

**PERBEDAAN REGULASI EMOSI ANTARA PENGHAFAL QURAN
1-15 JUZ DAN PENGHAFAL QUR'AN 16-30 JUZ
DI PONDOK PESANTREN NURUL QUR'AN
KRAKSAAN, PROBOLINGGO**

S. Anis Al Habsyi_10410144

Jurusan Psikologi – Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Diantara berbagai program pengembangan keilmuan pembelajaran al Qur'an berada pada tangga teratas lebih-lebih menghafal al-Qur'an jika dilihat dari aspek urgennya fungsi al Qur'an bagi kehidupan Umat Islam. Para penghafal al quran memiliki kedudukan yang sangat tinggi dalam Islam sebagaimana janji Allah untuk menjaganya yang menggunakan kata pengganti kami bukan saya sebagaimana dalam al Qur'an surat al-Hijr :

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ (9)

Artinya:

“Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al Quran, dan Sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya.” (QS. Al Hijr [15]: 9).

Menjalani hidup sebagai seorang santri terlihat sepele bagi sebagian orang. Akan tetapi, kenyataan bahwa mereka jauh dari pengawasan orangtua, saudara, dan sanak keluarga mengharuskan mereka untuk menjalani hidup secara mandiri. Masalah yang dialami santri akan menjadi semakin kompleks ketika mereka harus tinggal di asrama dengan sejumlah santri lain yang belum pernah mereka temui sebelumnya. Kemampuan santri untuk mengatur emosi dalam dirinya akan menentukan keputusan untuk terus bertahan menjadi seorang santri atau justru berhenti karena tidak *kerasan*.

Sebagai salah satu lembaga pendidikan bertanggung jawab terhadap pendidikan anak didiknya, Pesantren Nurul Qur'an memiliki visi untuk Mencetak Santri yang berbudi luhur dan berjiwa Qur'ani. Menghafal al-quran merupakan salah satu program wajib bagi setiap santri di Pondok Pesantren Nurul Qur'an. Santri penghafal quran di Pondok Pesantren Nurul Qur'an memiliki kewajiban untuk menyetorkan hafalan dan mengulang hafalan yang telah disetorkan sebelumnya. Kewajiban santri menyetorkan hafalan setiap harinya adalah minimal satu *shofhah* (lembar) setiap harinya. Setelah santri menyetorkan hafalan, santri masih memiliki kewajiban untuk mengulang hafalan sebelumnya kepada ustadz. Pun demikian bagi santri yang sudah memiliki hafalan 30 juz, mereka masih memiliki kewajiban untuk menyetorkan hafalan dengan mengulang hafalan qurannya secara bertahap.

Berdasarkan pada penuturan Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Quran, ada perbedaan hambatan yang dihadapi para santri penghafal qur'an yang baru memulai hafalannya dengan para santri penghafal qur'an yang sudah memiliki hafalan lebih dari 15 juz. Hambatan yang lebih berat akan dialami santri yang baru memulai hafalan atau yang memiliki hafalan di bawah 15 juz. Hal tersebut didasarkan pada keterangan Pengasuh Pondok Pesantren Nurl Qur'an yang mengatakan jika bagi santri yang memulai hafalan mereka akan membutuhkan dukungan dan pendampingan yang ekstra, karena masalah seperti malas, tiba-tiba berhenti melanjutkan hafalan, dan merasa tidak mampu menghafal jika dibandingkan dengan temannya yang memiliki hafalan lebih dari 15 juz, akan membuat santri yang baru memulai hafalannya menjadi terpuruk.

Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Qur'an melanjutkan, jika masalah yang dihadapi para santri penghafal qur'an yang sudah memiliki hafalan lebih dari 15 juz berbeda dengan santri yang baru memulai menghafal. Santri penghafal qur'an yang sudah memiliki hafalan lebih dari 15 juz akan merasa lebih tertuntut untuk menyelesaikan hafalannya. Begitu juga dengan santri yang sudah memiliki hafalan 30 juz, masalah yang sering

dihadapi adalah rasa malas untuk mengulang hafalannya. Hal lain yang juga membedakan penghafal qur'an lebih 15 juz dengan penghafal yang baru memulai adalah jika penghafal quran yang sudah memiliki hafalan 15-30 juz ketika menghadapi masalah yang mengganggu hafalannya, mereka akan cenderung kembali semangat menghafal lebih cepat dibanding santri yang baru memulai hafalannya.

Keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah, kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya, adalah beberapa indikator perilaku yang menunjukkan kemampuan regulasi emosi seseorang.

Gross (dalam Anggraeny, 2014) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Menghafal al Qur'an adalah bagian dari proses pendidikan yang juga bermanfaat untuk regulasi emosi bagi santri, dengan proses yang panjang dan lama maka penghafal al qur'an telah melatih dirinya untuk sabar dan selalu semangat dalam menyelesaikan hafalannya. Regulasi emosi setiap santri mengalami perkembangan yang berbeda sehingga dari sinilah ketertarikan peneliti muncul untuk melakukan penelitian psikologis dari para penghafal al Qur'an.

Hal ini dapat dilihat pada regulasi emosi santri Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan Probolinggo dalam menghafal al-Qur'an. Beragam alasan dalam menghafal al-Qur'an mempengaruhi tingkat penataan emosi santri dalam proses hafalannya yang panjang. Sementara itu, tumbuhnya motivasi mampu menciptakan energi yang kuat dalam menghafal al-Qur'an. Mereka yang memiliki regulasi emosi positif,

sehingga selalu istiqomah ternyata mampu menghafal dengan baik, begitu juga sebaliknya.

2. Rumusan Masalah

Berangkat dari judul skripsi dan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan beberapa masalah sebagai berikut.

- a. Bagaimana tingkat Regulasi Emosi penghafal Qur'an 1-15 juz Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo?
- b. Bagaimana tingkat Regulasi Emosi penghafal Qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo?
- c. Adakah Perbedaan tingkat Regulasi Emosi Antara Penghafal Qur'an 1-15 juz dengan penghafal Qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo?

3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui tingkat Regulasi Emosi penghafal Qur'an 1-15 juz Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo.
- b. Untuk mengetahui tingkat Regulasi Emosi penghafal Qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo.
- c. Untuk mengetahui adakah Perbedaan Regulasi Emosi Antara Penghafal Qur'an 1-15 juz dengan penghafal Qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo.

4. Manfaat Penelitian

Serangkaian proses dan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Regulasi Emosi

Sementara itu, Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari

respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Menurut Gross (2007) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

2. Menghafal Qur'an

Rauf (2004: 40) berasumsi jika menghafal al-Qur'an tidak semudah membalikkan telapak tangan. Kerumitan di dalamnya yang menyangkut ketepatan membaca dan pengucapan tidak bisa diabaikan begitu saja, sebab kesalahan sedikit saja adalah suatu dosa. Apabila hal tersebut dibiarkan dan tidak diproteksi secara ketat maka kemurnian al-Qur'an menjadi tidak terjaga dalam setiap aspeknya.

Ada sebagian sebab yang mencegah penghafalan dan membantu melupakan Al-Qur'an (dan aku berlindung darinya). Orang yang ingin

menghafal Al -Qur'an harus menyadari hal itu dan menjauhinya. Berikut adalah beberapa hambatan yang menonjol (Badwilan, 2012: 203-204):

- a. Banyak dosa dan maksiat. Karena hal itu membuat seorang hamba lupa pada Al Qur'an dan melupakan dirinya pula serta membutakan hatinya dari ingatan kepada Allah.
- b. Tidak senantiasa mengikuti, mengulang-ulang, dan memperdengarkan hafalan Al-Qur'an.
- c. Perhatian yang lebih pada urusan-urusan dunia menjadikan hati terikat dengannya, dan pada gilirannya hati menjadi keras, sehingga tidak bisa menghafal dengan mudah.
- d. Menghafal banyak ayat pada waktu yang singkat dan pindah ke selainnya sebelum menguasainya dengan baik.
- e. Semangat yang tinggi untuk menghafal di permulaan membuatnya menghafal banyak ayat tanpa menguasainya dengan baik, ia pun malas menghafal dan meninggalkannya.

3. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian komparasional ini adalah :

H_a : Terdapat perbedaan regulasi emosi antara penghal qur'an 1-15 juz dengan penghafal qur'an 16-30 juz.

H_o : Tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara penghal qur'an 1-15 juz dengan penghafal qur'an 16-30 juz.

