penelitian kualitatif disebut sebagai penelitian yang tidak ilmiah, tetapi juga sesungguhnya merupakan sebuah

unsur yang tidak terpisahkan dari batang tubuh pengetahuan yang diperoleh melalui penelitian kualitatif (Moleong, 2016). Metode menguji keabsahan data dilakukan guna membuktikan lebih lanjut apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus juga guna menguji data yang diperoleh selama proses penelitian.

Menurut Moleong (2016), dengan memperpanjang keikutsertaan peneliti dengan subyek penelitian berarti peneliti tinggal di lapangan penelitian sampai kejenuhan pengumpulan data tercapai. Perpanjangan keikutsertaan peneliti akan memungkinkan adanya peningkatan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan.

Cara terbaik untuk menghilangkan keragaman dan berbagai perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan adalah dengan menggunakan triangulasi. Dengan kata lain, maka dengan melakukan triangulasi peneliti akan dapat mengecek temuannya dengan cara membandingkannya secara ulang dengan berbagai sumber, metode, atau teori lain (Moleong, 2016).

### Hasil dan Pembahasan

Regulasi diri diartikan sebagai kemampuan seseorang di dalam mengendalikan berbagai perilakunya sendiri, meliputi aspek metakognisi, motivasi dan perilaku.

Sebelum menjadi mahasiswa penghafal al-Qur'an ketiga subjek telah menyetorkan hafalan 30 juznya (*ziyadah*) di tempat yang berbeda-beda. Subjek "FA" mampu menghatamkan hafalan 30 juznya ketika di Pondok Pesantren Darul Qur'an. begitu juga dengan subjek "MJ" dan "MJ" yang telah menyetorkan hafalan 30 juznya di Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah. Yang menjadi tujuan dan *trigger* bagi ketiga subjek penelitian di penelitian ini dijalankan yaitu dapat memantapkan hafalan 30 juznya dan mendapatkan nilai [nilai A] terbaik dari proses akademisnya. Penetapan tujuan dan target membuat ketiga mahasiswa subjek penghafal al-Qur'an ini memberi arah bagi perencanaan pada tindakan yang akan dilakukan.

Peran kognitif pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an sangat membantu dalam mencapai tujuan. Matlin (dalam Ghufon & Riswita, 2011) mengatakan metakognisi merupakan pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif dirinya. Ketiga subjek berkewajiban mengikuti semua proses kegiatan akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku (Kode Etik dan Tata Tertib Mahasiswa). Dengan menjadi mahasiswa penghafal al-Qur'an membuat ketiga subjek menyadari harus bisa untuk melaksanakan tugas-tugas akademik, sekaligus menjaga hafalan al-Qur'annya. Proses penjagaan yang ketiga subjek lakukan tidak hanya fokus pada proses kognitif saja tetapi subjek juga melakukan penjagaan emosi dan sosial. Seperti halnya subjek "FA" yang tetap menjaga silaturahmi dengan gurunya untuk mendapatkan keridhoan dan keberkahan hafalannya. Bagi subjek "AH" Perbuatan maksiat juga dapat melunturkan [mengurangi kualitas] hafalan, dengan demikian ia menjagadirinya dari hal tersebut agar hafalannya tetap terjaga. Semua subjek sepakat bahwa *murajaah* merupakan kunci utama yang mereka lakukan untuk menjaga hafalan al-Qur'an. kegiatan *halaqah* yang ada di asrama membuat ketiga subjek komitmen dan rutin dalam mengulangihafakan. Gambaran di atas menjelaskan bahwa pengatur metakognisi yang ketiga subjek lakukan yaitu mengatur waktu kesehariannya, rajin melakukan *murajaah* hafalan, dan mengingat kewajibannya sebagai mahasiswa dan penghafal al-Qur'an sekaligus.

