

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, dalam Anggraeny, 2014).

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.

Sedangkan menurut Gottman dan Katz (dalam Anggreiny, 2014) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang

dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Walden dan Smith (dalam Anggreiny, 2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah 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.

2. Aspek Regulasi Emosi

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.

3. Tahapan Regulasi Emosi

James J. Gross dan O.P Jhon mengemukakan bahwa ada lima tahapan regulasi emosi pada individu diantaranya:

a. Pemilihan Situasi (*Selection of The Situation*)

Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan. Contohnya, guru BK program akselerasi lebih

memilih mengajak makan bersama walaupun dengan siswa yang bermasalah daripada harus melampiaskan emosi kepada siswa.

b. Modifikasi situasi (*Modification of The Situation*)

Modifikasi situasi membantu individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan dan merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan. Contohnya, guru BK tidak membicarakan secara langsung masalah kepada siswa agar siswa tidak merasa takut dan malu.

c. Terbukanya perhatian (*Deployment of Attention*)

Situasi di mana individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi. Contohnya, pada saat guru BK mendapat kritikan dari rekan kerjanya maupun siswa, yang dilakukan guru BK lebih memilih untuk fokus dalam menjalankan tugasnya daripada harus terbawa emosi dengan adanya kritikan dari berbagai pihak.

d. Perubahan kognitif (*Change Of Cognitions*)

Perubahan kognitif adalah bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi pada individu dengan mengubah emosi secara signifikan. Contohnya, ketika guru BK program akselerasi mendapat banyak kritikan baik maupun buruk, guru BK menjadikan hal tersebut bukan sebagai suatu kegagalan tetapi dijadikannya sebagai suatu motivasi diri.

e. Penyesuaian respon (*Modulation Of Respon*)

Penyesuaian respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi. Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya kepada orang lain. Contohnya, guru BK tetap bersikap ramah kepada siswanya meskipun dalam kondisi tertekan. Apabila proses regulasi emosi dilakukan oleh guru BK program akselerasi dengan baik, maka akan tercipta suasana yang harmonis di sekolah antara guru BK dengan siswa maupun dengan guru yang lain. Guru BK program akselerasi harus bisa mengimbangi situasi yang ada di sekolah, harus bisa mengidentifikasi suatu masalah dan harus bisa meregulasi emosi sebelum emosi itu muncul.

4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Tahun 2013, Hendrikson mengemukakan jika emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut antara lain:

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. Keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

b. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.

c. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua sangat bervariasi. Ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

d. Pengalaman Traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya.

e. Jenis Kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi emosinya daripada wanita, dan wanita lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi

didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda. Hasanat N, (1994:47). Menurut Eliot M. Benner dan Peter Salovey mengatakan bahwa wanita lebih sering berusaha mencari dukungan sosial untuk menghadapi distress sedangkan pria lebih memilih melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi distress. Benner & Salovey, (1997:184).

f. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

g. Perubahan Jasmani

Perubahan jasmani yaitu perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing. Misalnya, perubahan kulit wajah yang awalnya bersih menjadi jerawat.

h. Perubahan Pandangan Luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang. Seperti: tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi

seseorang, membeda-bedakan wanita dan pria, dunia luar memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi emosi individu yaitu jenis kelamin, usia, perubahan pandangan luar, lingkungan, pengalaman, pola asuh orang tua, dan pengalaman traumatik.

5. Kajian Islam tentang Regulasi Emosi

Emosi dan perasaan akan bergolak dikarenakan dua hal, yaitu kegembiraan yang memuncak dan musibah yang berat. Dalam sebuah hadist Rasulullah SAW bersabda, “sesungguhnya aku melarang dua macam ucapan yang bodoh lagi tercela: keluhan tatkala mendapat nikmat dan umpatan tatkala mendapat musibah.” Dan Allah berfirman, “kami jelaskan yang demikian itu supaya jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu.” (QS. Al-Hadid: 23). Al-Qur’an dan Terjemahan, (1974:541).

Rasulullah SAW bersabda, “sesungguhnya kesabaran itu ada pada benturan yang pertama, barang siapa mampu menguasai perasaannya dalam setiap peristiwa, baik yang memilukan dan juga menggembirakan maka tergolong manusia yang sejatinya memiliki kekukuhan dan keteguhan keyakinan. Karena itu pula, seseorang akan memperoleh kebahagiaan dan kenikmatan dikarenakan keberhasilannya mengalahkan

nafsu. Allah SWT menyebutkan bahwa manusia adalah makhluk yang berbangga diri. Namun menurut Allah ketika manusia ditimpa musibah, manusia mudah berkeluh kesah, dan ketika mendapat kebahagiaan manusia sangat kikir.