C. METODE PENELITIAN

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel tunggal, yakni regulasi emosi. Dimana kedua kelompok dalam penelitian ini akan sama-sama diukur regulasi emosinya. Kelompok pertama yakni Penghafal Qur'an 1-15 Juz dan Penghafal Qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo.

2. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. **Regulasi Emosi** : Suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

b. **Penghafal Qur'an 1-15 Juz** : Santri yang tinggal di sebuah Pondok Pesantren, yang di dalam aktivitas kesehariannya ia belajar dan mengaji serta menghafal al-qur'an minimal 1 juz dan maksimal 15 juz, sebagai seorang santri yang menghafal al-qur'an, ia memiliki kewajiban untuk menambah dan mengulang hafalannya, untuk kemudian meyetorkan hafalannya kepada seorang Ustadz.

c. **Penghafal Qur'an 16-30 Juz** : Santri yang tinggal di sebuah Pondok Pesantren, yang di dalam aktivitas kesehariannya ia belajar dan mengaji serta menghafal al-qur'an minimal 16 dan maksimal 30 juz, sebagai seorang santri yang menghafal al-qur'an, ia memiliki kewajiban untuk menambah dan mengulang hafalannya, untuk kemudian meyetorkan hafalannya kepada seorang Ustadz.

3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri penghafal qur'an di Pondok Pesantren Nurul Qur'an, Patokan, Kraksaan, Probolinggo. Santri Penghafal Qur'an di Pondok Pesantren Nurul Qur'an berjumlah 643. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah santri Penghafal Qur'an Pondok Pesantren Nurul Qur'an yang memiliki jumlah hafalan 1-15 juz dan 16-30 juz.

4. Teknik Pengumpulan Data

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Regulasi Emosi yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi yang telah dikemukakan Gross (2007). Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menggali

informasi terkait deskripsi lokasi penelitian dan penggalian data sekunder ditujukan kepada pemilik dan pengasuh pondok Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo terkait regulasi emosi para penghafal qur'an di Pondok Pesantren Nurul Qur'an. Sementara data dokumentasi difokuskan pada arsip, riwayat data santri, buku profil Pondok Pesantren, dan dokumentasi lain yang relevan dengan data penelitian.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Independent T-test yang digunakan peneliti untuk menjawab hipotesis penelitian yang bertujuan untuk mencari perbedaan tingkat regulasi emosi antara penghafal qur'an 1-15 juz dengan penghafal qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an, Patokan, Kraksaan, Probolinggo., Analisis Deskriptif yang bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti, dan Analisis Prosentase yang digunakan untuk menghitung jumlah prosentase dari masing-masing kategori yang ada pada subjek penelitian.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tingkat regulasi emosi penghafal qur'an 1-15 di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan Probolinggo dalam penelitian ini di bagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, rendah. Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai mean (M) dan standart deviasi (SD), adapun nilai mean ($M=85,1613$) dan standart deviasi ($SD=11,91105$). Setelah diketahui nilai mean dan SD, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat regulasi emosi penghafal qur'an 1-15 juz dengan menggunakan standar norma pembagian klsifikasi berikut: Tinggi 5 subjek, (16.1 %), Sedang 22 subjek, (71.0 %), dan Rendah 4 subjek, (12.9 %). Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa frekuensi dan prosentase tingkat regulasi emosi penghafal qur'an 1-15 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an mempunyai

tingkat kategori “Sedang”. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, dengan prosentase sebesar 71.0 %.

Tingkat regulasi emosi penghafal qur'an 16-30 di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan Probolinggo dalam penelitian ini di bagi menjadi tiga kategori, diantaranya yaitu: tinggi, sedang, rendah. Penentuan norma penelitian ini dapat dilakukan setelah mengetahui nilai mean (M) dan standart deviasi (SD), adapun nilai mean (M=85,6452) dan standart deviasi (SD=10.33940). Setelah diketahui nilai mean dan SD, maka langkah selanjutnya yaitu menentukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat regulasi emosi penghafal qur'an 16-30 juz dengan menggunakan standar norma pembagian klasifikasi berikut: Tinggi 4 subjek, (12.9 %), Sedang 21 subjek, (67.7 %), dan Rendah 6 subjek, (19.4 %). Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa frekuensi dan prosentase tingkat regulasi emosi penghafal qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an mempunyai tingkat kategori “Sedang”. Ini ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, dengan prosentase sebesar 67.7 %.

