

**REGULASI DIRI MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
(STUDI KASUS PADA HAI'AH TAHFIDZIL
QUR'AN UIN MALANG)**

SKRIPSI



Oleh

**Brian Mei Santoso
NIM. 19410009**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

**LEMBAR PENGAJUAN
REGULASI DIRI MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
(STUDI KASUS PADA HAI'AH TAHFIDZIL
QUR'AN UIN MALANG)**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S, Psi)

Oleh

**Brian Mei Santoso
19140009**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN
REGULASI DIRI MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
(STUDI KASUS PADA HAI'AH TAHFIDZIL
QUR'AN UIN MALANG)**

SKRIPSI

Oleh
Brian Mei Santoso
19140009

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



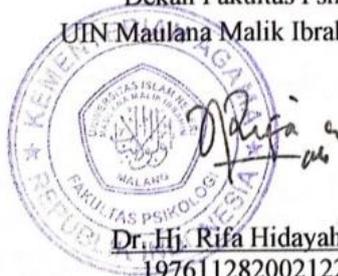
Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si
197008132001121001

Dosen Pembimbing II



Ermita Zakiyah, M. Th.I
198701312019032007

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si
197611282002122001

**LEMBAR PENGESAHAN
REGULASI DIRI MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN
(STUDI KASUS PADA HAI'AH TAHFIDZIL
QUR'AN UIN MALANG)**

SKRIPSI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 8 Maret 2024

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si.
197008132001121001

Ketua Penguji



Ermita Zakiyah, M. Th.I
198701312019032007

Penguji Utama



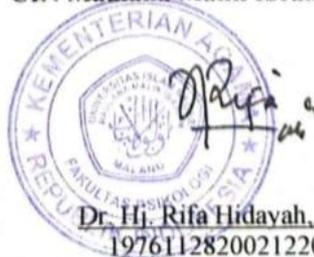
Dr. Yulia Solichatun, M. Si
197007242005012003

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 19 April 2024

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si
197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Brian Mei Santoso

NIM : 19410009

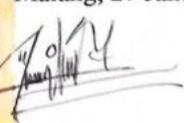
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul : Model Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus pada Hai'ah Tahfidzil Qur'an UIN Malang)" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian ataupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebut sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggungjawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 27 Januari 2024




Brian Mei Santoso
19410009

MOTTO

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

”sebaik-baik kamu sekalian adalah orang yang belajar dan mengajarkan Al-Qur’an”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Ibunda tercinta, Ibu Sofiyah, penyemangat hidupku

Almarhum Ayahku, Bapak Mahmud bin Ahmad

dan Adik ku, Maria Nur Fitri

serta Om ku, Bapak Basuki yang sudah ku anggap sebagai ayahku

Dosen pembimbing yang amat saya kagumi, Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si.
dan Ibu Ermita Zakiyah, M. Th. I. Terimakasih atas segala arahan dan bimbingannya. Untuk para guru dan dosen saya semua yang sudah memberikan ilmunya dengan ikhlas serta teman-temanku semuanya yang sudah menyupport saya. Terkhusus kepada gawagis dan nawaning HTQ UIN Malang yang sudah ikhlas turut andil membantu dalam pengerjaan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya. *Alhamdulillah* berkat pertolongan dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini dengan lancar. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada yang mulia Nabi Muhammad SWA, sosok yang telah menuntun umat dari zaman jahiliya menuju zaman yang penuh dengan kebaikan dan keberkahan yakni zaman peradaban islam.

Penulis menyadari bahwa karya ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang terlibat, maka dari itu dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zainudin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Yth. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifah Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yth. Bapak Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si dan Ibu Ermita Zakiyah, M. Th. I, selaku Dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan arahan, saran, koreksi, motivasi, wejangan sekaligus pembelajaran bagi penulis.
4. Yth. Ibu Dr. Yulia Solichatun, M. Si selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan masukan bagi penulis.
5. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terkhusus kepada para dosen yang telah memberikan segala ilmu dan bimbingannya.
6. Ayah dan Ibu yang telah memberikan doa, semangat, motivasi dan membiayai penulis untuk bisa belajar di jenjang perguruan tinggi hingga saat ini.
7. Seluruh teman-teman di angkatan 2019 yang telah berjuang bersama-sama untuk meraih kesuksesan dan mewujudkan impian.
8. Gawagis dan Nawaning Hai'ah Tahfiz Al-Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah bersedia membantu dan menyukseskan penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang telah dikerahkan kepada penulis menjadi amal jariyah dan mendapatkan imbalan dari Allah SWT sebagai amal ibadah, *Aamiin Ya Robbal 'Alamin*. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan.

Malang, 20 Januari 2024

Brian Mei Santoso
19410009

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGAJUAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
ABSTRAK	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Regulasi Diri.....	10
1. Pengertian dan Definisi Regulasi Diri.....	10
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	11
3. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	14
4. Bentuk-Bentuk Regulasi Diri.....	16
5. Konsep Regulasi Diri.	17
6. Regulasi Diri dalam Presepektif Islam.....	19
B. Menghafal Al-Qur'an.....	22
1. Pengertian Menghafal Al-Qur'an.....	22

2. Metode Menghafal Al-Qur'an.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis dan Desain Penelitian	25
B. Sumber Data.....	26
C. Lokasi Penelitian.....	26
D. Teknik Pengeumpulan Data	26
E. Analisis Data	28
F. Keasahan Data.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Profil Lembaga.....	31
B. Data Profil Subjek.....	33
C. Paparan Hasil Penelitian	35
D. Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tabel Kognitif.....	45
Tabel 4.2 Tabel Performance.....	51
Tabel 4.3 Tabel Self Reflection	55

DAFTAR SKEMA

Skema. 1	56
Skema. 2	58
Skema. 3	60

ABSTRAK

Mei Santoso, Brian. (2024). *Model Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus pada Hai'ah Tahfidzil Qur'am UIN Malang)*, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu kegiatan yang membutuhkan perhatian khusus dan intens. Dalam konteks ini, seorang penghafal tersebut adalah seorang mahasiswa yang notabnya seorang pembelajar aktif di suatu Universitas. Namun pandangan masyarakat awam masih menganggap hal tersebut adalah sebuah hal yang sulit untuk dilakukan oleh seorang mahasiswa, karena kegiatan seorang mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan terkait proses menghafal Al-Qur'an Mahasiswa, lalu faktor pendukung dan penghambat dalam menghafal dan upaya yang dilakukan dalam membentuk regulasi diri dalam menghafal Al-Qur'an.

Melalui pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, penelitian ini menggunakan tiga subjek mahasiswa penghafal Al-Qur'an, penelitian ini berlokasi di Hai'ah Tahfidzil Qur'an UIN Malang, teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan rekaman suara.

Hasil penelitian ini menunjukkan deskripsi regulasi diri mahasiswa yang menghafalkan Al-Qur'an. Proses dalam menghafal, 1. Niat dan menentukan target hafalan, 2. Observasi diri dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan, 3. Evaluasi diri, 4. reaksi diri, 5. Refleksi diri. Faktor pendukung untuk mendorong semangat menghafal 1. Dapat meyetorkan hafalan, 2. Faktor lingkungan yang relevan atau sejalan dengan lingkungan penghafal Al-Quran. Faktor penghambat dalam menghafal, 1. Lalai saat setelah menyelesaikan target hafalan, 2. Hafalan yang sulit dicerna oleh ingatan. Upaya dalam membentuk regulasi diri adalah, 1. Bangun lebih awal, 2. Menata niat kembali, 3. Mengingat kedua orang tua, 4. Memotivasi diri sendiri, 5. Mencari lingkungan yang sesuai.

Kata Kunci : *Regulasi diri, Menghafal Al-Qur'an*

ABSTRACT

Mei Santoso, Brian. (2024). *Self-Regulation Model for Students Memorizing the Qur'an (Case Study on Hai'ah Tahfidzil Qur'an UIN Malang)*, Thesis, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, 2024.

Memorizing of Qur'an is an activity that requires special and intense attention. In this context, a memorizer is a student who is an active learner in the university. However, from view of general public still thinks that is something difficult for a student to do, because a student have the activities are certainly very busy, maybe from lecture activities, intracampus, organizational activities and others. This phenomenon is certainly very interesting to study and research, how they manage their time between memorizing and lecture activities, how they balance it all so that the memorization and lecture processes can run side by side.

Using a qualitative approach with a case study type of research, this research used three student's subjects memorized the Qur'an, and data collection techniques were carried out using interviews, observation and voice recordings.

The results of this research show a description of model self regulation from students for memorize the Qur'an. This form of regulation is by reorganizing intentions and split time in memorizing, split time in the sense of managing activities or scheduling activities so that between lecture activities, ma'had and memorizing can be organized and also take advantage of sophisticated technology that is cellphones that set alarms at the times that have been set. Supporting factors to encourage enthusiasm for memorization 1. Being able to memorize memorization, 2. Enviromental factors that are relevant or in line with the environment of memorizing the Al-Qur'an. Inhibiting factors in memorizing, 1. Neglect after completing the memorization target, 2. Memorizing that is difficult for the memory to digest. Effort to form self regulation are, 1. Waking up early, 2. Setting your intentions again, 3. Remembering the parents, 4. Self motivated, 5. Looking for a suitable environment.

Keywords : *Self-Regulation, Memorize the Qur'an*

املخص

ماي سانتوسو، بريان. (٢٠٢٤). التنظيم الذاتي للطلاب الذين يحفظون القرآن الكريم (دراسة حالة في هيئته تحفيظ القرآن جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، مالانج)، أطروحة، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية، مالانج ٢٠٢٤

وفي هذا السياق، فإن الحافظ هو الطالب الذي يكون متعلماً. إن حفظ القرآن نشاط يتطلب عناية خاصة ومكثفة ومع ذلك، لا يزال عامة الناس يعتقدون أن هذا أمر يصعب على الطالب القيام به، لأن نشاطاً في الجامعة أنشطة الطالب بالتأكيد مشغولة للغاية ومشغولة، سواء كانت أنشطة محاضرات، أو أنشطة تنظيمية داخل الحرم الجامعي، أو أنشطة أخرى في الحرم الجامعي. هذه الظاهرة مثيرة للاهتمام للغاية. الحرم الجامعي، أو أنشطة أخرى في الحرم الجامعي للدراسة والبحث، وكيفية إدارة وقتهم بين أنشطة الحفظ والمحاضرة، وكيف يوازنون كل ذلك حتى تتم عمليتي باستخدام المنهج النوعي مع نوع دراسة الحالة، استخدم هذا البحث ثلاثة. الحفظ والمحاضرة جنباً إلى جنب هيئته تحفيظ القرآن، وتم تنفيذ تقنيات جمع البيانات طلاب يحفظون القرآن الكريم، ويقع هذا البحث في جامعة وتظهر نتائج هذا البحث وصفا لنموذج التنظيم الذاتي. باستخدام المقابلات، المراقبة والتسجيلات الصوتية للطلبة الذين يحفظون القرآن الكريم، ويكون هذا التنظيم الذاتي من خلال إعادة تنظيم النوايا وتقسيم الوقت في الحفظ، وتقسيم الوقت بمعنى إدارة الأنشطة أو جدولة الأنشطة بحيث يمكن تنظيم الموعد والحفظ بين أنشطة الحرم الجامعي والاستفادة أيضاً من التكنولوجيا المتطورة، وهي الهواتف المحمولة التي تضبط المنبهات في العوامل الداعمة لتشجيع الحماس للحفظ ١. القدرة على الحفظ، ٢. العوامل البيئية. الأوقات التي تم ضبطها العوامل المعوقة للحفظ، ١. الإهمال بعد إتمام هدف. ذات الصلة أو المتوافقة مع بيئة حفظ القرآن الكريم تتمثل الجهود المبذولة لتشكيل التنظيم الذاتي في ١. الحفظ، ٢. الحفظ الذي يصعب على الذاكرة هضمه. الاستيقاظ مبكراً، ٢. تحديد نواياك مرة أخرى، ٣. تذكر والديك، ٤. تحفيز نفسك، ٥. البحث عن بيئة مناسبة

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس، حفظ القرآن الكريم

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan manusia saat ini sangat didukung oleh teknologi yang modern dan serba canggih. Tak jarang semua manusia pada zaman ini telah terlena oleh kemajuan teknologi yang bersifat duniawi. Namun tidak seluruh manusia juga terlena oleh kemajuan zaman saat ini, masih ada yang mempertahankan, merawat bahkan menjaga sebuah amalan yang tidak semua orang kerjakan, yaitu menghafalkan Al-Qur'an. Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu kegiatan yang membutuhkan perhatian khusus dan intens. Hal demikian dikarenakan, seorang penghafal Al-Qur'an harus dapat membagi waktu, menargetkan hafalan, teliti, tekun, sabar, Ikhlas dll. Sehingga tidak jarang juga individu yang kerap menghafalkan Al-Qur'an merasa masih kurang mampu dan yakin dalam menjalaninya.

Sebuah hal yang unik dan jarang terjadi pada semua orang. kegiatan menghafalkan Al-Qur'an tidak semudah yang dibayangkan meskipun pasti akan ada kemudahan bagi orang yang mau bersungguh-sungguh dalam menghafalkan Al-Qur'an. Dalam konteks ini, seorang penghafal tersebut adalah seorang mahasiswa yang notabnya seorang pembelajar aktif di suatu Universitas. Namun pandangan masyarakat awam masih menganggap hal tersebut adalah sebuah hal yang sulit untuk dilakukan oleh seorang mahasiswa, karena kegiatan seorang mahasiswa pastinya sangat sibuk dan padat, entah itu kegiatan perkuliahan, kegiatan organisasi intra kampus, maupun kegiatan lain yang ada di dalam kampus. fenomena ini tentu sangat menarik untuk dipelajari dan diteliti, bagaimana cara mereka dalam memanage waktu antara menghafal dan kegiatan perkuliahan, bagaimana cara mereka dalam menyeimbangkan itu semua sehingga proses menghafal dan perkuliahan dapat berjalan berdampingan.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada tiga Mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Hai'ah Tahfidzil Qur'an (HTQ) UIN Malang pada tanggal 15, 16, 19 november 2023 terkait kendala yang mereka hadapi ketika menghafal Al-Qur'an adalah, dari ketiga Mahasiswa menuturkan salah satunya subjek yang berinisial MF kurang konsisten dalam menghafal akibat kegiatan yang bentrok dengan perkuliahan dan Ma'had sehingga menimbulkan rasa malas, lalu subjek yang berinisial AD yang menyebutkan bahwa kesulitan dalam menyerap hafalan baru atau *ziyadah* menambah hafalan yang sulit masuk kedalam ingatan dan terkadang membuat rasa malas muncul, dan subjek yang berinisial KI kurang adanya motivasi, kurang adanya target dan sering menunda-nunda pekerjaan sehingga terkadang menimbulkan rasa malas.

Berdasarkan uraian diatas, terdapat teori psikologi yang menjelaskan terkait fenomena tersebut, yaitu teori regulasi diri. Regulasi diri adalah kemampuan dalam mengatur, mengontrol, mengarahkan, merencanakan, mentargetkan sesuatu hingga tercapainya suatu tujuan yang diinginkan dengan menggunakan suatu strategi tertentu dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional dan sosial. Seseorang yang dapat mengatur dirinya dengan baik maka akan mendapatkan tujuan yang diinginkan, begitu pula sebaliknya.

Manab (2016, p. 7) mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan suatu proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai, dan ketika selesai pada pencapaiannya, maka proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya.

Suatu karunia terbesar yang diberikan oleh Allah SWT adalah akal. Allah titipkan akal dalam jasmani manusia. Akal merupakan suatu kekayaan yang sangat berharga bagi manusia. Akal menjadi pembeda antara manusia dengan ciptaan Allah yang lainnya. Bahkan tanpa akal, manusia tidak ada bedanya dengan binatang yang hidup di muka bumi ini. Dengan pengertian lain, akal menjadikan manusia sebagai makhluk yang berperadapan, Amin (2018, p. 1).