Akan tetapi, tidak demikian halnya dengan orang yang khusyu' dalam sholatnya adalah orang-orang yang mampu berdiri seimbang di antara gelombang kesedihan yang keras dan dengan luapan kegembiraan yang tinggi akan senantiasa bersyukur tatkala mendapat kesenangan dan bersabar tatkala berada dalam kesusahan. Contohnya saja Nabi Muhammad SAW mendapat hinaan kemudian dilempari batu kerikil, yang dilakukan Nabi hanya sabar dan percaya akan pertolongan Allah bagi orang-orang yang khusyu. Emosi yang tidak dapat dikendalikan hanya akan melelahkan, menyakitkan dan meresahkan diri sendiri. Karena ketika marah, maka kemarahan akan meluap dan sulit untuk dikendalikan dan akan membuat seluruh tubuhnya gemetar, mudah mengeluarkan kata-kata kasar, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal dan akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Adapun saat mengalami kegembiraan, manusia menikmatinya secara berlebihan, mudah lupa diri dan tidak ingat lagi siapa diri sesungguhnya. Begitulah manusia, ketika tidak menyukai seseorang manusia akan cenderung mencelanya. Sufyan, (2013).

Al-Qur'an menyampaikan pesan kepada manusia agar tidak bersikap sombong dan takabur. Manusia juga diberi pesan oleh Al-Qur'an agar mampu meregulasi emosi. Di dalam kehidupan bermasyarakat manusia diharapkan mengenali situasi yang dianggap akan mendatangkan emosi, untuk itu pendalaman tentang agama juga harus dilakukan oleh setiap manusia agar tidak menjadi manusia yang kikir ketika mendapatkan kebahagiaan dan tidak marah, berkeluh-kesah ketika mendapat cobaan. Islam sendiri mengajarkan regulasi emosi agar individu tidak bersikap sombong, takabur dan mudah marah. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan diri untuk meredakan emosi-emosinya seperti kesedihan dan kemarahan. Islam mengajarkan untuk tidak terlalu berlebihan dalam mengekspresikan perasaan senang, gembira atau sedih.

B. Menghafal Al-Quran

1. Pengertian *Tahfidzul Qur'an*

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995: 333) menghafal adalah usaha untuk meresapkan sesuatu kedalam pikiran agar selalu ingat sehingga dapat mengucapkannya kembali diluar kepala dengan tanpa melihat buku atau catatan. Sedangkan al-Qur'an adalah kitab suci agama Islam yang memuat firman Tuhan Yang Maha Esa yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad yang disusun dalam 30 juz yang terdiri dari 114 surat, dibagi dalam 6236 ayat dan disusun pada zaman Abu Bakar (Abdul Qohar, 1994:18). Menurut Munawar Khalil,

“Bahwa firman Allah itu dinamakan al-Qur’an maksudnya adalah agar ia menjadi bacaan atau selalu dibaca oleh segenap bangsa manusia terutama oleh para pemeluk agama Islam.” (t.th: 1).

Pengertian Penghafalan al-Qur’an Penghafalan sebenarnya berasal dari kata kerja menghafal, dan menghafal itu sendiri penerjemahan dari bahasa Arab yang berarti memelihara, menjaga, menghafal (Zahwan, 1989:10). Dalam kamus Bahasa Indonesia disebutkan bahwa menghafal berasal dari kata hafal yang artinya “telah masuk dalam ingatan, dapat mengucapkan diluar kepala”. Sedangkan pengertian al-Qur’an dapat dikemukakan dalam beberapa pendapat:

1. Dalam Ensiklopesi Islam al-Qur’an adalah “kalam (perkataan) Allah yang diwahyukan pada nabi Muhammad S.A.W, melalui Malikat Jibril dengan lafadz dan maknanya. al-Qur’an menempati posisi sebagai sumber pertama dan utama dari seluruh ajaran Islam dan berfungsi sebagai petunjuk atau pedoman bagi umat manusia dalam mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (Ensiklopesi Islam IV, 1993:132).
2. Menurut Ali as-Shabuni (1996:18) al-Qur’an adalah firman yang tidak ada tandingannya (mu’jizat) yang diturunkan pada nabi Muhammad S.A.W dengan perantaraan malaikat Jibril AS, tertulis dalam Mushaf yang sampai pada umat Islam denganjalan mutawatir, dinilai beribadah bagi yang membacanya, dimulai dari al-Fatihah dan di akhiri dengan surat an-Nas”.