Setelah dilakukan uji-t, didapatkan nilai $F = 0,003$ dan $p = 0,958 > 0,05$. $t = -171$ dan $p = 0,865 > 0,05$, nilai p lebih besar dari 0,05. Dengan demikian hipotesis awal (H_a) dalam penelitian ini ditolak, dan hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini diterima, yakni tidak ada perbedaan regulasi emosi antara penghafal qur'an 1-15 juz dan penghafal qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an, Kraksaan, Probolinggo. Tidak adanya perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi kedua kelompok penelitian disebabkan oleh beberapa faktor, dari segi hasil penelitian yakni faktor subjek yang sama-sama teridentifikasi sebagai remaja laki-laki dan laki-laki dewasa awal. Serta faktor lain adalah lama menghafal santri yang cenderung membutuhkan waktu yang sama, yakni kurang lebih satu tahun untuk menghafal 3 juz. Dari segi proses penggalan data, yakni kemungkinan akan adanya subjek penelitian yang kurang sungguh-sungguh dalam mengisi skala penelitian. Hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya perbedaan diantara kedua kelompok penelitian membuktikan bahwa jumlah hafalan tidak menjadi faktor

yang memberikan sumbangsih perbedaan pada regulasi emosi penghafal qur'an. Hal ini kemudian juga menjadi kelemahan dalam penelitian ini, karena dalam penentuan karakteristik sampel penelitian, peneliti hanya memfokuskan pada jumlah hafalan santri penghafal qur'an, padahal ada beberapa hal lain seperti kesamaan faktor usia dan lama hafalan pada kedua kelompok penelitian yang diyakini peneliti menjadi faktor penyebab tidak adanya perbedaan regulasi emosi.

E. PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian ini Perbedaan tingkat regulasi emosi antara penghafal qur'an 1-15 dan penghafal qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an, Kraksaan, Probolinggo, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Tingkat regulasi emosi penghafal qur'an 1-15 di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan Probolinggo berada pada kategori "Sedang". dengan prosentase sebesar 71.0 %.
- b. Tingkat regulasi emosi penghafal qur'an 16-30 di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan Probolinggo berada pada kategori "Sedang" dengan prosentase sebesar 67.7 %.
- c. Setelah dilakukan uji-t, didapatkan nilai $F = 0,003$ dan $p = 0,958 > 0,05$. $t = -171$ dan $p = 0,865 > 0,05$, nilai p lebih besar dari 0,05. Dengan demikian hipotesis awal (H_a) dalam penelitian ini ditolak, dan hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini diterima, yakni tidak ada perbedaan regulasi emosi antara penghafal qur'an 1-15 juz dan penghafal qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an, Kraksaan, Probolinggo.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran-saran yang bisa diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Para Penghafal Qur'an

Berdasarkan kajian teoritis sebagaimana yang telah penulis paparkan sebelumnya, maka saran terkait regulasi emosi bagi penghafal qur'an

adalah ketika para santri penghafal qur'an memiliki masalah, agar sebaiknya bisa mengatur emosi dengan pertama, pemilihan situasi, agar para santri penghafal qur'an bisa mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika mengambil sebuah keputusan atau tindakan. Kedua, modifikasi situasi, agar membantu santri berusaha secara langsung dalam membentuk situasi yang diinginkan. Ketiga, terbukanya perhatian, agar santri dapat mengetahui bagaimana situasi yang berpengaruh terhadap emosi. Keempat, merubah kognitif, yakni agar santri mampu menilai situasi yang terjadi dengan mengubah emosi secara signifikan. Kelima, menyesuaikan respon, yakni agar santri mampu menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya pada orang lain.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun saran-saran yang bisa penulis berikan bagi peneliti selanjutnya adalah :

- a. Mengklasifikasikan subjek penelitian berdasarkan usia ataupun tingkatan pendidikan, agar data hasil penelitian dapat dianalisis sesuai dengan tahap perkembangan maupun tahap pendidikan individu.
- b. Memilih subjek penelitian yang memiliki latar belakang yang berbeda, sehingga perbedaan antar kedua subjek penelitian dapat terlihat. Seperti misalnya antara santri penghafal qur'an dan santri non-penghafal qur'an.