Ustadz H. Awwalludin Fitroh, S.S, M.Pd. selaku ketua Rumah Tahfidz HTQ UIN Malang menyebutkan terkait menghafal Al-Qur'an dalam sebuah podcast motivasi HTQ UIN Malang yang berjudul Al-Qur'an dan Ramadhan, Beliau menuturkan bahwa menghafal Al-Qur'an pada awalnya itu berat, namun ketika sudah melakukannya maka akan timbul nikmat. Jadi menghafal dimulai dari niat dan ikhlas ingin menggapai ridho Allah, lalu mengistiqomahkan dalam menghafal secara berkelanjutan. Ketika seseorang menghafal Al-Qur'an jangan melihat ketebalan dari Al-Qur'an tersebut akan tetapi fokus dalam kemampuan pada diri kita, jika mampu satu halaman maka fokuskan menghafal satu halaman. Jika mampu setengah halaman maka fokuskan setengah halaman sehingga ketika dilakukan secara istiqomah, seiring berjalannya waktu akan dapat mencicil hafalan hingga selesai. Maka dapat disimpulkan bahwa menghafal Al-Qur'an terdapat tiga syarat menurut beliau yaitu Niat, Ikhlas dan Istiqomah.

Tekad dan kemauan yang kuat mempunyai pengaruh yang besar bagi seorang penghafal Al-Qur'an, lalu konsisten dalam menjalaninya serta mengangguhkan resiko atau kesulitan yang ada, sebab tanpa halangan dan rintangan, seseorang akan melemah dan meremehkannya yang pada akhirnya itu semua menjadi angan-angan belaka. Motivasi pribadi memiliki peranan yang cukup penting dalam mensukseskan tujuan untuk menjadi seorang penghafal Al-Qur'an, dimana banyak ditemukan orang yang terputus dalam menghafal lalu dikemudian hari berhenti dikarenakan kehilangan motivasi ini. Memotivasi pribadi akan menambah ingatan dalam menghafal serta pahala kedudukan seorang penghafal serta menumbuhkan semangat dalam menghafal, (Al-Dausary, 2018. p.12).

Seorang penghafal Al-Qur'an pasti akan diberikan kemudahan oleh Allah SWT, seperti yang termaktup pada Q.S Al-Qomar ayat 17.

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

Dan sesungguhnya, telah kami mudahkan Al-Qur'an untuk peringatan, maka adakah orang yang mau mengambil pelajaran?

Allah mempermudah pemahaman Al-Qur'an antara lain dengan cara menurunkannya sedikit demi sedikit, mengulang-ulangi uraiannya, memberikan

serangkaian contoh dan perumpamaan menyangkut hal-hal yang abstrak dengan sesuatu yang kasat indrawi melalui pilihan bahasa yang paling kaya kosakatanya serta mudah diucapkan dan dipahami, populer, terasa indah oleh kalbu yang mendengarkannya, lagi sesuai nalar fitrah manusia agar tidak timbul kerancuan dalam memahami pesannya, Shihab (2009, p. 242-253).

Regulasi diri dalam mengfalkan Al-Qur'an juga ada kaitannya dengan regulasi belajar, karena didalamnya regulasi belajar ada beberapa strategi yang dapat diterapkan pada seseorang yang menghafalkan Al-Qur'an, seperti dalam penelitian terkait regulasi belajar yang telah dirangkum oleh peneliti. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Tekeng : 2015) menyebutkan bahwa konsep regulasi diri dalam pembelajaran memiliki empat asumsi umum yaitu, *pertama* dipandang sebagai partisipan aktif dalam pembelajaran, *kedua* memiliki potensi untuk mengontrol, memonitor dan mengulasi banyak aspek, yaitu kognisi, mempengaruhi, perilaku dan konteks, *ketiga* menentukan berbagai macam tujuan dalam pembelajarannya, *keempat* bahwa regulasi diri adalah mediator antara karakteristik individu dan kontekstual.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Widodo : 2021) mendapati bahwa regulasi diri dalam belajar lebih menitik beratkan pada motivasi. Motivasi sangat berpengaruh terhadap pembelajaran. Motivasi dapat mengarahkan individu kearah tujuan tertentu, dapat meningkatkan usaha dan energi, meningkatkan prakarsa, kegigihan dan ketekunan, mempengaruhi pemrosesan kognitif yang akhirnya akan berujung pada peningkatan performa mereka. Seseorang yang memiliki motivasi yang kuat dan kesenangan dalam mempelajari sesuatu, tentunya juga memiliki kontrol yang kuat dalam mengarahkan perilakunya. Sebagaimana mahasiswa yang memiliki keinginan dan kesenangan untuk mempelajari bahasa arab akan memiliki energi dan kontrol untuk mengarahkan dan mengatur perilaku belajar mereka yang terealisasi dalam self regulated learning untuk membantu mencapai tujuan belajar yang mereka targetkan.

Penelitian kepustakaan yang dilakukan oleh (Suyadi : 2019) menyebutkan bahwa regulasi diri memiliki konsep meregulasi diri dalam belajar yaitu diantaranya, *pertama* memiliki kemampuan metakognitif untuk membuat, merencanakan, memonitoring dan memodifikasi cara berfikir, *kedua* manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang sulit, *ketiga* strategi kognitif yang digunakan peserta didik untuk belajar, mengingat dan mengerti materi yang dipelajari.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sabdo & Subiyantoro : 2021) menyebutkan bahwa konsep dalam regulasi belajar meliputi tiga aspek yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. *Pertama* metakognisi adalah merencanakan mengorganisir tindakan yang akan dilakukan untuk tujuan yang sudah ditentukan sebelumnya. *Kedua* motivasi, fungsi dari motivasi adalah sebagai pendorong individu dalam pembelajarannya, motivasi seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal dipengaruhi oleh bakat, minat, kepuasan dan pengalaman individu, sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh lingkungan, oleh karenanya peran orang tua dan guru sangatlah penting dalam membangun motivasi seseorang. *Ketiga*, perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar serta upaya untuk mengatur diri, memanfaatkan dan menyeleksi sehingga dapat mendukung aktivitas belajarnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dewi dkk : 2020) menerapkan konsep regulasi diri berdasarkan beberapa aspek, yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. *Pertama* aspek kognitif adalah sejauh mana seorang individu dapat merefleksikan diri dan merencanakan pembelajarannya kedepan. *Kedua* aspek afektif adalah kemampuan dalam menghambat hal-hal negatif yang dapat mempengaruhi proses dalam pembelajarannya, maksudnya adalah individu dapat mengendalikan pengaruh dari dalam maupun luar yang sifatnya negatif sehingga dapat terpenuhinya tujuan yang telah direncankannya. *Ketiga*, psikomotorik merupakan kemampuan individu dalam memilih tingkah lakunya

yang sesuai dengan konteks dan prioritas kebutuhan yang diperlukan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan, bahwasanya regulasi diri dalam belajar adalah bentuk pengaturan diri seorang pelajar dalam proses belajar yang ia tempuh, selain itu pembelajar mampu merencanakan, memonitoring, memanage dalam proses pembelajarannya, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Setelah tujuan tercapai, seorang pelajar mengevaluasi hasil belajarnya apa yang perlu dimodifikasi atau pun dipertahankan dalam pembelajarannya, seorang pelajar mampu menumbuhkan motivasi belajar dalam kaitannya dengan bakat, minat dan pengalaman individu yang dimiliki. selain itu lingkungan belajar juga berpengaruh dalam menunjang proses belajar yang sedang ditempuh. Oleh karenanya seorang pelajar dapat menentukan bagaimanakah lingkungan belajar yang sesuai dengan dirinya.

Beberapa penelitian terdahulu terkait pembahasan regulasi diri dalam menghafal Al-Qur'an dilakukan oleh (Lestari, 2020), dalam penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan, didapatkan bentuk regulasi diri berupa *self observation* (tidak membandingkan diri dengan orang lain, bertanya kepada orang lain, menargetkan hafalan), *judgemental process* (mengatur lingkungan), *self response* (memperbaiki bacaan Al-Qur'an). Adapun beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat seperti niat untuk menghafal, memiliki target (pendukung), rasa malas, gangguan mood (penghambat).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Irwani, 2019) Dalam penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, memiliki beberapa hasil penelitian diantaranya, faktor pendorong yang mencakup segala hal yang menjadi sumber kekuatan dalam memantapkan dalam menghafal. Faktor penghambat seperti gangguan *mood*, jenuh, bosan, males, capek dll. Proses pencegahan seperti muroajaah dan strategi mengatasi masalah seperti membaca buku, meminta nasihat guru, dll.

Penelitian yang dilakukan oleh (Paulina dkk, 2021) menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi, menyebutkan bahwa, menyeimbangkan diri mengatur waktu dalam kegiatan perkuliahan, menghafal, *ziyadah* dan *murojaa'ah*. Dalam mengatasi hambatan subjek selalu mempertahankan motivasinya agar tetap semangat menghafal Al-Qur'an, menjaga perilakunya agar selalu berbuat baik dan berakhlaq. Pengalaman yang dialami ketika menghafal membuat hidup ketiga subjek penuh makna.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2023) menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan menyebutkan bahwa regulasi diri dalam menghafal memiliki tiga kategori yaitu metakognisi seperti tahap perencanaan, motivasi sebagai semangat menghafal dan aspek perilaku sebagai cara untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Utami, 2017) menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi, menyebutkan bahwa regulasi diri dalam menghafal Al-Qur'an yang baik adalah remaja mampu mengatur dirinya dengan baik yang ditandai dengan motivasi yang tinggi kemampuan mengelola waktu antara kegiatan sekolah, organisasi, kegiatan asrama, dan kegiatan menghafal serta mampu berprestasi baik dalam akademik maupun non-akademik, adanya perencanaan yang dibuat dan diterapkan sesuai dengan kegiatan sehari-hari.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada dinamika proses mahasiswa dalam menghafal Al-Qur'an. Hal ini tentunya akan memberikan kemudahan bagi pembaca bagaimana langkah-langkah seorang mahasiswa dalam menghafal, sehingga dapat dipahami bagaimana alur dari setiap proses yang dilalui.

Peneliti berpendapat bahwa penelitian ini penting dilakukan karena untuk pengetahuan bagi mahasiswa ataupun kalangan umum terkait menghafal Al-Qur'an. Selain itu penelitian ini juga dapat sebagai sarana referensi bagi para Mahasiswa jika ingin melakukan penelitian serupa. Lalu penelitian ini juga

dapat menjadi penyemangat bagi para mahasiswa atau santri yang ingin atau dalam proses menghafalkan Al-Qur'an.

Peneliti dalam penelitian ini ingin mencoba mencari atau menelusuri proses dalam menghafal, lalu faktor pendukung dan penghambat dan upaya membentuk regulasi diri seorang mahasiswa dalam menghafal. Berdasarkan permasalahan dan uraian diatas yang telah terpampang penjelasan terkait menghafal Al-Qur'an oleh seorang mahasiswa yang menghafalkan Al-Qur'an di Hai'ah Tahfidzil Qur'an UIN Malang. Bagaimanakah proses Regulasi diri para menghafal Al-Qur'an di Hai'ah Tahfidz Al-Qur'an UIN Malang. faktor apa sajakah yang mempengaruhi terbentuknya regulasi diri para menghafal Al-Qur'an, dan apa sajakah upaya dalam mewujudkan keinginan dalam menghafalkan Al-Qur'an.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis merasa penting untuk melakukan penelitian ini dengan judul : **Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus pada Hai'ah Tahfidzil Qur'an UIN Malang).**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis merumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana proses regulasi diri mahasiswa menghafal Al-Qur'an di Hai'ah Tahfidzil Qur'an UIN Malang?
2. Apa faktor pendukung dan penghambat regulasi diri pada mahasiswa menghafal Al-Qur'an?
3. Apa upaya yang dilakukan mahasiswa menghafal Al-Qur'an dalam membentuk regulasi diri menghafal Al-Qur'an?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Hai'ah Tahfidzil Qur'an UIN Malang.
2. Untuk mengetahui Faktor pendukung dan penghambat regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
3. Untuk mengetahui upaya yang dilakukan mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam membentuk regulasi diri menghafal Al-Qur'an.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kajian dan pengembangan keilmuan terhadap Fakultas Psikologi UIN Malang baik dalam bentuk refrensi ataupun bahan bacaan mahasiswa.
2. Secara praktis, penelitian ini berguna untuk:
 1. Bagi penulis, penelitian ini sebagai bahan untuk menambah wawasan dan khasanah pengetahuan tentang regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an.
 2. Bagi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya pada Fakultas Psikologi, diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan atau referensi terhadap mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang serupa.
 3. Bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan motivasi untuk semakin semangat dalam menghafal Al-Qur'an dan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Regulasi Diri

1. Pengertian dan Definisi Regulasi Diri

Regulasi diri dalam bahasa Inggris adalah *self regulation*. Yang berarti *Self* adalah diri dan *Regulation* adalah terkelola atau teratur. Albert Bandura menyatakan tentang konsep regulasi diri bahwa diri individu itu tidak secara efektif dalam beradaptasi terhadap lingkungannya selama dapat mampu mengontrol kegiatan, psikologis dan perilakunya (Ghufron & Rini, 2014, p. 50).

Horward & Mariam (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016, p. 4) menyatakan bahwa regulasi diri adalah sebuah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi pencapaian mereka saat target tersebut telah terealisasi dan memberikan *Reward* pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

Taylor (dalam Nurjanah, Dahlan, & Utaminingsih, 2017, p. 25) Menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. Regulasi diri adalah cara individu untuk mengontrol dan mengarahkan tindakan diri sendiri.

Menurut Bauer & Baumeister (dalam Yundani, 2022, p. 24) regulasi diri adalah proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita-cita yang diinginkan.

Teori terkenal Bandura adalah teori kognitif sosial, yaitu teori yang mengedepankan gagasan bahwa inti dari teori Bandura melekat pada pembelajaran yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Dengan mengamati orang lain, individu dapat memperoleh pengetahuan. Bandura menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan mengatur tingkah laku sebagai upaya strategi yang dapat mempengaruhi tindakan seseorang untuk mencapai tujuan (Heikal, 2019, p. 18). Proses dasar pembentukan regulasi diri menurut Bandura meliputi menentukan tujuan, menilai kemungkinan dari perilaku tindakan, mengevaluasi pencapaian, dan pengaturan diri terkait pikiran, emosi dan tindakan (Elga, 2019, p. 97). Alsa dalam (Chairani, 2010, p. 27) menjabarkan teori tersebut, ketika seseorang memiliki standar penilaian maka ketidak seimbangan standar personal, dan kinerja yang dihasilkan akan mengaktifkan penilaian diri terhadap perilaku selanjutnya yang akan dimunculkan.

Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, maka regulasi diri dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan diri seseorang dalam mengontrol atau mengatur tindakan, perasaan, pikiran, dan perilakunya dalam menempuh suatu target yang ingin dicapai agar tetap fokus pada satu tujuan yang telah direncanakan sebelumnya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura (dalam Alwisol, 2014, p. 21) mengatakan bahwa tingkah laku manusia dalam regulasi diri adalah hasil dari pengaruh resiprokal atau pengaruh umpan balik dari faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dan internal dapat diketahui sebagai berikut :

1. Faktor Eksternal dalam regulasi diri

Faktor eksternal memiliki dua cara dalam mempengaruhi regulasi diri yaitu :

a. Standar

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidak semata-mata berasal dari daya-daya internal saja, namun juga bersal dari faktor-faktor lingkungan yang berinteraksi dengan faktor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut. Anak belajar melalui orang tua dan gurunya, baik dan buruk. Tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, individu kemudian mengembangkan standar yang dapat Ia gunakan dalam menilai prestasi diri.

b. Penguatan (*Reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan atau (*Reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku biasanya bekerjasama, contoh ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

2. Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal regulasi diri, sebagai berikut :

a. Observasi Diri (*Self Observation*)

Dilakukan berdasarkan faktor kuantitas penampilan. Kuantitas penampilan, orisinilitas tingkah laku diri dan seterusnya. Observasi diri terhadap performa yang sudah dilakukan. Manusia sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Kita memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan, biasanya sesuai dengan konsep diri.

b. Proses Penilaian (*Judgmental Process*)

Proses penilaian bergantung pada empat hal yaitu standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performasi diri. Setiap performasi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif, menyusun ukuran-ukuran/norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain atau perbandingan kolektif dari kebanyakan aktivitas, kita mengevaluasi performa dengan membandingkan kepada standar acuan. Disamping standar pribadi dan standar acuan, proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktivitas, dan pada akhirnya regulasi diri juga bergantung pada cara kita mencari penyebab-penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa.

c. Reaksi diri (*Self Respons*)

Manusia merespon positif dan negatif perilaku mereka tergantung bagaimana perilaku ini diukur dan standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi kreatif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Dengan kata lain manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang tinggi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan, bahwasannya faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah faktor eksternal dan

internal. Faktor eksternal lebih condong pada hal-hal yang mempengaruhi diri seseorang yang melibatkan pengaruh dari lingkungan luar, dapat berupa modeling dari seorang guru ataupun orang tua dan penguatan diri terhadap suatu tingkah laku tertentu. Sedangkan untuk faktor internal lebih condong pada hal-hal yang mempengaruhi diri seseorang yang melibatkan pengaruh dari dalam diri seseorang tersebut, dapat berupa mengobservasi diri, memberikan penilaian diri dan reaksi diri atau respon pada diri sendiri.

3. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Bandura, Schunk dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2012, p. 132) menyatakan bahwasanya regulasi diri memiliki lima aspek yang terdiri dari : 1. Mengatur standar dan tujuan (*Setting Standart and Goals*), 2. Observasi diri (*Self Observation*), 3. Evaluasi diri (*Self Evaluation*), 4. Reaksi diri (*Self Reaction*), 5. Refleksi diri (*Self Reflection*). Lebih lanjut sebagai berikut :

a. Mengatur Standar diri dan Tujuan

Orang dewasa cenderung menetapkan standar perilaku pada diri mereka sendiri, dengan kata lain, mereka mengatur standar perilaku apa yang dapat diterima. Mereka juga mengidentifikasi tujuan tertentu, kemudian memberikan nilai dan bimbingan tentang perilaku mereka. Standar dan tujuan setiap orang tergantung pada standar dan tujuan orang lain lihat dan mempercayai mereka. Dalam artian, perilaku model manusia lainnya mempengaruhi standar dan tujuan pribadi individu. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Bandura dan Kupers menemukan bahwa anak-anak cenderung menggunakan standar perilaku yang sangat mirip dengan apa yang mereka lihat pada diri orang lain.

b. Observasi Diri

Hal terpenting pada regulasi diri adalah mengamati diri dalam sebuah perilaku. Untuk membuat target kearah tujuan yang penting, setiap individu harus mengetahui kelebihan dan kekurangan yang harus diperbaiki pada dirinya.

c. Evaluasi Diri

Perilaku yang dikerjakan oleh setiap individu sering dinilai oleh orang lain. Yang pada akhirnya, individu tersebut mulai menilai dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri berdasarkan standar yang mereka pegang pada diri mereka sendiri.

d. Reaksi Diri

Seorang individu yang meningkatkan regulasi dirinya, mereka cenderung memperkuat diri dengan perasaan yang bangga atau dengan mengatakan pada diri mereka sendiri telah melakukan pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan, baik ketika mereka telah menyelesaikan suatu tujuan. Selain itu mereka juga memberikan *punishment* pada diri mereka sendiri ketika mereka tidak melakukan suatu pekerjaan yang tidak sesuai dengan standar yang direncanakan sebelumnya. Dalam artian, proses ini memberikan penguatan (*Reinforcement*) atas keberhasilan yang telah dicapai dan memberikan evaluasi berupa hukuman atas kekeliruan yang telah diperbuat. Pujian atau *Reward* terhadap diri mereka sendiri dan kritik atau evaluasi diri sendiri dapat berpengaruh dalam perubahan.

e. Refleksi Diri

Pada tahap akhir, seseorang yang bertekad dalam mengatur diri sendiri merefleksikan dan meng-*crosscheck* secara rinci tujuan mereka, keberhasilan dan kegagalan pada masa lalu, yakin terhadap kemampuan yang dimiliki kemudian

membuat penyesuaian tujuan, perilaku dan keyakinan yang sekiranya dapat dipertanggung jawabkan. Dalam pandangan Bandura, refleksi diri adalah aspek yang paling jelas dalam regulasi diri.

4. Bentuk-Bentuk Regulasi Diri

Menurut Brown dan Ryan (dalam Lisyana dan Subandi, 2010, p. 52) mengemukakan bentuk-bentuk regulasi diri yang didasarkan pada teori determinasi diri, yaitu sebagai berikut :

a. *Amotivation Regulation*

Kondisi ketika individu merasakan ketidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari perilaku yang telah dilakukan. Individu pada situasi ini mengambil tindakan tanpa niat dengan kemauan untuk bertindak.

b. *External Regulation*

Perilaku diri seseorang individu dipengaruhi oleh adanya faktor dari luar berupa *reward* dan batasan-batasan. Perilaku yang ditunjukkan bukan murni dari kehendak diri sendiri, melainkan dikontrol oleh faktor dari luar. Seperti rasa kewajiban dan tekanan.

c. *Introjected Regulation*

Merupakan keterlibatan perasaan emosional seseorang terhadap pekerjaannya, seperti adanya perasaan bangga apabila mampu menyelesaikan tugasnya, dan merasa bersalah apabila gagal dalam melakukan tugasnya. Individu menjadikan motivasi dari luar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal, seperti rasa cemas dan perasaan bersalah.

d. *Identified Regulation*

Perilaku muncul dari pilihan individu untuk kesenangan dan kepuasan, akan tapi bukan untuk mencapai salah satu tujuan, melainkan seseorang merasa dirinya diarahkan oleh tujuan.

e. *Intrinsically Motivated Behavior*

Muncul dengan sendirinya tanpa adanya keterkaitan dengan pengaruh luar karena individu sudah merasa suatu kegiatan yang bernilai.

5. Konsep Regulasi Diri

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Tekeng : 2015) menyebutkan bahwa konsep regulasi diri dalam pembelajaran memiliki empat asumsi umum yaitu, *pertama* dipandang sebagai partisipan aktif dalam pembelajaran, *kedua* memiliki potensi untuk mengontrol, memonitor dan meregulasi banyak aspek, yaitu kognisi, mempengaruhi, perilaku dan konteks, *ketiga* menentukan berbagai macam tujuan dalam pembelajarannya, *keempat* bahwa regulasi diri adalah mediator antara karakteristik individu dan kontekstual.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Widodo : 2021) mendapati bahwa regulasi diri dalam belajar lebih menitik beratkan pada motivasi. Motivasi sangat berpengaruh terhadap pembelajaran. Motivasi dapat mengarahkan individu kearah tujuan tertentu, dapat meningkatkan usaha dan energi, meningkatkan prakarsa, kegigihan dan ketekunan, mempengaruhi pemrosesan kognitif yang akhirnya akan berujung pada peningkatan performa mereka. Seseorang yang memiliki motivasi yang kuat dan kesenangan dalam mempelajari sesuatu, tentunya juga memiliki kontrol yang kuat dalam mengarahkan perilakunya. Sebagaimana mahasiswa yang memiliki keinginan dan kesenangan untuk mempelajari bahasa arab akan memiliki energi dan kontrol untuk mengarahkan dan mengatur perilaku belajar mereka yang terealisasi dalam self regulated learning untuk membantu mencapai tujuan belajar yang mereka targetkan.

Penelitian kepustakaan yang dilakukan oleh (Suyadi : 2019) menyebutkan bahwa regulasi diri memiliki konsep meregulasi diri dalam belajar yaitu diantaranya, *pertama* memiliki kemampuan metakognitif untuk membuat, merencanakan, memonitoring dan memodifikasi cara berfikir, *kedua* manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang sulit, *ketiga* strategi kognitif yang digunakan peserta didik untuk belajar, mengingat dan mengerti materi yang dipelajari.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sabdo & Subiyantoro : 2021) menyebutkan bahwa konsep dalam regulasi belajar meliputi tiga aspek yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. *Pertama* metakognisi menurut Zimmerman dan Pons adalah individu yang dapat melakukan perencanaan, mengorganisasikan dan mengukur diri dalam pembelajaran. Metakognisi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal ialah pengaruh yang ada didalam diri seperti ingatan seseorang dalam pelajaran yang dikuasainya, sedangkan faktor eksternal ialah pengaruh dari luar seperti lingkungan yang mendukung dalam pembelajarannya. *Kedua* motivasi, fungsi dari motivasi adalah sebagai pendorong individu dalam pembelajarannya, motivasi seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, faktor internal dipengaruhi oleh bakat, minat, kepuasan dan pengalaman individu, sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh lingkungan, oleh karenanya peran orang tua dan guru sangatlah penting dalam membangun motivasi seseorang. *Ketiga* perilaku, merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar serta upaya untuk mengatur diri, memanfaatkan dan menyeleksi sehingga dapat mendukung aktivitas belajarnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dewi dkk : 2020) menerapkan konsep regulasi diri berdasarkan beberapa aspek, yaitu

aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. *Pertama* aspek kognitif adalah sejauh mana seorang individu dapat merefleksikan diri dan merencanakan pembelajarannya kedepan. *Kedua* aspek afektif adalah kemampuan dalam menghambat hal-hal negatif yang dapat mempengaruhi proses dalam pembelajarannya, maksudnya adalah individu dapat mengendalikan pengaruh dari dalam maupun luar yang sifatnya negatif sehingga dapat terpenuhinya tujuan yang telah direncankannya. *Ketiga* psikomotorik merupakan kemampuan individu dalam memilih tingkah lakunya yang sesuai dengan konteks dan prioritas kebutuhan yang diperlukan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan, bahwasanya regulasi diri dalam belajar adalah bentuk pengaturan diri seorang pelajar dalam proses belajar yang Ia tempuh, selain itu pemelajar mampu merencanakan, memonitoring, memanage dalam proses bembelajarannya, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Setelah tujuan tercapai seorang pelajar mengevaluasi hasil belajarnya apa yang perlu dimodifikasi atau pun dipertahankan dalam pembelajarannya, seorang pelajar mampu menumbuhkan motivasi belajar dalam kaitannya dengan bakat, minat dan pengalaman individu yang dimiliki. selain itu lingkungan belajar juga berpengaruh dalam menunjang proses belajar yang sedang ditempuh oleh karenanya pemelajar dapat menentukan bagaimanakah lingkungan belajar yang sesuai dengan dirinya.

6. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Allah Menjelaskan pada surat Al-Harsy ayat 18 yang menjelaskan tentang agar seorang hamba selalu bertakwa kepada Allah dan memperhatikan hari esok, yang dimana dapat ditarik arti yang lain adalah seorang hamba agar mengatur dirinya untuk bekal

pada hari esok yaitu (Akhirat). Dengan kata lain ayat ini merujuk pada regulasi diri seseorang.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Yang artinya :

“*Hai orang-orang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (Akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan*”. (Q.S Al-Hasyr : 18)

Seperti pada firman Allah di surat dan ayat tersebut, bahwasanya Allah menekankan kepada seorang hamba untuk adanya perencanaan, atau pengaturan yang baik untuk bekal pada hari esok. Sehingga di akhirat kelak seorang hamba tersebut mendapatkan keselamatan.

Setiap hari seseorang harus dapat berbenah diri, introspeksi diri, atas apa yang telah dikerjakannya. Apapun itu pekerjaannya semuanya membutuhkan persiapan dan perencaan sebelumnya, agar apa yang dikerjakan tersebut dapat membuahkan kebaikan dan tidak menjerumuskan pada keburukan. Oleh karenanya dibutuhkanlah sebuah regulasi diri yang baik bagi setiap insan.

Perencanaan yang matang dan terstruktur dengan baik, dapat mengantarkan seseorang pada capaian yang telah direncanakan sebelumnya, sehingga perencanaan sesuai yang terkandung pada surat Al-Hasyr ayat 18, memiliki enam pokok pemikiran yaitu : *pertama* perencanaan yang melibatkan proses kehidupan pada masa depan yang diinginkan, *Kedua* dapat menjadi pembanding pada masa yang akan mendatang dengan kehidupan pada masa saat ini, *Ketiga* untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan sehingga dibutuhkan persiapan dan usaha. *Keempat* agar usaha tersebut dapat terealisasi maka dibutuhkan sebuah ikhtiyar dan alternatif, *Kelima* diperlukan alternatif yang baik yang meliputi efesiensi dan efektifitas, *Keenam* alternatif yang telah dipilih hendaknya

diperinci dengan seksama sehingga dapat menjadi pedoman dalam mengambil keputusan, Rantika (2020, p. 20-21).

Selain Surat Al-Harsy ayat 18, firman Allah juga termaktup terkait regulasi diri pada surat Ar-Ra'd ayat 11 sebagai berikut.

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ
حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Yang artinya :

“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di depan dan dibelakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum hingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”

Sesungguhnya Allah tidak merubah suatu kaum dari positif ke negatif atau sebaliknya dari negatif ke positif sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka, yakni setiap mental dan pikiran mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan pada suatu kaum, tetapi ingat bahwa Dia tidak menghendakinya kecuali jika manusia mengubah sikapnya terlebih dahulu. Jika Allah menghendaki keburukan pada suatu kaum, maka ketika itu berlakulah ketentuan-Nya yang berdasarkan *sunnatullah* atau hukum-hukum kemasyarakatan yang ditetapkan-Nya. Bila terjadi, maka tidak ada ada yang dapat menolaknya dan pastilah *sunnatullah* menyimpannya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka yang jatuh atasnya ketentuan tersebut selain Dia, Shihab (2002, p. 565).

Demi mewujudkan cita-cita yang mulia yakni menjadi seorang ahlul Qur'an merupakan suatu pilihan, tergantung kepada individu tersebut bagaimana usaha yang dikerahkan dalam proses mewujudkan cita-cita tersebut. Agar tercapainya tujuan yang telah diinginkan yaitu menjadi seorang ahlul Qur'an, tentunya harus memiliki regulasi diri atau pengaturan diri yang baik, sehingga

seseorang yang mampu mengatur dirinya lebih baik lagi, Allah akan membantunya untuk merubah dirinya menjadi jauh lebih baik lagi proses menghafalkan Al-Qur'an hingga terpenuhinya hajat tersebut.

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Kaslam, 2021, p. 8) mengutip sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Al. Hakim.

اَعْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: سَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ،
وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ.

Artinya :

“Mafaatkan lima perkara, sebelum lima perkara, waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, waktu kayamu sebelum datang waktu fakirmu, waktu luangmu sebelum datang waktu sibukmu, dan hidupmu sebelum datang kematianmu” (H.R Al-Hakim).

Dari hadist tersebut membicarakan terkait pentingnya menghargai waktu yang ada. Memanfaatkan sebaik mungkin waktu yang dimiliki. Seorang penghafal Al-Qur'an hendaknya memiliki manajemen waktu yang baik. Sejalan dengan pernyataan oleh beberapa ahli yang banyak menyatakan pentingnya dalam mengotrol diri, mengatur waktu yang ada dalam memaksimalkan proses yang sedang dijalani guna tercapainya tujuan dan cita-cita yang telah diimpikan.