Motivasi memiliki fungsi sebagai kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu (Devi & Ryan dalam Ghufon & Risnawita, 2011). Hal tersebut seiring dengan apa yang disebut Zimmerman & Pons (dalam Ghufon & Risnawita, 2010)

bahwa keuntungan dari motivasi ini adalah individu akan memiliki motivasi intrinsik yang baik, otonomi yang kuat, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Pada umumnya motivasi terbesar ketiga subjek (subjek FA, MJ, dan AH) dilandasi oleh adanya keyakinan bahwa akan adanya jaminan bagi penghafal al-Qur'an bahwa Allah akan menjaga selama hidupnya. Selain itu juga ketiga subjek termotivasi oleh keutamaan menghafal al-Qur'an karena dapat menjadi penyelamat seluruh keluarga besarnya di akhirat kelak. Motivasi ini dapat dikategorikan sebagai motivasi sosial di mana keinginan untuk membahagiakan orangtua dan mempersembahkan mahkotanya kepada orang tua di akhirat menjadi pemacu semangatnya. Hal ini menggambarkan bahwa ketiga subjek selalu menjaga motivasinya agar selalubangkit dalam menghafal al-Qur'an.

Hal ini dapat dilihat dari ketiga subjek selalu menjadikan orang tuanyasebagai penguat dalam menghafal al-Qur'an. Hal-hal yang mendorong atau memotivasi mengandung energi, petunjuk, ketekunan dan intensitas seseorang. Seperti subjek "FA" selalu berdoa agar semangat dalam menghafal al-Qur'an serta menempelkan foto orang tuanya di *cover* depan al-Qur'an agar selalu termotivasi dan ingat dengan orang tuanya Untuk selalu bertahan menghafalkan al-Qur'an. "MJ" memotivasi dirinya sendiri dan menerima masukan- masukan dari orang lain serta selalu mengingat kesusahan-kesuhan yang ada untuk mengembalikan semangat dalam menghafal al-Qur'an. Hal ini menggambarkan bahwa ketiga subjek berusaha mempertahankan motivasinya untuk senantiasa semangat dalam menghafal al-Qur'an.

Hal lain yang turut mempengaruhi kemampuan seseorang untuk meregulasi dirinya adalah nilai-nilai agama yang telah terinternalisasi (Chairani dan Subandi, 2010). Bagi ketiga subjek, seorang mahasiswa penghafal al-Qur'an harus menjalankan perilaku yang dituangkan dalam perintah Allah yang sesuai dengan syariatnya. Apa yang sudah di hafalkan sudah sepantasnya untuk diterapkan dalam bentuk perilaku yang berakhlak.

Bagi "MJ" memanglah penting menghafal al-Qur'an akan tetapi jauh lebih penting memahami dan mempelajari isi kandungan karena al-Qur'an merupakan sumber hukum utama di dunia. Hal ini sesuai dengan perkembangan moral pada dewasa awal, individu sudah bisa mengikuti prinsip moral internal dan dapat memutuskan konflik di antara standar moral (Papalia, 2015). Untuk menghindari adanya anggapan dan tuntutan yang berlebihan [istimewa] mengenai penghafal al-Qur'anitu sendiri bahwa penghafal al-Qur'an itubagaikan malaikat, yang tidak pernah melakukan kesalahan dan selalu berbuat baik. Ketiga subjek menutupi jati dirinya sebagai penghafal al-Qur'an ketika di kampus, mereka menyadari banyaknya kekurangan yang ada di dalam dirinya.

Bagi ketiga subjek lingkungan kampus kurang mendukung untuk melakukan proses menghafal al-Qur'an. bagi ketiga subjek hambatan menghafal al-Qur'an berasal dari lingkungan sekitar. Perbedaan-perbedaan yang ada di kampus membuat mereka harus bisa menjaga perilakunya dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Banyaknya maksiat yang ada disekitar "AH" menghambat proses menghafal al-Qur'an, seperti adanya keinginan untuk jalan-jalan mengikuti teman-teman kelasnya sehingga melupakan murajaah [mengulang hafalan], dan juga sering menunda-nunda waktu.