Pengumpulan Al-Qur'an dengan cara menghafal (Hifzhuhu) ini dilakukan pada masa awal penyiaran agama Islam, karena Al-Qur'an pada waktu itu diturunkan melalui metode pendengaran. Pelestarian Al-Qur'an melalui hafalan ini sangat tepat dan dapat dipertanggungjawabkan, mengingat Rasulullah SAW tergolong orang yang ummi (Ichwan, 2001: 99). Allah berfirman QS. Al a'raf 158 :

قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ جَمِيعًا الَّذِي لَهُ
 مَلِكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ يُحْيِي وَيُمِيتُ فَآمِنُوا
 بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ الَّذِي يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَكَلِمَاتِهِ
 وَاتَّبِعُوهُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya :

Katakanlah: "Hai manusia Sesungguhnya aku adalah utusan Allah kepadamu semua, Yaitu Allah yang mempunyai kerajaan langit dan bumi; tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) selain Dia, yang menghidupkan dan mematikan, Maka berimanlah kamu kepada Allah dan Rasul-Nya, Nabi yang Umami yang beriman kepada Allah dan kepada kalimat-kalimat-Nya (kitab-kitab-Nya) dan ikutilah Dia, supaya kamu mendapat petunjuk".

Rasulullah amat menyukai wahyu, Ia senantiasa menunggu penurunan wahyu dengan rasa rindu, lalu menghafal dan memahaminya, Oleh sebab itu, Ia adalah Hafidz (penghafal) Qur'an pertama merupakan contoh paling baik bagi para sahabat dalam menghafalnya. Setiap kali sebuah ayat turun, dihafal dalam dada dan ditempatkan dalam hati, sebab bangsa arab secara kodrati memang mempunyai daya hafal yang kuat. Hal itu karena pada umumnya mereka buta huruf, sehingga dalam denganan berita-berita, syair-syair dan

silsilah mereka dilakukan dengan catatan hati mereka (Al-Qattan, 2012: 179-180).

Jadi penghafalan al-Qur'an adalah "proses membaca serta mencamkan al-Qur'an dengan tanpa melihat tulisan al-Qur'an (diluar kepala) secara berulang-ulang agar senantiasa ingat dalam rangka memperoleh sejumlah ilmunya. Apabila seseorang telah benar-benar hafal ayat-ayat al-Qur'an secara keseluruhan maka ia disebut "al Hafidz", istilah itu yang digunakan di Indonesia. Dan istilah "al-Hafidz" dimungkinkan berpijak pada segi bahasanya al-hifdzu yang berarti hafal. Namun ada perbedaan prinsip antara hafidz al-Qur'an dengan hafidz- hafidz selain al-Qur'an, seperti hafidz hadits, Syair atau hikmah. Nawabuddin, (1991:25).

Menghafal al-Qur'an boleh dikatakan sebagai langkah awal dalam suatu proses penelitian akbar yang dilakukan oleh para penghafal al- Qur'an dalam memahami kandungan ilmu-ilmu al-Qur'an, tentunya setelah proses dasar membaca al-Qur'an dengan baik dan benar, akan tetapi ada juga yang sebaliknya, yaitu belajar isi kandungan al-Qur'an terlebih dahulu kemudian menghafalnya (Al-hafidz 2005: 19). Al-Lahim (2008: 19) menjelaskan program pendidikan menghafal al-Qur'an adalah program menghafal al-Qur'an dengan mutqin (hafalan yang kuat) terhadap lafadz-lafadz al-Qur'an dan menghafal makna- maknanya dengan kuat yang memudahkan untuk menghadirkannya setiap menghadapi berbagai masalah kehidupan, karena al-

Qur'an senantiasa ada dan hidup di dalam hati sepanjang waktu, sehingga memudahkan untuk menerapkan dan mengamalkannya.

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.

Sudah dimaklumi bersama dan sudah sangat jelas, bahwa menghafal al-Qur'an bukanlah tugas yang mudah, sederhana, serta bisa dilakukan kebanyakan orang tanpa meluangkan waktu khusus, kesungguhan mengerahkan kemampuan dan keseriusan, As-Sirjani, (2007:53). Karena menghafal al-Qur'an merupakan tugas yang sangat agung dan besar. Tidak ada yang sanggup yang melakukannya selain Ulul 'Azmi, yakni orang-orang yang bertekad kuat dan bulat serta keinginan membaja. Kiranya tidak berlebihan jika dikatakan bahwa menghafal al-Qur'an itu berat dan melelahkan. Hal ini dikarenakan banyak problematika yang harus dihadapi para penghafal al-Qur'an untuk mencapai derajat yang tinggi di sisi Allah SWT. mulai dari pengembangan minat, penciptaan lingkungan, pembagian waktu sampai kepada metode menghafal itu sendiri (Al-hafidz 2005: 41).