B. Menghafalkan Al-Qur'an

1. Pengertian Menghafal Al-Qur'an

Menghafalkan Al-Qur'an adalah proses mengingat keseluruhan dari semua materi ayat seperti waqaf, nomor, arti dan segala rincian-rinciannya dengan sempurna. Maka, seluruh proses harus dilakukan dengan tepat dan efisien dalam mengingat bagian-bagian pada awal hingga akhir ayat, Gusmian (2013, p. 35). Dalam bahasa Arab “*hafal*” diartikan dengan “*Al-Hifzhu*” lawan kata dari lupa. Yang artinya selalu ingat dan tidak lalai. *Al-Hifzhu* atau

Tahfidz adalah menghafal materi baru yang belum pernah dihafal. Hafal merupakan kata kerja yang berarti telah masuk kedalam ingatan dan dapat diulang diluar kepala, Zen (1985, p. 60). Sehingga dapat disimpulkan “*Hifzh al-Qur’an*” atau menghafal Al-Quran adalah mengembannya, menghadirkan dan membacanya di luar kepala melalui lisan, konsisten menjaga apa yang telah dihafalkan, memelihara dan mencegahnya agar tidak terlupakan dan terlalaikan, Al-Dausary (2019, p. 100).

2. Metode dalam Menghafal Al-Qur’an

Ada beberapa metode yang diterapkan oleh penghafal Al-Qur’an diantaranya.

1. Metode Mengulang-ulang bacaan

Dalam menghafal Al-Qur’an yang mayoritas dilakukan oleh beberapa pesantren yang fokus menghafal Al-Qur’an adalah pengulangan bacaan yang telah dihafal. Karena pada dasarnya yang terpenting dalam kegiatan menghafal adalah mengulang sehingga cara yang paling efektif untuk melanggengkan hafalan adalah dengan mengulangnya dengan rutin. Jadi prinsip utama dalam menghafal Al-Qur’an adalah dengan mengulang-ulang agar hafalan dapat tetap terjaga Azmi (2018, p. 32).

2. Menghafal dengan metode Al-Hafiz

Merupakan cara menghafal Al-Qur’an dengan membagi tiga bagian ayat-ayat dalam satu halaman berdasarkan blok warna berbeda. Ayat yang terdapat dalam blok warna masing-masing tersebut dibaca dan di *murojaah* secara berulang sesuai aturan yang ditetapkan. Metode ini menggunakan Al-Qur’an khusus yang dilengkapi warna-warna pada beberapa baris ayatnya. Sehingga harus menggunakan Al-Qur’an khusus untuk metode Al-Hafiz ini, Rauf (2018, p. 3).

3. Metode Tasmi'

Metode tasmi' sering dan umum digunakan di pondok pesantren Tahfiz Al-Qur'an. Metode ini dilakukan dengan cara seorang santri menyimak hafalan yang telah dihafal seperempat, seperdua atau satu juz kepada Ustadz, Mustami' atau teman sebayanya. Dan yang mendengarkan hafalan dari santri tersebut dapat mengoreksi dan membenarkan bacaan yang kurang sesuai atau terjadi kesalahan. Dengan diperdengarkannya hafalan tersebut kepada orang lain, santri yang telah menghafal tersebut dapat mengetahui dan memperbaiki dimana letak kesalahan dalam membacanya serta mempertahankan bacaan yang telah sesuai, Muthoifin & Ari (2016, p. 34).

4. Metode *Lauh*

Menurut Ikfina (dalam Lufanza, 2022, p. 30) metode *Lauh* adalah metode menghafalkan Al-Qur'an dengan cara menggunakan media tulis berupa papan atau kertas sebagai alat bantu menghafal. Cara kerja dari metode ini adalah, para santri terlebih dahulu menulis ayat yang sebelumnya sudah didektikan oleh Ustadz/Ustadzah di atas media papan atau kertas. Setelah ditulis dan sudah benar ketika dikoreksi oleh Guru maka langkah selanjutnya para santri menghafal ayat tersebut. jika telah menyelesaikan hafalannya dan benar, maka para santri wajib menulis kembali ayat tersebut dengan tujuan untuk menguatkan hafalan.

5. Metode TIKRAR

Metode TIKRAR adalah metode menghafal Al-Qur'an yang tanpa harus menghafalkannya dengan cara membaca ayat per ayat Al-Qur'an secara berulang-ulang sampai beberapa kali pengulangan sehingga dapat terekam dipikiran alam bawah sadar, Mu'minatun & Misbah (2022, p. 2)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Prastowo, 2011, p. 22) penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskripsi kualitatif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Menurut keduanya, pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu secara menyeluruh (holistik). Ini berarti individu tidak boleh diisolasi atau diorganisasikan ke variabel atau hipotesis, namun perlu dipandang sebagai bagian dari suatu keutuhan.

Metode penelitian kualitatif sering disebut dengan metode penelitian naturalistik, karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*), atau disebut juga dengan metode etnografi, karena pada awalnya metode ini banyak digunakan untuk bidang antropologi budaya, disebut kualitatif karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif (Sugiyono : 2014).

Desain pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus. Studi kasus adalah prosedur atau rangkaian ilmiah yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam tentang suatu program, aktivitas dan peristiwa, baik dalam tingkat perindividu, kelompok, lembaga atau lingkup organisasi untuk mengetahui secara mendalam terkait peristiwa tersebut. Biasanya peristiwa yang dipilih dalam penelitian adalah hal yang aktual atau yang sedang berlangsung, dan bukan peristiwa yang sudah terlewatkan (Mudjia, 2017, p. 3).

B. Sumber Data

Menurut Lofland & Lofland (dalam Moleong, 2021, p. 157) sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah *kata-kata* dan *tindakan*, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumentasi, dll. Kata-kata dan tindakan orang yang diamati atau diwawancarai merupakan sumber data utama. Sumber data utama dicatat melalui catatan tertulis atau melalui perekaman video/audio, pengambilan foto atau film. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat perekam dari ponsel untuk *me-record* suara narasumber dan selanjutnya dicatat secara tertulis.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah mahasantri penghafal Al-Qur'an di HTQ UIN Malang. Subjek ditentukan dengan menggunakan teknik Stratified random sampling yaitu pengambilan sampel dengan mengelompokkan berdasarkan strata rendah, sedang dan tinggi, langkah-langkah dalam menentukan Stratified random sampling yaitu pertama menentukan jumlah populasi, kedua mengklasifikasikan populasi ke dalam strata dengan cara pengisian kuisioner oleh setiap subjek, ketiga memilih secara acak disetiap stratum berdasarkan strata rendah, sedang dan tinggi (Retnawati, 2017, p. 2)

C. Lokasi Penelitian

Lokasi yang menjadi tempat penelitian ini di Hai'ah Tahfidzil Qur'an UIN Malang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau fakta-fakta di lapangan. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui dan menguasai teknik pengumpulan data, peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Poham & Sugiyono dalam Prastowo : 2011). Ada tiga macam teknik pengumpulan data yang utama dalam penelitian kualitatif, yakni Wawancara, Observasi Partisipan dan dokumentasi.

1. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan 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 berpotensi 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 dalam Chairani & Subandi : 2010).

Teknik wawancara pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah wawancara yang telah diarahkan oleh sejumlah pertanyaan tidak tertutup yang kemungkinan memunculkan pertanyaan baru secara spontan sesuai dengan konteks pembicaraan yang dilakukan (Rahmat dalam Hasibuan & Astutik : 2018). Panduan wawancara disusun dalam bentuk semi terstruktur agar peneliti dapat melakukan *probing* pada tema-tema menarik yang muncul dan memudahkan peneliti untuk mengikuti apa yang menarik bagi responden. Melalui cara ini diharapkan terjadinya dialog antara peneliti dan informan (Chairani & Subandi : 2010).

2. Observasi Partisipan

Sutrisno (dalam Prastowo : 2011) menyatakan bahwa pengamatan atau observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap suatu gejala yang nampak pada objek penelitian. Sementara, observasi partisipan adalah teknik pengumpulan data melalui pengamatan terhadap objek dengan langsung hidup bersama, merasakan, serta berada dalam aktivitas kehidupan objek pengamatan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah cara pengumpulan informasi yang didapatkan dari dokumen, yakni peninggalan tertulis, arsip-arsip akta, ijazah, rapor, peraturan perundang-undangan, buku harian, biografi dan lain-lain yang sekiranya ada kaitannya dengan topik penelitian yang sedang diteliti (Pohan dalam Prastowo : 2011).

Sementara, kegunaan teknik dokumentasi ini dijelaskan oleh (Sugiyono : 2007) sebagai berikut :

1. Sebagai pelengkap dari penggunaan metode pengamatan dan wawancara.
2. Menjadikan hasil penelitian dari pengamatan atau wawancara lebih kredibel (dapat dipercaya) dengan dukungan sejarah pribadi kehidupan di masa kecil, di sekolah, di tempat kerja, di masyarakat, dan autobiografi. Hasil penelitian juga akan semakin kredibel apabila didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik dan seni yang telah ada.
3. Dokumen dapat digunakan sebagai sumber data penelitian. Hal ini disebabkan dalam banyak hal dokumen sebagai sumber data dimanfaatkan untuk menguji, menafsirkan, bahkan untuk meramalkan.

E. Analisis Data

Menurut Bogdan & Biklen (dalam Moleong, 2021, p. 248) analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan model Miles dan Huberman (dalam Pahleviannur, 2022, p. 139). Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Proses pertama (Reduksi Data)

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyerderhanaan, pengabstrakan dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data ini dilakukan secara terus menerus selama proyek penelitian berlangsung. Saat pengumpulan data berlangsung terjadi tahapan reduksi data yang selanjutnya membuat ringkasan, mengkode, menelusuri tema, membuat gugus-gugus, membuat partisi dan menulis memo.

2. Proses kedua (Penyajian Data)

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dengan melihat penyajian-penyajian, kita akan dapat memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang harus dilakukan berdasarkan atas pemahaman yang kita dari penyajian-penyajian tersebut. beberapa jenis bentuk penyajian adalah matriks, grafik, jaringan, bagan dan lain sebagainya. Semua dirancang untuk menggabungkan informasi yang sudah tersusun agar mudah untuk dipahami.

3. Proses ketiga (Menarik Kesimpulan)

Pada tahap ketiga ini, peneliti mulai mencari benda-benda, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi-konfigurasi yang mungkin alur sebab akibat dan proposisi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif ini merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau justru gelapsehingga setelah diselidiki bisa menjadi jelas.

F. Keabsahan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik Triangulasi dalam pemeriksaan keabsahan data. Triangulasi adalah teknik untuk memeriksa keabsahan data yang memanfaatkan objek lain. Teknik triangulasi yang banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Triangulasi dengan sumber artinya membandingkan dan meng-*crosscheck* tingkat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif, Moleong (2021, p. 330).

Agar mendapatkan hasil itu dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
2. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
3. Membandingkan apa yang dikatan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatannya sepanjang waktu.
4. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain.
5. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Lembaga

1. Nama Lembaga : Hai'ah Tahfizh Al-Qur'an
2. Alamat Lembaga : Masjid Ulul Albab lantai 1, Jl. Gajayana No. 50
Malang
3. Pimpinan Lembaga : Pimpinan HTQ Pusat UIN Malang
4. Tahun berdiri : 2002 M/1423 H

Email : htquinmaliki@yahoo.com

Sejarah Berdirinya

Awal berdirinya Lembaga ini bernama (JQH) Jam'iyatul Qurra' Wal Huffadz. Asal muasal berdirinya (JQH) sudah dimulai sejak tahun 2000. Ketika itu ada beberapa Ustadz-Ustadzah yakni Ustadz Syamsul Ulum, M. Ag dan Ustadzah Ismatud Diniyah yang telah memulai kegiatan menyimak bacaan Al-Qur'an. Ada beberapa mahasiswa yang memiliki himmah yang kuat dalam menghafal Al-Quran. Beberapa mahasiswa yang aktif dalam kegiatan setoran itu sudah mulai melakukan sosialisasi dan publikasi walaupun masih dalam bentuk mendatangi melalui kamar perkamar MSAA.

Singkat cerita pada tahun 2009 tepatnya pada tanggal 7 september Jam'iyatul Qurro' Wal Huffadz resmi berganti nama menjadi Hai'ah Tahfizh Al-Qur'an dan berada pada naungan UIN Malang. Ide ini tercetus lantaran terinspirasi dari lembaga huffazh yang ada di Jeddah, Arab Saudi dengan harapan bahwa cita-cita organisasi membangun semangat civitas akademik berjiwa Qurani. Di bawah kepemimpinan Drs. H. Imam Muslimin, M. Ag, HTQ adalah sebuah organisasi yang berkiprah di bidang Al-Qur'an yang membantu serta mendukung program kampus dalam mengantar mahasiswa menjadi ulama profesional yang intelek.

Fungsi dan Tujuan Lembaga

1. Fungsi

Hai'ah Tahfizh Al-Qur'an berfungsi sebagai wadah pengkaji, menghafal, dan pencinta Al-Qur'an.

2. Tujuan

Hai'ah Tahfizh Al-Qur'an UIN Maliki Malang bertujuan :

1. Membentuk Mahasiswa yang berkepribadian tinggi, berwawasan ke- Al-Qur'an dan mampu mentransformasikan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan masyarakat.
2. Membina kader huffazh dan para pecinta Al-Qur'an yang berilmu dan konsisten serta tanggung jawab kepada hafalan Al-Qur'an, pemahaman dan pengamanan isi ajaran Al-Qur'an.
3. Mendukung dan membantu program kampus dalam mengantar mahasiswa menjadi ulama profesional yang intelek dan intelektual profesional yang ulama.

Visi dan Misi Lembaga

a. Visi

Mewujudkan Kampus Qur'ani dalam segala bidang yang bercirikan intelektualitas, spiritualitas dan moralitas.

b. Misi

1. Membentuk ahli-ahli Qur'an lafzhan (hafal lafazhnya), wa ma'n (faham isi kandungannya), wa amalan (mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari), wa takalluman (mendakwahkan kepada orang lain).
2. Membangun semangat akademik yang Qur'ani di kalangan civitas akademik kampus.

B. Data Profil Subjek

1. Responden 1 (AD)

Responden pertama adalah seorang Mahasiswa semester I Fakultas Syari'ah jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek merupakan anggota Hai'ah Tahfiz Al-Quran UIN Malang, saat ini Subjek masih semester satu dan otomatis masih bermukim di mahad Al-Jamiah. Subjek mengaku bahwa dirinya baru menghafal di UIN yang sebelumnya belum pernah menghafal Al-Quran sama sekali. Subjek menuturkan bahwa menghafal tidak muda, dibutuhkan kesiapan dan niat yang kuat dalam menjalaninya, namun subjek selalu berupaya untuk bisa menghafal disamping kegiatan perkuliahan dan ma'had.

2. Responden 2 (MF)

Responden kedua merupakan seorang Mahasiswa semester I Fakultas Humaniora jurusan Sastra Inggris Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Subjek merupakan anggota Aktif Hai'ah Tahfiz Qur'an. Subjek adalah alumni Pondok Pesantren Nurul Qur'an Probolinggo, dan tentunya sudah pernah menghafalkan Al-Qur'an, saat ini subjek sudah menginjak Juz 18 sehingga sebentar lagi subjek bisa mengkhhatamkan Al-Quran. Pada beberapa bulan terakhir subjek merupakan mahasiswa teraktif dalam setoran hafalan di Hai'ah Tahfiz Al-Qur'an.

3. Responden 3 (KI)

Responden ketiga merupakan seorang Mahasiswa semester 1 Fakultas Tarbiyah dan keguruan jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek ketiga sebelum menempuh pendidikan di jenjang universitas sudah pernah menghafal Al-Qur'an di rumah tahfiz yang ada di sekolahnya, sehingga ketiga di UIN subjek meneruskan hafalannya di Hai'ah Tahfiz Al-Qur'an.