Ketiga mereka merasakan pengalaman yang berharga setelah menjadi penghafal al-Qur'an. Sebelum menjadi penghafal al-Qur'an mereka merasa pesimis terhadap masadepannya, tetapi setelah menghafal mereka merasa ada keberkahan dalam proses menghafalnya, dan seperti ada sebuah alarm di dalam hati mereka yang berfungsi sebagai pengingat untuk tidak berbuat hal-hal yang tidak baik. Selain itu, masing-masing subjek merasakan perhatian, kedekatan, dan penjagaan dari Allah dalam bentuk yang berbeda-beda.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan bahwa Regulasi Diri Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang Penghafal al-Qur'an di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang yaitu ketiga subjek menyeimbangkan diri dan mengatur waktu dalam menjalani rutinitas keseharian seperti kuliah, belajar dan menghafal al-Qur'an secara *ziyadah* dan *murajaah*. Dalam mengatasi hambatan, mereka selalu mempertahankan motivasinya untuk tetap semangat menghafalkan al-Qur'an. Ketiga responden menerapkan apa yang telah mereka hafalkan dengan *ziyadah* dan *murajaah*, dan menjaga perilakunya agar selalu berbuat baik dan berakhlak.

Pengalaman-pengalaman yang dialami selama menghafal al-Qur'an membuat hidup ketiga subjek penuh makna, mereka yakin dengan menghafal al-Qur'an hidup lebih terjamin dan perilaku pun terjaga. Menerapkan hafalan al-Qur'an jauh lebih penting dari padanya sekedar menghafalkan. Dengan demikian para penghafal al-Qur'an menunjukkan adanya regulasi diri yang baik dan menemukan makna hidup dari menghafal al-Qur'an.

## Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1988), *Self-Regulation of Motivation and Action Through Goal Systems*, Hamilton, V., Bower, G. H. & Frijda, N H. (ed.), *Cognitive Perspectives on Emotion and Motivation*. London: Kluwer Academic Publisher, 37-61
- Baumeister, R. F, & Vohs. (2007). *Self Regulation Depression, dan Motivasi*. Kompas Psikologi Sosial dan Kepribadian.
- Creswell, J. W., & Creswell, J.D., (2017), *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. London: Sage Publication Ltd.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian* (Terj. Smita Prathita Sjahputri). Jakarta: Salemba Humanika
- Ghufron, M.N, & Risnawati, R. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Habilillah. M. M. & Asy-Syngithi. (2014). *Kiat Mudah Menghafal Al-Qur'an*. Solo: Gazza Media.
- Howard S., Friedman & Miriam W. S.(2008). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga*. Surabaya: Erlangga.
- Herdiansyah, H. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hidayat, S. (2013). *Pengembangan Kurikulum Baru*. Bandung: Rosdakarya.
- Husna, A.N, Hidayati, F.N & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi, UNDIP*. Vol. 13, No 1, (50-63).
- Kode Etik dan Tata tertib Mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang 2016.
- Lawrence, A.P., Daniel P, & Oliver P.J. (2010). *Psikologi Kepribadian Teori Dan Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Misra, R & Castillo. (2004). Academic stress among college student: American and international student. *International journal of stressmanagement*, 11 (2), 132-148.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Musyrifah, Chilmiyatul. (2016). Pengaruh Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) dalam Meningkatkan Self Regulation Siswa. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Papalia, D. E. 2015. *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Pintrich, P.R., & De Groot E. V. (1990). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 1, 33- 34.
- Siegert, Richard J., McPherson, Kathryn M., Taylor, William J. (2004). Toward a cognitive-affective model of goal-setting in rehabilitation: is self-regulation theory a key step?. *Disability and Rehabilitation*, vol. 26, no. 20, 1175-1183.
- Suadak, A. (2006). Program Hafidzil Qur'an Pada Santri Madrasah Salafiyah II Pondok Pesantren Al Munawwir Krpyak Yogyakarta. *Skripsi*, Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah Jurusan PAI. IAIN Suka.
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Zimmerman, B.J. (1989). A SocialCognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becaming A Self Regulated Learner: An Overview*. Theory Into Practice, 41, 2.
- Zimmerman, B.J., & Martinez-Pons, M. (1992). Student Differences in self-reguated learning. *Journal of Educational Psychology*, 83, 51-59.