Para penghafal al-Qur'an juga banyak yang mengeluh bahwa menghafal itu susah. Hal ini disebabkan karena adanya gangguan-gangguan, baik

gangguan-gangguan kejiwaan maupun gangguan lingkungan (Zenha, 1982:43). Masing-masing di antara umat Islam tentu saja bercita-cita untuk menghafal al-Qur'an. Setiap orang juga merasakan semangat dan merasakan bahwa sebenarnya mampu menghafalnya dengan cara konsisten, menghafal surat demi surat, juz demi juz. Namun setelah itu, mulailah berbagai bisikan dan gangguan batin membuat orang tersebut malas dan semangat semakin mengendor dengan alasan banyak surat yang mirip, kata-kata yang sulit, waktu sempit, dan banyak kesibukan (Rasyid & Fauzan, 2007:47).

Menghafal al-Qur'an berbeda antara menghafal buku atau kamus. Al-Qur'an adalah kalamullah, yang akan mengangkat derajat mereka yang menghafalnya, oleh karena itu para penghafal al-Qur'an perlu mengetahui hal-hal atau upaya agar mutu hafalannya tetap terjaga dengan baik. Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an :


 وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

Artinya:

"Dan sesungguhnya telah Kami mudahkan Al-Quran untuk pelajaran, Maka Adakah orang yang mengambil pelajaran?"
(QS. Al-Qamar [54] :17).

Maksudnya, Allah akan memberi kemudahan kepada orang-orang yang ingin menghafalnya. Jika ada di kalangan manusia yang berusaha untuk menghafalnya, maka Allah akan memberi pertolongan dan kemudahan

baginya. Proses menghafal al-Qur'an adalah mudah dari pada memeliharanya. Banyak penghafal al-Qur'an yang mengeluh karena semula hafalannya baik dan lancar, tetapi pada suatu saat hafalan tersebut hilang dari ingatannya. Hal ini dapat terjadi karena tidak ada pemeliharaan. Oleh karena itu untuk meningkatkan hafalan al-Qur'an harus mempunyai cara-cara yang tepat, sehingga hafalan al-Qur'an tersebut akan bertambah lebih baik. Perbedaan ini disebabkan oleh dua perkara prinsipil, yaitu:

1. Orang yang hafal secara tidak sempurna seluruh al-Qur'an, atau orang yang hafal hanya separuh atau sepertiga dari al-Qur'an tidak menyempurnakan dan tidak melengkapi hafalannya, maka tidak disebut hafidz.
2. Memelihara secara kontinyu dan senantiasa menjaga yang dihafal supaya tidak lupa. Orang yang hafal al-Qur'an kemudian lupa atau lupa sebagian saja atau bahkan seluruhnya karena meremehkan dan lengah tanpa suatu alasan yang dapat diterima seperti sakit atau tua bangka, maka ini tidak disebut hafidz, dan tidak berhak digelar hamil al-Qur'an al-Karim.

2. Hambatan-hambatan Tahfidz Al-Qur'an

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.

C. Regulasi Emosi Penghafal Qur'an

Akan ada banyak tantangan dan hambatan dalam proses menghafal yang harus dilewati. Menjadi penghafal Qur'an tentu harus siap berbagai keadaan, baik yang positif maupun yang negatif. Keadaan positif ini bisa berupa memaksimalkan waktu dengan sebaik-baiknya karena berinteraksi dengan Qur'an, bahagia, tentram, memiliki kekuatan untuk dapat menjalani tugas-tugas sebagai penghafal dan juga menyelesaikan tugas sekolah serta organisasi bagi yang mengikuti organisasi. Keadaan positif tersebut dapat dirasakan

ketika mereka membagi perhatian dunianya melalui interaksi dengan Qur'an melalui hafalan dan menggunakan waktunya dengan baik.

Namun keadaan negatif juga perlu diterima sebagai konsekuensi dari statusnya sebagai penghafal Qur'an tersebut. Keadaan negatif tersebut bisa berupa kurangnya waktu luang untuk berkumpul dengan teman-teman yang bukan dari penghafal, tanggung jawab yang berat, lingkungan sekitarnya yang berbeda dengan lingkungan dia menghafal, lingkungan tempat tinggal yang hedonis dan dekat dengan kota metropolitan maupun tingkat stress yang bertambah akibat perhatiannya yang harus terbagi dengan berbagai hal. Penghafal Qur'an juga harus tekun, kerja keras, konsentrasi penuh, menahan diri dari kegiatan lain, dan rangkaian lain yang harus dilakukan (Shohib dan Surur, 2011).

Masalah utama yang dihadapi santri ketika menghafal quran adalah adalah lupa dengan hafalannya. Masalah tersebut bisa saja terjadi bagi santri yang masih dalam proses menghafal al-quran, berapapun jumlah juz yang telah dihafalnya. Santri yang masih dalam proses menghafal ketika menghadapi masalah akan memiliki kecenderungan untuk menghindari masalah daripada menghadapi masalah. Sehingga ia memerlukan bantuan pengasuh atau ustad untuk menyelesaikan masalahnya.

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.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian komparasional ini adalah :

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