4. Identitas Subjek Penelitian

a. Subjek I

Nama : Arifah Duhriyah
Tempat, Tanggal lahir : Jombang, 12 Desember 2004
Usia : 19 tahun
Agama : Islam
Status : Mahasiswa
Fakultas : Syariah
Prodi : Ilmu Qur'an dan Tafsir
Semester : 1
Alamat Asal : Tambak beras jombang
Alamat Domisili Malang : Ma'had Sunan Ampel UIN Malang
Email : Arifahduhriyah@gmail.com
No. Hp/Telp : 089554610362

b. Subjek II

Nama : Moh. Faiz
Tempat, Tanggal lahir : Probolinggo, 9 Februari 2005
Usia : 18 tahun
Agama : Islam
Status : Mahasiswa
Fakultas : Humaniora
Prodi : Sastra Inggris
Semester : 1
Alamat Asal : Krampilan, Besuk, Probolinggo
Alamat Domisili Malang : Ma'had Sunan Ampel UIN Malang
Email : fmoh3761@gmail.com
No. Hp/Telp : 081249081074

c. Subjek III

Nama : Karina Isnaini
Tempat, Tanggal lahir : Pasuruan, 12 Desember 2004
Usia : 19 tahun
Agama : Islam
Status : Mahasiswa
Fakultas : FITK
Prodi : PAI
Semester : 1
Alamat Asal : Banjarkejen Pandaan Pasuruan
Alamat Domisili Malang : Ma'had Sunan Ampel UIN Malang
Email : karinaisnaini281@gmail.com
No. Hp/Telp : 085704988564

C. Paparan Data Hasil Penelitian

a. Proses regulasi diri

1. Paparan Data Subjek 1 (AD)

Amotivation Regulation (ketiadaan kemauan)

Kondisi dimana subjek tidak merasakan hubungan antara tindakan dan hasil yang telah dilakukan, dalam artian subjek menghafalkan Al-Qur'an dengan tanpa didasari niat dan kemauan yang kuat sehingga menimbulkan kondisi dimana subjek merasakan keberatan dalam menghafal. Dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti, subjek mengungkapkan bahwa masih memiliki rasa malas dalam menghafal karena hafalan yang dihafal tidak masuk dalam ingatan dan banyak kegiatan yang dilakukan, seperti dalam kutipan wawancara dibawah ini.

Nggeh Gus, pertama memang karena saya ziadah untuk nambah itu hafalannya nggak masuk-masuk sehingga itu terkadang membuat saya menjadi malas, selain itu full kegiatan di Ma'had dan kuliah Gus. (WAD1)

Dari paparan wawancara diatas, subjek pertama menggambarkan dirinya masih malas dalam menghafalkan Al-Qur'an, hal itu karena faktor internal dan eksternal, faktor internal dikarenakan subjek masih kesulitan dalam menghafal karena hafalan yang dihafal sulit untuk diingat dan faktor eksternal karena faktor lingkungan, yaitu lingkungan kampus yang padat, baik dari kegiatan perkuliahan maupun kegiatan Ma'had.

Meskipun subjek merasa malas dalam menghafal, subjek memiliki cara agar bisa menanggulangnya, seperti pada wawancara dibawah ini.

Nggeh jadi begini Gus, saya menyiasati agar bisa tetap nderes itu dengan bangun lebih awal, contoh nya bangun sebelum subuh, kenapa bangun lebih awal saya pilih, karena untuk malamnya itu saya gunakan untuk nugas, selain itu juga ada ta'lim setelah itu saya lanjut setoran hafalan, jadi nyiapin hafalannya itu sebelum subuh, nanti bisa di murojaah lagi di sela sela aktifitas. (WAD1)

Jadi subjek menanggulangi rasa malas tersebut dengan cara bangun lebih awal atau bangun sebelum subuh, sebelum subuh digunakan subjek untuk menghafal Al-Quran, dan dapat dimurojaah di sela-sela aktifitas kuliah. Lalu di malam harinya digunakan untuk subjek mengerjakan tugas-tugas kuliah dan ta'lim ma'had, ini salah satu proses regulasi diri yang dilakukan oleh subjek.

Eksternal Regulasi (Tekanan dari luar)

Perilaku diri seseorang dipengaruhi oleh adanya faktor dari luar yang ditunjukkan bukan murni dari diri sendiri, melainkan dikontrol oleh rasa kewajiban dan tekanan. Dalam wawancara, subjek pertama mengatakan tidak merasakan tekanan yang dialami dari luar, melainkan tekanan yang berasal dari dalam dirinya sendiri.

Kalau yang saya rasakan itu sih kebanyakan tekanan dari dalam diri saya sendiri Gus, seperi hafalan yang nggak masuk-masuk hingga kadang saya itu nangis Gus karena hafalannya nggak masuk. (WAD1)

Upaya yang dilakukan AD terkait tekan tersebut seperti wawancara dibawah ini.

Biasanya yang saya lakukan itu menelpon Ibu saya Gus untuk curhat terkait hafalan kok nggak bisa masuk-masuk, tugas kuliah yang banyak dan curhat terkait permasalahan yang lainnya. (WAD1)

Introjected Regulation (Perasaan bangga dan bersalah)

Merupakan keterlibatan perasaan emosional seseorang terhadap pekerjaannya, seperti perasaan bangga apabila mampu menyelesaikan tugasnya dan merasa bersalah ketika gagal dalam melakukan tugasnya. Seperti ungkapan subjek terkait hafalannya yang tidak AD setorkan.

Tentu saya sungkan Gus sama musaidah yang menerima setoran hafalan saya, terus ketika tidak setoran itu berasa ada yang ganjel ya soalnya biasanya setorannya berjalan lancar ketika sekali tidak setoran jadi ada yang kurang gitu Gus. (WAD1)

Ketika tujuannya terpenuhi subjek merasakan bangga, seperti wawancara dibawah ini.

Tentu dari saya pribadi merasa bangga, soalnya saya masih baru menghafal dan juga mulai menyesuaikan sehingga bisa mencapai target hafalan yang sudah saya rencanakan sebelumnya itu menjadi nilai plus buat saya dan terkadang bisa bikin saya menjadi semangat lagi begitu Gus. (WAD1)

Subjek bangga ketika tujuannya terpenuhi dan dengan terpenuhinya targetnya, menjadikan lebih semangat lagi dalam menghafal.

Identified Regulation (kesesuaian menghafal dengan dirinya)

Perilaku muncul dari dalam diri individu untuk kesenangan dan kepuasan, bukan untuj mencapai salah satu tujuan, melainkan seseorang merasa sudah diarahkan oleh tujuan. Subjek pertama belum terlalu mendapatkan kesesuaiannya dalam menghafal.

Kalau dari saya pribadi Gus, sepertinya masih belum terlalu menghayati juga nggeh jadi kalau dibilang sudah nyaman atau belum mungkin jawaban dari saya bukan keduanya akan tetapi masih hambar gitu Gus, soalnya mungkin karena saya juga baru menghafal, ya jadinya untuk merasakan kenyamanan itu masih hambar kalau menurut saya. (WAD1)

Intrinsically Motivated Behavior (Perilaku muncul tanpa adanya keterkaitan dari luar)

Perilaku yang muncul dengan sendirinya tanpa adanya keterkaitan dengan pengaruh luar karena individu sudah merasakan suatu kegiatan yang bernilai. Seperti pada wawancara dibawah ini.

yang sudah saya dapat dengan menghafal Al-Quran yaitu saya sekarang berasa lebih tenang Gus, sehingga saya ketika ada perkuliahan atau kegiatan ma'had dan setoran saya sudah terbiasa untuk bersikap tenang, tentunya dengan strategi yang saya buat sendiri. (WAD1).

2. Paparan Data Subjek 2 (MF)

Amotivation Regulation (ketiadaan kemauan)

Permasalahan yang dihadapi subjek ketika menghafal adalah rasa kurang konsisten akibat kegiatan yang padat, ketidak konsistenan itu yang mengakibatkan subjek menjadi malas menghafal, seperti paparan wawancara dibawah ini.

Kalau dari saya sendiri itu kurang konsisten Gus, kadang kalau kegiatan disini itu nggak tentu, kadang ada kegiatan dan kadang tidak itu yang lebih bikin saya nggak konsiten. Misal saya udah konsisten satu hari dua Juz, itu karena tidak ada kegiatan, tapi ketika ada kegiatan ya itu yang biki bentrok. Ya terkadang ketidak konsitenan itu yang membuat saya terkadang menjadi malas. (WMF2)

Seperti yang diungkapkan oleh subjek, bahwasannya subjek kurang konsisten dalam menghafal, hal tersebut diakibatkan oleh kegiatan yang padat. Ketika kegiatan subjek telah terkendali, subjek mudah untuk menghafal, dan apabila kegiatan tersebut bentrok atau padat, subjek kesulitan untuk menghafal dan itu salah satu penyebab subjek menjadi malas. Meskipun rasa malas tersebut terus berlangsung

subjek mencoba untuk mengulanginya seperti ungkapan wawancara dibawah ini.

Kalau dari saya itu yang pertama tentunya niat nggeh Gus, yang kedua kita ingat sama orang tua karena beliau salah satu orang yang mendorong saya untuk dapat menghafal, yang ketiga yaitu kesadaran Gus, oh sudah punya hafalan kok nggak dijaga, jadinya kita harus punya rasa tanggung jawab dengan hafalan tersebut. Kadang saya juga melihat dari salah satu temen saya yang sudah lancar, mereka sudah lancar kok saya masih leha-leha nah itu juga menjadi salah satu cambuk saya ketika saya malas. (WMF2)

Ungkapan wawancara tersebut, subjek menuturkan bahwa yang pertama harus dapat menata niat kembali, tentunya menata niat adalah suatu pondasi awal yang sangat penting dalam menghafal, karena tanpa niat yang kuat dapat mengugurkan tujuan awal menghafal Al-qur'an, lalu yang kedua adalah mengingat kedua orang tua yang sudah membiayai studi subjek, yang ketiga kesadaran dalam menghafal, yang keempat memiliki tanggung jawab atas hafalan yang sudah ada, dan yang terakhir tentu motivasi. Dari ungkapan subjek tersebut merupakan proses regulasi diri yang dilakukan ketika subjek mengalami penurunan saat menghafal.

Eksternal Regulasi (Tekanan dari luar)

Perilaku diri seseorang dipengaruhi oleh adanya faktor dari luar yang ditunjukkan bukan murni dari diri sendiri, melainkan dikontrol oleh rasa kewajiban dan tekanan. Seperti pada wawancara subjek kedua dibawah ini.

Kalau tekanan bagi saya ada Gus tapi tidak sangat menekan sekali, ya mungkin ketika banyak tugas sedang numpuk dan diselingi kegiatan ma'had itu sih yang biasanya sedikit menekan Gus, karena bagaimana ya, saya kuliah ini kan juga disambi ngafalin Qur'an jadinya kalau lengah dikit dalam membagi waktunya bisa berpengaruh ke yang lainnya. (WMF2)

Menurut MF dalam wawancara tersebut tidak terlalu merasakan tekanan. Dan upaya yang dilakukan MF seperti wawancara dibawah ini.

ya yang saya lakukan itu pertama harus mengurangi santainya Gus tidak menunda-nunda, jika memang ada tugas kuliah paginya, sebisa mungkin saya selesaikan secepatnya, mungkin bisa saya cicil meskipun ngerjaan dikit biar nanti nggak menjadi banyak. (WMF2).

Introjected Regulation (Perasaan bangga dan bersalah)

Merupakan keterlibatan perasaan emosional seseorang terhadap pekerjaannya, seperti perasaan bangga apabila mampu menyelesaikan tugasnya dan merasa bersalah ketika gagal dalam melakukan tugasnya.

Kalau saya merasah bersalah sih Gus, soalnya bukan hanya kewajiban, kan karena kalau kita nggak setoran hafalan kita tidak tau apakah sudah betul atau tidak sehingga harus di tasmi'-kan dulu kepada Ustadz, jadi karena memang sudah terbiasah setoran kalau sewaktu waktu tidak setoran itu seperti ada yang kurang, dalam sehari itu kayak ada yang kurang gitu. (WMF2)

MF merasah bersalah ketika tidak menyetorkan hafalannya, lalu bagaimanakah ketika MF mampu menyelesaikan hafalannya, seperti pada wawancara dibawah ini.

Yang pertama pasti bahagia sih, tapi kadang itu efeknya kita jadi lalai, misalnya kita udah selesai memenuhi target yaudah selesai, saya pernah juga kadang satu hari bisa tiga lembar selesai, besoknya kita nggak terlalu termotivasi, jadinya seperti ada perasaan mengentengkan gitu, tapi jujur ketika sudah menyelesaikan sesuai target itu rasanya senang sekali. (WMF2)

Identified Regulation (kesesuaian menghafal dengan dirinya)

Perilaku muncul dari dalam diri individu untuk kesenangan dan kepuasan, bukan untuk mencapai salah satu tujuan, melainkan seseorang merasa sudah diarahkan oleh tujuan. Seperti pada wawancara dibawah ini.

Kalau saya sendiri iya sih nyaman, misal kan kita melihatnya ke orang yang nggak terlalu baik lebih rendah lah dari kita maksudnya dari segi akhlaq sih, kita bisa bersyukur Alhamdulillah, tapi kadang ini hafalan juga dapat ngingetin kita kadang kalau kita lama nggak ngaji kayak ada yang kurang begitu, setelah ngaji walaupun satu lembar itu perasaan menjadi tenang, sehingga kalau ditanya apakah menghafal sudah memberikan kenyamanan menurut saya ya sangat memberikan rasa nyaman. (WMF2)

***Intrinsically Motivated Behavior* (Perilaku muncul tanpa adanya keterkaitan dari luar)**

Perilaku yang muncul dengan sendirinya tanpa adanya keterkaitan dengan pengaruh luar karena individu sudah merasakan suatu kegiatan yang bernilai. Subjek mengaku mendapatkan banyak manfaat karena menghafal, Seperti pada wawancara dibawah ini.

Alhamdulillah banyak Gus ya, ya kalau dari segi ilmu ya juga banyak, tapi juga kalau kita butuh beasiswa itu juga menjadi manfaat juga, tapi kalau saya sendiri masih belum pernah mendaftarkan diri untuk mengikuti program beasiswa tahfidz, ya pada intinya pasti tidak akan pernah kita sia-sia dalam menghafalkan Al-Quran sih Gus dan tentunya kalau dikaji lebih mendalam lagi manfaat yang diberikan oleh Al-Quran itu sangat banyak, seperti salah satu yang saya sebutkan tadi.(WMF2)

3. Paparan Data Subjek 3 (KI)

***Amotivation Regulation* (ketiadaan kemauan)**

Ketiadaan motivasi terhadap individu berakibat pada menurunnya performa dalam belajar, dalam hal ini yaitu menghafal Al-Qur'an. Namun hal demikian pasti dimiliki oleh setiap individu, baik itu rasa malas, menunda-nunda dan lain-lain, seperti ungkapan pada sesi wawancara terhadap subjek dibawah ini.

Pernah Gus dan mungkin juga sering, kadang yang membuat rasa malas itu capek sama kegiatan, jadi ketika saya mau ngafal itu kadang ngantuk, males, kurang adanya motivasi, terus juga kurang adanya target yang jelas, kan kadang kalau jalan sendiri kayak kita menganggap masih ada waktu buat besok jadinya kayak ditunda-tunda dan akhirnya malas untuk menghafalnya. (WKI3)

Subjek menuturkan bahwasannya kurang termotivasi, ngantuk saat menghafal, dan juga kurang adanya target yang jelas selain itu juga terkadang menunda-nunda karena subjek beranggapan masih ada hari esok untuk bisa dikerjakan. Ketika perilaku tersebut terus berlangsung subjek sadar bahwa hal tersebut tidak akan pernah membuahkan hasil terhadap hafalannya, sehingga subjek memiliki cara untuk

menanggulanginya seperti pada wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek dibawah ini.

Nggeh Gus, biasanya itu kayak memperbarui niat ya, mengingat apa tujuan awal menghafal terus juga berusaha Nggeh Gus, biasanya itu kayak memperbarui niat ya, mengingat apa tujuan awal menghafal terus juga berusaha membagi waktu dengan baik mengingat waktunya kan juga padat, terus juga cari relasi cari teman yang juga berjuang untuk menghafal, kan itu juga bisa menjadi dorongan buat kita untuk ikut semangat dalam menghafal. (WKI3)

Subjek menuturkan untuk memperbarui niat, hal ini sama dengan ungkapan yang dituturkan oleh subjek pertama, selain itu mengingat kembali tujuan awal dalam menghafal Al-Qur'an, membagi waktu dengan baik dan tentunya mencari lingkungan yang *se-frekuensi* dengan subjek, yakni lingkungan penghafal Al-Qur'an, karena lingkungan sangat berpengaruh terhadap esensi seorang penghafal Al-Qur'an serta dapat mendorong subjek untuk tetap semangat dalam menghafal. Ungkapan yang telah disampaikan oleh subjek merupakan proses regulasi diri dalam menghafal Al-Qur'an.

Eksternal Regulasi (Tekanan dari luar)

Perilaku diri seseorang dipengaruhi oleh adanya faktor dari luar yang ditunjukkan bukan murni dari diri sendiri, melainkan dikontrol oleh rasa kewajiban dan tekanan. Seperti pada wawancara subjek kedua dibawah ini.

Tekanan mungkin kebanyakan dari aktivitas kuliah dan Ma'had yang full, terkadang juga tugas yang menumpuk itu Gus yang menjadi tekanan bagi saya saat menghafal. (WKI3)

Subjek mengaku tekanan dari luar yang dapat mempengaruhi hafalannya adalah tekanan dari tugas kuliah dan ma'had. Namun subjek ketiga mempunyai upaya dalam menanggulanginya yaitu seperti wawancara dibawah ini.

Kalau dari saya sebisa mungkin ya buat membagi waktu itu tadi, kayak nyempet-nyempetin lah buat menghafal, kayak pagi baca Qur'an sebisanya sekaca dua kaca buat memurojaah hafalannya juga, sama ini Gus mengistiqomahkan membaca Al-Qur'an walaupun tidak menghafalnya, cuman membaca saja, ya biar bagaimanapun juga ketika tekanan muncul saya mengupayakan untuk istiqomah dalam membacanya. (WKI3)

Introjected Regulation (Perasaan bangga dan bersalah)

Merupakan keterlibatan perasaan emosional seseorang terhadap pekerjaannya, seperti perasaan bangga apabila mampu menyelesaikan tugasnya dan merasa bersalah ketika gagal dalam melakukan tugasnya. Subjek mengaku merasa ada yang kurang ketika tidak menyetorkan hafalannya, seperti pada wawancara dibawah ini.

Saya merasa kurang bertanggung jawab kayak kurang plong kayak masih ada yang janggal saja, kan kalau udah sudah terbiasa untuk istiqomah ketika tidak melakukannya kayak ada yang kurang gitu. (WKI3)

Subjek merasakan ketidak puasan dalam dirinya ketika tidak melaksanakan tugasnya dengan baik, dan ketika subjek telah melakukan pekerjaannya dengan baik maka subjek merasakan seperti wawancara dibawah ini.

Yang pasti legah nggeh dan juga bersyukur sudah bisa menyetorkan hafalan yang sudah kita siapkan sebelumnya dan itu terkadang menjadi point plus buat saya Gus, bisa membuat saya menjadi lebih semangat lagi. (WKI3)

Identified Regulation (kesesuaian menghafal dengan dirinya)

Perilaku muncul dari dalam diri individu untuk kesenangan dan kepuasan, bukan untuk mencapai salah satu tujuan, melainkan seseorang merasa sudah diarahkan oleh tujuan. Subjek telah merasakan kesesuaian dalam menghafal seperti pada wawancara dibawah ini.

Alhamdulillah Gus saya sudah merasakan rasa nyaman, sekarang saya lebih mudah mengingat Allah dengan kehidupan saya yang saat ini seperti ini. Selain itu saya merasa lebih tenang, merasa

saya itu seperti dijaga oleh Allah, dan saya selama menghafal ini sering bertemu orang-orang baik, alhamdulillah. (WKI3)

Subjek merasakan perubahan pada dirinya akibat menghafalkan Al-Qur'an, mengubah hidupnya lebih baik lagi.

Intrinsically Motivated Behavior (Perilaku muncul tanpa adanya keterkaitan dari luar)

Perilaku yang muncul dengan sendirinya tanpa adanya keterkaitan dengan pengaruh luar karena individu sudah merasakan suatu kegiatan yang bernilai. Subjek mengaku mendapatkan banyak manfaat karena menghafal, Seperti pada wawancara dibawah ini.

Manfaat yang sudah saya dapat dalam menghafalkan Al-Qur'an yaitu seperti yang sebutkan tadi, saya merasa lebih dekat dengan Allah dijauhkan dari maksiat-maksiat dan lebih baik lagi dari pada sebelumnya. (WKI3)

Tabel Kognitif

Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Kesimpulan
Subjek pertama dalam menghafal Al-Qur'an kesulitan dalam menyerap hafalan, hal ini yang terkadang membuat timbul rasa malas pada subjek. Namun dalam sesi wawancara berlangsung subjek juga menyebutkan bahwa berupaya untuk memfokuskan kembali saat menghafal.	subjek kedua dalam menghafal, kurang konsisten terhadap hafalannya yang disebabkan oleh berbagai kegiatan kampus yang bentrok dengan waktu menghafalnya. Upaya yang dilakukan untuk menanggulangnya yaitu menata niat kembali, mencicil dalam mengerjakan tugas kuliah.	Subjek ketiga menuturkan bahwa sering menunda-nunda dalam menghafal, selain itu kurangnya motivasi juga mempengaruhi semangat menghafal, sehingga terjadilah rasa malas saat menghafal Al-Qur'an	Dari ketiga subjek tersebut dapat disimpulkan bahwasannya permasalahan yang dihadapi saat menghafal tidak terpusat pada kegiatan perkuliahan saja, namun juga terkendala oleh hal lainnya yang mempengaruhi semangat menghafal.

tabel 4.1

b. Faktor pendukung dan penghambat

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura (dalam Alwisol, 2014, p.21) mengatakan bahwa tingkah laku manusia dalam regulasi diri adalah hasil dari pengaruh resiprokal atau pengaruh umpan balik dari faktor eksternal dan internal.

1. Paparan Data Subjek 1 (AD)

a. Faktor Internal

Regulasi diri subjek pertama terkait menghafal Al-Quran yakni dapat menyelesaikan target hafalan, subjek merasa bangga ketika mampu menyelesaikan target yang sudah direncanakan sebelumnya, seperti pernyataan subjek dibawah ini.

Tentu dari saya pribadi merasa bangga, soalnya saya masih baru menghafal dan juga mulai menyesuaikan sehingga bisa mencapai target hafalan yang sudah saya rencanakan sebelumnya itu menjadi nilai plus buat saya dan terkadang bisa bikin saya menjadi semangat lagi begitu Gus. (WAD1)

Seperti ungkapan diatas, subjek merasa bangga atas pencapaian yang digapainya, selain itu subjek menjadi lebih semangat lagi ketika menghafalkan Al-Qur'an. Pernyataan tersebut merupakan faktor pendorong regulasi diri subjek pertama. Selaian itu subjek merasa ada perubahan dalam hidupnya seperti ungkapan yang dijelaskan oleh subjek dibawah ini.

Nggeh itu sudah pasti Gus, dari bangun tidur saya kini menjadi lebih awal, jadi sering baca Al-Quran, jadi lebih fokus, kalau baca quran dulu sama sekarang rasanya beda, kalau dulu rasanya kayak lama banget, tapi kalau sekerang sudah nggak kerasa dan mungkin sekarang saya lebih rajin ibadah juga. (WAD1)

Perubahan yang dirasakan oleh subjek antara lain lebih fokus dalam membaca Al-Qur'an dibandingkan dengan sebelum menghafal, dan lebih rajin beribada, ungkapan subjek tersebut merupakan faktor pendorong regulasi diri menghafal Al-Quran.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, antara lain dari lingkungan, pergaulan, ataupun dari orang terdekat. Ketika subjek merasa ada permasalahan terhadap perkuliahan atau hafalannya, subjek selalu menghubungi Ibu nya untuk sekedar bercerita, seperti ungkapan subjek dibawah ini.

Biasanya yang saya lakukan itu menelpon Ibu saya Gus untuk curhat terkait hafalan kok nggak bisa masuk-masuk, tugas kuliah yang banyak dan curhat terkait permasalahan yang lainnya. (WAD1)

Subjek menceritakan keluh kesahnya kepada ibunya, hal tersebut merupakan pengaruh dari luar agar kondisi regulasi diri subjek dalam menghafal tetap stabil, sehingga dipilihlah oleh subjek untuk menelpon ibunya sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan yang dialami subjek. Ungkapan tersebut merupakan faktor pendorong. Selain itu faktor penghambat yang dirasakan oleh subjek adalah ketika tidak menyetorkan hafalan, seperti pernyataan wawancara dibawah ini.

Tentu saya sungkan Gus sama musaidah yang menerima setoran hafalan saya, terus ketika tidak setoran itu berasa ada yang ganjel ya soalnya biasanya setorannya berjalan lancar ketika sekali tidak setoran jadi ada yang kurang gitu Gus. (WAD1)

Subjek merasa tidak enak terhadap musaidah yang menerima setoran hafalan subjek, hal tersebut yang membuat subjek malu karena tidak setoran, disisi lain subjek juga merasa ada yang berbeda ketika tidak meyetorkan halannya, hal tersebut merupakan faktor penghambat subjek dalam menghafal Al-Qur'an.

2. Paparan Data Subjek 2 (MF)

a. Faktor Internal

Faktor pendorong regulasi diri subjek kedua terkait regulasi diri, yakni terkait target yang telah tercapai, faktor internal sekaligus pendorong dan penghambat subjek untuk menghafal, seperti yang diungkapkan subjek dibawah ini.

Yang pertama pasti bahagia sih, tapi kadang itu efeknya kita jadi lalai, misalnya kita udah selesai memenuhi target yaudah selesai, saya pernah juga kadang satu hari bisa tiga lembar selesai, besoknya kita nggak terlalu termotivasi, jadinya seperti ada perasaan mengentengkan gitu, tapi jujur ketika sudah menyelesaikan sesuai target itu rasanya senang sekali. (WMF2)

Dari pernyataan subjek diatas, subjek merasa bahagia ketika hafalan yang sudah ditargetkan dapat diselesaikan, akan tetapi ketika target itu telah tercapai, subjek merasa beban untuk menghafal sudah terselesaikan yang akibatnya subjek lalai ketika sudah terpenuhi targetnya, yakni tidak terlalu termotivasi lagi untuk menghafal.

b. Faktor Eksternal

Subjek mengaku banyak manfaat yang didapatkan dengan menghafal Al-Qur'an, subjek memanfaatkan hal tersebut untuk menggali ilmu yang ada pada Al-Qur'an seperti pada wawancara dibawah ini.

Alhamdulillah banyak Gus ya, ya kalau dari segi ilmu ya juga banyak, tapi juga kalau kita butuh beasiswa itu juga menjadi manfaat juga, tapi kalau saya sendiri masih belum pernah mendaftarkan diri untuk mengikuti program beasiswa tahfidz, ya pada intinya pasti tidak akan pernah kita sia-sia dalam menghafalkan Al-Quran sih Gus dan tentunya kalau dikaji lebih mendalam lagi manfaat yang diberikan oleh Al-Quran itu sangat banyak, seperti salah satu yang saya sebutkan tadi. (WMF2)

Subjek menuturkan bahwasannya menghafalkan Al-Qur'an pasti mendapatkan ilmu, selain itu tidak akan pernah sia-sia dalam menghafal, disisi lain beasiswa bagi para penghafal menjadi suatu fakto pendorong untuk tetap semangat dalam menghafal, namun

pernyataan dari subjek, subjek mengaku tidak pernah mendaftarkan diri untuk mengikuti beasiswa Tahfiz Al-Qur'an.

3. Paparan Data Subjek 3 (KI)

a. Faktor internal

Faktor pendorong yang membuat subjek menjadi semangat adalah ketika subjek mampu memenuhi target hafalannya, ketika itu subjek merasa sangat bangga, seperti ungkapan wawancara subjek dibawah ini.

Yang pasti legah nggeh dan juga bersyukur sudah bisa menyetorkan hafalan yang sudah kita siapkan sebelumnya dan itu terkadang menjadi point plus buat saya Gus, bisa membuat saya menjadi lebih semangat lagi. (WKI3)

Subjek menuturkan bahwa dapat memenuhi target adalah hal yang membuat subjek menjadi semangat, selain itu subjek juga merasakan ketenangan dan kenyamanan seperti pada ungkapan wawancara subjek dibawah ini.

Alhamdulillah Gus saya sudah merasakan rasa nyaman, sekarang saya lebih mudah mengingat Allah dengan kehidupan saya yang saat ini seperti ini. Selain itu saya merasa lebih tenang, merasa saya itu seperti dijaga oleh Allah, dan saya selama menghafal ini sering bertemu orang-orang baik, alhamdulillah. (WKI3)

Subjek mengaku telah merasakan kenyamanan dan ketenangan, selain itu subjek juga lebih muda mendekati diri kepada Allah, dan subjek merasa banyak bertemu dengan orang-orang baik. Ungkapan subjek diatas merupakan faktor pendorong dalam menghafal Al-Qur'an.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang merubah subjek menjadi lebih produktif adalah merubah cara belajar subjek jauh lebih dari sebelumnya, subjek mengaku bahwa menghafal Al-Qur'an dapat memudahkan dalam mengingat pelajaran yang sudah dipelajari, seperti pernyataan subjek dibawah ini.

Perubahan yang saya rasakan kayak seperti tadi, saya lebih merasa lebih tenang, orang tua kayak lebih dipermudah dalam beberapa hal, lalu dalam kebiasaan menghafal ini saya juga jadi terbiasa dalam menghafal pelajaran. Jadi menghafalkan Al-Qur'an ini mempengaruhi belajar saya Gus. (WKI3)

Subjek telah merasakan perubahan yang dirasakan, yakni menghafal menjadi lebih tenang, mudah dalam menyerap hafalan.

Tabel Performance

Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Kesimpulan
Subjek pertama memiliki performance regulasi diri yang baik sesuai dengan apa yang dikatakan oleh subjek yaitu dengan bangun yang lebih awal untuk menyiapkan hafalan sebelum subuh, mengerjakan tugas dimalam hari, sehingga dapat menyetorkan hafalan.	Subjek kedua memiliki performance yang baik yaitu, mengurangi waktu santai untuk melakukan aktivitas menghafal, selain itu subjek juga berusaha untuk selalu menyetorkan hafalan sebagai bentuk untuk menjaga dan memperbaiki hafalan.	Subjek ketika memiliki banyak perubahan dalam hidupnya karena menghafal Al-Qur'an yakni merasakan persaan yang tenang, mudah dalam mendekati diri kepada Allah, dapat menjauhi segala macam maksiat, sehingga ketika tidak setoran atau tidak mengaji merasakan ada yang kurang dan ada yang janggal.	Kesimpulan yang dapat diambil adalah, ketiga subjek tersebut memiliki hasil yang didapat dari menghafal Al-Qur'an dengan kata lain subjek telah mendapatkan manfaat maupun perubahan terkait regulasi diri dalam menghafal.

tabel 4.2

c. Upaya dalam membentuk regulasi diri

1. Paparan Data Subjek 1 (AD)

Eksternal Regulation (Tekanan dari Luar)

Subjek pertama ketika ada permasalahan yang dihadapi terkait menghafal, subjek mengaku bahwa yang dirasakan bersumber dari dalam dirinya sendiri, tekanan yang bersumber dari dalam diri sendiri membuat subjek tidak fokus dalam menghafal, seperti apa yang telah diungkapkan dalam wawancara dibawah ini.

Kalau yang saya rasakan itu sih kebanyakan tekanan dari dalam diri saya sendiri Gus, seperi hafalan yang nggak masuk-masuk hingga kadang saya itu nangis Gus karena hafalannya nggak masuk. (WAD1)

Subjek merasakan tekanan dalam diri sendiri, sehingga hafalan yang dihafalkan tidak bisa diserap oleh ingatan. Namun dengan permasalahan dan teakanan yang dihadapi oleh subjek pertama, subjek mengupayakan untuk menanggulangi permasalahannya, yaitu seperti apa yang telah diungkapkan oleh subjek dalam wawancara dibawah ini.

Biasanya yang saya lakukan itu menelpon Ibu saya Gus untuk curhat terkait hafalan kok nggak bisa masuk-masuk, tugas kuliah yang banyak dan curhat terkait permasalahan yang lainnya. (WAD1)

Ketika subjek merasakan tekanan yang dihadapi, baik itu dalam permasalahan hafalan, perkuliahan atau ma'ahad, subjek selalu menceritakannya kepada ibunya. Dengan bercerita, subjek jauh merasa lebih tenang dan dapat mengontrol dirinya, sehingga upaya yang dilakukan oleh subjek dalam membentuk regulasi diri dalam menghafal Al-Qur'an adalah dengan menghubungi atau bercerita kepada orang tuanya.

2. Paparan Data Subjek 2 (MF)

Eksternal Regulation (Tekanan dari Luar)

Subjek kedua merasa tidak terlalu tertekan antara hafalannya dengan kegiatan yang lain, namun subjek kedua menuturkan bahwa jika tugas menumpuk dan diselingi kegiatan ma'had yang sedikit menekan, seperti pada wawancara subjek dibawah ini.

Kalau tekanan bagi saya ada Gus tapi tidak sangat menekan sekali, ya mungkin ketika banyak tugas sedang numpuk dan diselingi kegiatan ma'had itu sih yang biasanya sedikit menekan Gus, karena bagaimana ya, saya kuliah ini kan juga disambi ngafalin Qur'an jadinya kalau lengah dikit dalam membagi waktunya bisa berpengaruh ke yang lainnya. (WMF2)

subjek mengatakan ketika banyak tugas menumpuk dan diselingi dengan kegiatan ma'had, hal tersebut yang menjadi sedikit menekan dirinya. Subjek kedua memiliki cara untuk menanggulangi tekanan tersebut, sebagaimana dikatakan oleh subjek dalam wawancara dengan subjek.

ya yang saya lakukan itu pertama harus mengurangi santainya Gus tidak menunda-nunda, jika memang ada tugas kuliah paginya, sebisa mungkin saya selesaikan secepatnya, mungkin bisa saya cicil meskipun ngerjaian dikit biar nanti nggak menjadi banyak. (WMF2)

Subjek mengatakan bahwa hal yang dilakukan untuk menanggulangi tekanan tersebut adalah dengan mengurangi waktu santai, tidak menunda-nunda pekerjaan, dalam hal ini adalah ketika waktu menghafal digunakan untuk menghafal, waktu mengerjakan tugas, digunakan untuk mengerjakan tugas sehingga dapat tertata. Subjek juga menuturkan untuk sesegera mungkin dalam mengerjakan tugas kuliah, agar tidak terlalu berat, subjek mencicil tugas kuliah. Ungkapan tersebut merupakan upaya yang dilakukan subjek dalam membentuk regulasi diri dalam menghafal.

3. Paparan Data Subjek 3 (KI)

Subjek ketiga merasakan tekanan yang hampir sama dengan subjek yang lainnya, yaitu karena tugas kuliah dan ma'ahad. Ketika fokus menghafal terbagi dengan kegiatan yang lain, efisiensi menghafal kurang maksimal, karena dibutuhkan kontrol waktu yang baik dalam membagi antara kuliah, ma'had dan menghafal. Subjek menuturkan sebagai berikut.

Tekanan mungkin kebanyakan dari aktivitas kuliah dan Ma'had yang full, terkadang juga tugas yang menumpuk itu Gus yang menjadi tekanan bagi saya saat menghafal. (WKI3)

Tugas yang banyak dan kegiatan kuliah menjadi suatu hal wajib bagi mahasiswa UIN Malang, oleh karena dibutuhkan regulasi diri yang baik untuk dapat mengimbangi seluruh kegiatan tersebut, subjek tetap mengupayakan untuk dapat mengatur waktu keseluruhan seperti ungkapan wawankcara subjek dibawah ini.

Kalau dari saya sebisa mungkin ya buat membagi waktu itu tadi, kayak nyempet-nyempetin lah buat menghafal, kayak pagi baca Qur'an sebisanya sekaca dua kaca buat memurojaah hafalannya juga, sama ini Gus mengistiqomahkan membaca Al-Qur'an walaupun tidak menghafalnya, cuman membaca saja, ya biar bagaimanapun juga ketika tekanan muncul saya mengupayakan untuk istiqomah dalam membacanya. (WKI3)

Subjek menuturkan bahwa mengupayakan dan sebisa mungkin dalam membagi waktu, selain itu subjek juga membiasakan diri agat tetap istiqomah dalam membaca Al-Quran, anggapan subjek meskipun tidak sempat untuk menghafalkan Al-Quran setidaknya hanya membaca walaupun menghafalkan masih dalam kategori sulit.

Tabel Self Reflection

Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Kesimpulan
<p>Subjek pertama merasakan perbedaan sebelum dan sesudah menghafal, lebih rajin ibadah dan merasa lebih tenang, bangga dengan usaha yang telah dilakukan sehingga menjadi lebih semangat. Dengan kebiasaan menghafal subjek merasa ada yang kurang ketika tidak menyetorkan hafalannya.</p>	<p>Subjek kedua terbiasa dalam menghafal sehingga ketika tidak mengaji atau pun setoran hafalan, subjek kedua merasakan ada yang kurang dan tidak tenang sehingga apabila berhasil dalam memenuhi targetnya, subjek kedua merasa bahagia.</p>	<p>Subjek ketiga sadar bahwa Ia tidak bisa lepas dari segala halang rintangan saat menghafal sehingga Subjek Ketika memiliki strategi untuk bisa meminimalisir hal tersebut yakni dengan mencari teman yang sama dalam menghafal guna untuk menjadi pendorong semangat dalam menghafal.</p>	<p>Kesimpulan yang dapat diambil adalah, ketiga subjek tersebut sadar bahwa menghafalkan Al-Qur'an butuh kesadaran dalam membagi waktu dengan baik, rata-rata dari seluruh subjek yang ada mengaku untuk mengupayakan sebisa mungkin untuk menyempatkan dalam berinteraksi dengan Al-Quran, sehingga dapat menjadi bahan renungan subjek dalam menghafal.</p>

tabel 4.3

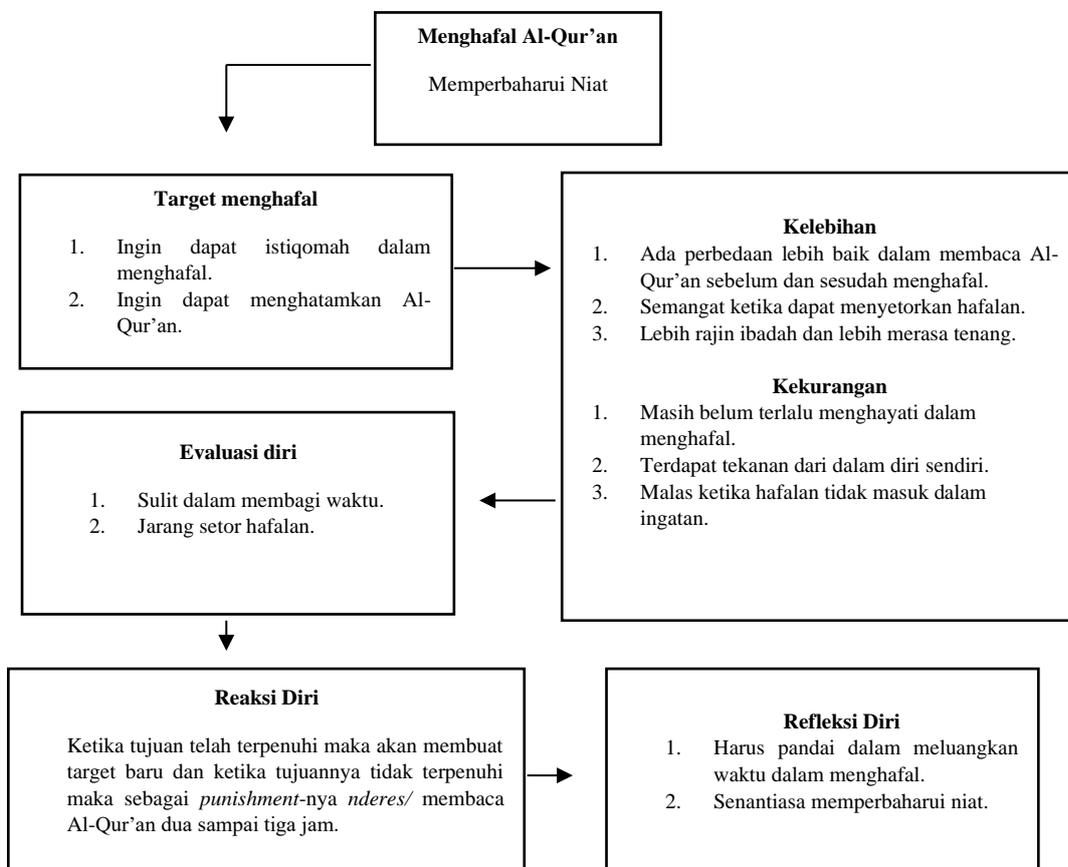
D. Pembahasan

Menghafalkan Al-Qur'an adalah proses mengingat keseluruhan dari semua materi ayat seperti waqaf, nomor, arti dan segala rincian-rinciannya dengan sempurna. Maka, seluruh proses harus dilakukan dengan tepat dan efisien dalam mengingat bagian-bagian pada awal hingga akhir ayat, Gusmian (2013, p. 35).

1. Proses Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Hai'ah Tahfidzil Qur'an UIN Malang

Skema No.1

Proses menghafal Subjek AD



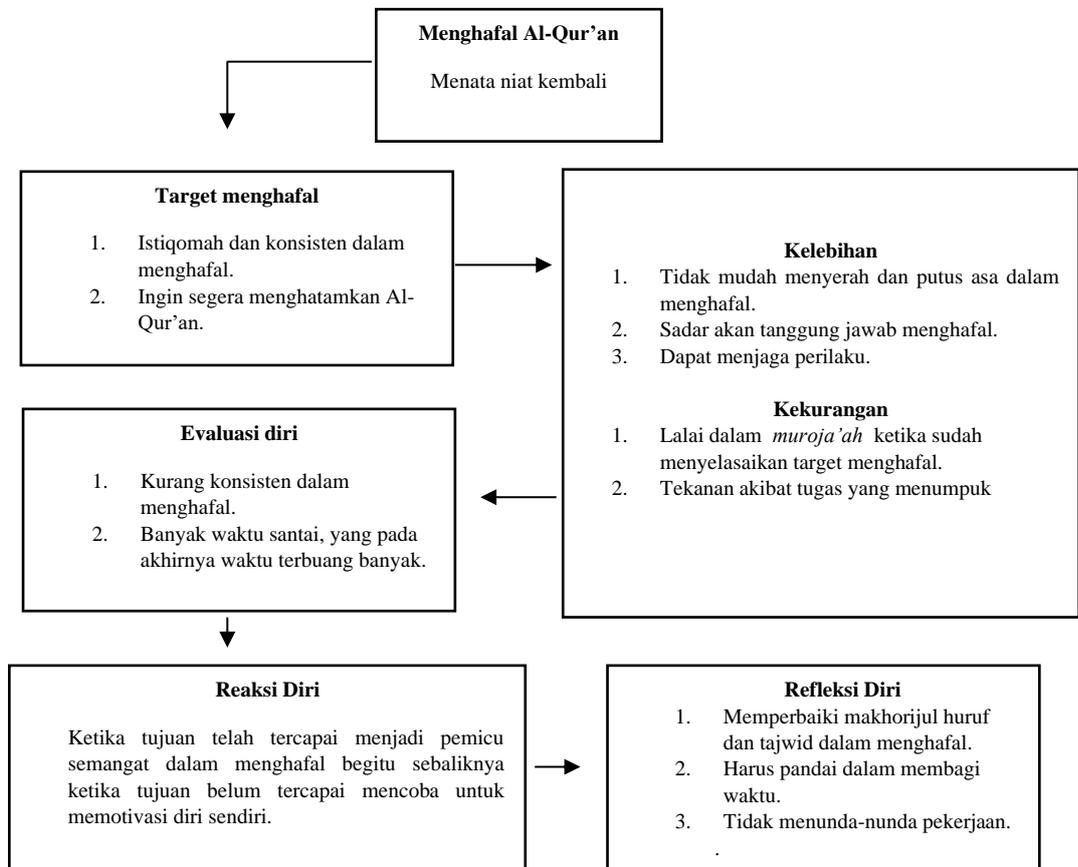
Berdasarkan pada skema nomor satu, yaitu proses menghafal dari subjek AD. Langkah awal dari proses menghafal AD adalah dengan memperbaharui niat, lalu AD memiliki target hafalan yang ingin Ia capai yaitu ingin dapat menghatamkan Al-Qur'an serta ingin bisa istiqomah dalam menghafal. Dengan target yang sudah AD tentukan, ketika target

menghafal AD juga memiliki kelebihan dan kekurangan yaitu untuk kelebihan AD salah satunya adalah semangat ketika menyetorkan hafalannya dan kekurangan AD salah satunya adalah masih belum terlalu menghayati dalam menghafal. Kekurangan dan kelebihan AD dapat menjadi sarana evaluasinya dalam menghafal yaitu salah satu evaluasinya adalah AD masih sulit dalam membagi waktu, setelah mengetahui evaluasi yang telah ada. Selanjutnya adalah reaksi diri dari AD yaitu ketika tujuan telah terpenuhi maka akan membuat target baru dan ketika tujuannya tidak terpenuhi maka sebagai *punishment*-nya *nderes*/ membaca Al-Qur'an dua sampai tiga jam. Ketika semua tahapan proses telah dialami oleh AD selanjutnya semua bermuara pada refleksi diri AD yaitu berupa upaya yang harus dilakukan AD untuk kedepannya terkait menghafal Al-Qur'an, salah satunya adalah harus pandai dalam meluangkan waktu dalam menghafal dan senantiasa memperbaharui niat dalam menghafal Al-Qur'an.

Adapun terkait proses menghafal subjek kedua sebagaimana penjelasan yang telah diutarakan pada saat wawancara yaitu subjek kedua telah menjelaskan bahwa awal mula agar dapat memantapkan hati dalam menghafal adalah menata niat, lalu subjek kedua juga menentukan targetnya dalam menghafal yaitu ingin dapat menghatamkan Al-Qur'an, selain itu juga subjek kedua memiliki kekurangan dan kelebihan dimana dari kekurangan dan kelebihan tersebut dapat menjadi salah satu tolok ukurnya dalam mempertahankan dimana yang sudah baik dan dimanakah yang perlu diperbaiki, selain itu juga subjek kedua menyebutkan bahwa evaluasi diri juga sangat penting sebagai salah satu upaya untuk memperbaiki diri. Lalu reaksi diri subjek kedua terhadap apa yang telah dilakukan yaitu hafalannya apakah telah mencapai tujuan atau belum, apabila telah tercapai subjek kedua akan lebih semangat dan begitu sebaliknya apabila belum akan memotivasi lagi dirinya. Selanjutnya subjek kedua juga merefleksikan dirinya sebagai bentuk upaya dalam meng-*crosscheck* kembali tujuan awal. Alur proses menghafal subjek kedua dapat dipahami pada skema nomor dua.

Skema No. 2

Proses menghafal Subjek MF



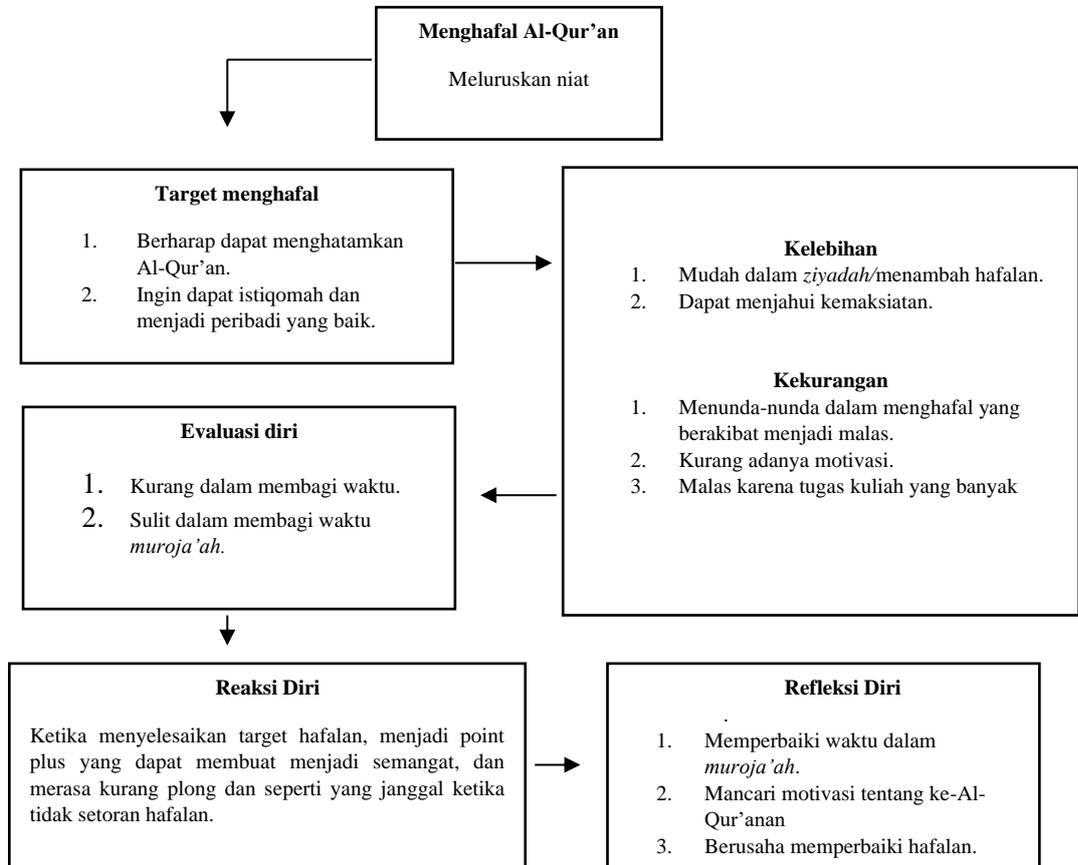
Berdasarkan skema nomor dua, proses menghafal dari subjek MF diketahui bahwa langkah awal yang diambil oleh MF dalam menghafal adalah menata niat kembali, sama halnya dengan subjek pertama diatas bahwasanya ujung tombak dari menghafal adalah niat. Selanjutnya MF memiliki target dalam menghafal yaitu ingin dapat istiqomah dan konsisten dalam menghafal serta ingin dapat menghatamkan Al-Qur'an. Ketika target MF sudah ditentukan, diketahui bahwa MF memiliki kelebihan dan kekurangan dalam menghafal, yaitu salah satunya adalah untuk kelebihannya ialah tidak mudah menyerah dan putus asa dalam menghafal, sedangkan kekurangannya yaitu lalai dalam *muroja'ah* ketika sudah menyelesaikan target hafalan. Setelah mengetahui kelebihan dan kekurangan MF dalam menghafal bagian itu selanjutnya sebagai wadah untuk mngevaluasi MF dalam menghafal yaitu evaluasinya kurang konsisten

dalam menghafal dan banyak waktu santainya yang pada akhirnya banyak waktu yang terbuang untuk menghafal. Selanjutnya evaluasi diri dalam menghafal menjadi bentuk reaksi diri MF ketika tujuannya tercapai atau tidak yang disebutkan pada skema tersebut yaitu ketika tujuan telah tercapai menjadi pemicu semangat dalam menghafal begitu sebaliknya ketika tujuan belum tercapai mencoba untuk memotivasi diri sendiri. Seluruh tahapan menghafal MF telah terlalui, maka selanjutnya adalah point terakhir yaitu refleksi diri, refleksi diri ini adalah buah dari seluruh tahapan yang telah dilalui yang untuk selanjut sebagai bentuk tindak lanjut MF dalam menghafal untuk kedepannya, yaitu memperbaiki makhorijul huruf dan tajwid dalam menghafal, harus pandai dalam membagi waktu dan tidak menunda-nunda pekerjaan.

Selanjutnya subjek ketiga yang telah memaparkan penjelasannya dalam sesi wawancara, bagaimana proses yang telah dilalui oleh subjek ketiga. Subjek ketiga menyebutkan bahwa langkah awal sebelum menghafal adalah meluruskan niat hal ini yang menjadikan subjek ketiga dapat mentargetkan hafalannya, yaitu subjek ketiga ingin dapat menghatamkan Al-Qur'an. Selanjutnya adalah subjek ketiga menuturkan bahwa memiliki kelebihan dalam menambah hafalan dan memiliki kekurangan dalam mengulang hafalan, kekurangan tersebut yang menjadi evaluasi subjek ketiga dalam menghafal, karena menurutnya evaluasi sangat penting dalam memperbaiki diri dalam menghafala.

Subjek ketiga juga menuturkan bahwa memiliki reaksi diri yaitu ketika tujuannya telah tercapai maka akan menjadi poit plus baginya untuk dapat semangat dalam menghafal, dan ketika tujuannya belum tepenuhi maka dirinya merasa kurang plong dan janggal sehingga memicunya untuk menambah kembali semangatnya dalam menghafal. Selain itu subjek ketiga juga merefleksikan dirinya sebagai bentuk upaya dalam meng-*crosschek* kembali tujuan awal yang sudah dibentuk. Alur proses menghafal subjek ketiga dapat dipahami pada skema nomor 3.

Skema No. 3
Proses menghafal Subjek KI



Berdasarkan skema nomor tiga diatas yaitu proses menghafal dari subjek KI, dalam skema tersebut menyebutkan bahwa langkah awal subjek KI dalam menghafal adalah meluruskan niat, seluruh subjek pada penelitian ini serentak menyerukan bahwasanya langkah awal sebagai garda terdepan dalam menghafal Al-Qur'an adalah niat yang sungguh-sungguh. Lalu langkah selanjutnya dalam skema tersebut yaitu target dalam menghafal KI, target yang ingin subjek ketiga capai adalah berharap dapat bisa mengkatamkan Al-Qur'an dan dapat istiqomah serta menjadi pribadi yang baik. Selanjutnya kelebihan dan kekurangan KI salah satu kelebihannya terlebih dahulu ialah mudah dalam *ziyadah*/menambah hafaln dan dapat menghindari maksiat, sedangkan kekurangannya adalah menunda-nunda dalam menghafal sehingga menjadi malas, kurang adanya motivasi dan

malas karena tugas yang banyak. Dalam kelebihan dan kekurangan KI dapat menjurus pada bentuk evaluasi diri KI dalam menghafal yaitu kurang dalam membagi waktu dan sulit dalam membagi waktu *muroja'ah*. Evaluasi tersebut menjadi media sebagai bentuk reaksi diri KI dalam menghafal yaitu ketika menyelesaikan target hafalan, menjadi point plus yang dapat membuat menjadi semangat, dan merasa kurang plong dan seperti yang janggal ketika tidak setoran hafalan. Lalu langkah terakhir adalah refleksi diri subjek ketiga yaitu memperbaiki waktu dalam *muroja'ah*, mencari motivasi tentang ke-Al-Qur'an dan berusaha memperbaiki hafalan.

Berdasarkan paparan penjelasan diatas sejalan dengan teori terkait regulasi diri menurut Bandura, Schunk dan Zimmerman (dalam Ormrod 2012, p. 123) yang menyatakan bahwasannya regulasi diri memiliki lima aspek yang terdiri dari, 1. Mengatur tujuan (*Setting Standart and Goals*), 2. Observasi diri (*Self Observation*), 3. Evaluasi diri (*Self Evaluation*), 4. Reaksi diri (*Self Reaction*), 5. Refleksi diri (*Self Reflection*). Alur yang dijelaskan dalam skema pada setiap proses menghafal mahasiswa seluruhnya telah masuk dalam kategori setiap aspek pada teori tersebut.

Alur proses dari setiap subjek diawali oleh niat dan selanjutnya diikuti target menghafal yang berkaitan dengan aspek pertama yaitu mengatur tujuan. Lalu yang kedua kelebihan dan kekurangan yang berkaitan dengan aspek kedua yaitu mengobservasi diri yang dimana menurut teori tersebut setiap individu harus mengetahui kelebihan dan kekurangannya. Ketiga yaitu proses mengevaluasi diri sebagai bentuk tanggung jawab dalam memperbaiki diri. Keempat reaksi diri yaitu salah satu bentuk untuk meningkatkan regulasinya, seperti memberikan *reward* jika tujuannya berhasil dan memberikan *punishment* jika tidak melakukan pekerjaannya. Dan yang kelima adalah refleksi diri yaitu merefleksikan dan meng-*crosscek* kembali tujuan mereka, dalam pandangan Bandura refleksi diri adalah aspek yang paling jelas dalam regulasi diri.

2. Faktor pendukung dan penghambat regulasi diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an

a. Faktor Pendukung

Berdasarkan hasil wawancara bersama ketiga subjek, peneliti telah menemukan beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam meregulasi diri menghafal Al-Qur'an. Faktor pendukung yang mendorong semangat menghafal, dari ketiga subjek rata-rata bangga ketika target hafalan yang telah direncanakan sebelumnya terpenuhi dan sanggup untuk menyetorkan kepada musaid-musaidah, hal ini yang menjadi moment penyemangat bagi para subjek untuk menghafal, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Brown dan Ryan (dalam Lisyia dan Subandi, 2010, p. 52) keterlibatan perasaan emosional seseorang terhadap pekerjaannya, seperti adanya perasaan bangga apabila mampu menyelesaikan tugasnya, dan merasa bersalah apabila gagal dalam melakukan tugasnya.

Faktor pendukung lainnya yang ditemukan oleh peneliti saat wawancara adalah, faktor lingkungan yang baik dan sejalan dengan kriteria seorang penghafal, lingkungan sangat mempengaruhi kinerja dalam menghafal para subjek Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mugni & Saifullah, 2016, p. 199) keberhasilan seorang santri dalam menghafal ditentukan oleh cara bagaimana Ia belajar, dengan siapa Ia bergaul, bagaimana lingkungannya untuk menghafal, dan dengan siapa dia menghafal. Dengan demikian seorang yang rajin dalam menghafal atau membaca Al-Qur'an akan terhindar dari kegiatan yang negatif seperti tawuran, melakukan kemaksiatan dan lain-lain, dan akan menjadi penuntut ilmu yang berhasil, dengan banyak membaca Al-Qur'an ataupun menghafal kitab suci ini memiliki banyak mukjizat dan keagungan, antara lain Al-Quran adalah kitab yang mudah untuk dipahami dan dihafalkan (Masduki, 2018, p. 33).

b. Faktor penghambat

Disisi lain faktor penghambat yang telah ditemukan oleh peneliti saat wawancara yaitu, adanya rasa lalai saat setelah menyelesaikan target

hafalan, salah satu subjek mengatakan bahwa tercapainya target hafalan menjadikan dirinya lupa bahwa setelah menyelesaikan targetnya tidak menyiapkan target selanjutnya, sehingga keadaan regulasi diri dalam menghafal terkadang tidak seimbang. Horward & Mariam (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016, p. 4) menyatakan bahwa regulasi diri adalah sebuah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi pencapaian mereka saat target tersebut telah terealisasikan dan memberikan *Reward* pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

Salain itu faktor penghambat yang telah ditemukan oleh peneliti pada salah satu subjek adalah hafalan yang sulit dicerna oleh ingatan, pada kasus ini sebetulnya adalah cara atau metode dalam menghafal yang kurang efektif. ada sebuah metode dalam menghafal Al-Quran yaitu metode Al-Hafiz, metode ini merupakan cara menghafal Al-Qur'an dengan membagi tiga bagian ayat-ayat dalam satu halaman berdasarkan blok warna berbeda. Ayat yang terdapat dalam blok warna masing-masing tersebut dibaca dan di *murojaah* secara berulang sesuai aturan yang ditetapkan. Metode ini menggunakan Al-Qur'an khusus yang dilengkapi warna-warna pada beberapa baris ayatnya. Sehingga harus menggunakan Al-Qur'an khusus untuk metode Al-Hafiz ini, (Rauf, 2018, p. 3). Dengan demikian proses dalam menghafal lebih terstruktur dalam artian tahap demi tahap dapat tercerna dengan oleh ingatan.

Implikasi Regulasi diri dalam menghafal Al-Qur'an terhadap pembelajaran yang dapat diambil adalah Pembiasaan diri untuk tepat waktu, dalam hal ini banyak sekali manfaat yang didapatkan, tepat waktu dalam mengerjakan tugas, tepat waktu sebelum tidur atau bangun tidur dll, sehingga pekerjaan atau tugas mahasiswa dapat terkontrol dan mengantisipasi tugas tidak sampai menumpuk artinya kegiatan belajar mahasiswa dapat berjalan lancar dan sesuai dengan tujuan yang sudah direncanakan. Seperti yang dinyatakan oleh Bandura dalam Haikal, 2019,

regulasi diri adalah kemampuan mengatur tingkah laku sebagai upaya strategi yang dapat mempengaruhi tujuan.

3. Upaya yang dilakukan mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam membentuk regulasi diri menghafal Al-Qur'an

Berdasarkan wawancara terhadap ketiga subjek penelitian, didapatkan bahwasanya ketiga subjek tersebut rata-rata memiliki permasalahan yang sama yakni malas, malas disini memiliki beberapa sebab apa yang membuat para subjek ini malas, diketahui dari ketiga subjek malas karena kesulitan dalam menghafal sehingga hafalan yang dihafalkan sulit dicerna oleh ingatan, disisi lain kegiatan kampus yang padat terkadang bentrok dengan kegiatan yang lain menjadi salah satu penyebab malasnya dalam menghafal, selain itu juga kurangnya motivasi dalam menghafal menjadi salah penyebab malas dalam menghafal, *ziyadah* maupun *muroja'ah*.

Dari berbagai permasalahan diatas subjek memiliki upaya dalam membentuk regulasi diri dalam menghafal seperti beberapa temuan yang didapatkan oleh peneliti saat wawancara. Jadi subjek menanggulangi rasa malas tersebut dengan cara bangun lebih awal atau bangun sebelum subuh, sebelum subuh digunakan subjek untuk menghafal Al-Quran, dan dapat dimurojaah di sela-sela aktifitas kuliah. Lalu di malam harinya digunakan untuk subjek mengerjakan tugas-tugas kuliah dan ta'lim ma'had, ini salah satu bentuk regulasi diri yang dilakukan oleh subjek. Menata niat kembali, tentunya menata niat adalah suatu pondasi awal yang sangat penting dalam menghafal, karena tanpa niat yang kuat dapat mengugurkan tujuan awal menghafal Al-qur'an, lalu subjek mencoba untuk mengingat kedua orang tua yang sudah membiayai studi subjek, Penelitian yang dilakukan oleh (Utami, 2017, p. 7) mengungkapkan bahwa kedua orang tua berpengaruh besar terhadap kesuksesan tujuan dan harapan santri dalam menghafal Al-Qur'an. Mengasah lagi kesadaran dalam menghafal dan memiliki tanggung jawab atas hafalan yang sudah ada, dan yang terakhir tentu mencoba untuk memotivasi diri.

Selain itu juga mencari lingkungan yang *se-frekuensi* dengan subjek, yakni lingkungan penghafal Al-Qur'an, karena lingkungan sangat berpengaruh terhadap esensi seorang penghafal Al-Qur'an serta dapat mendorong subjek untuk tetap semangat dalam menghafal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mugni & Saifullah, 2016, p. 199) keberhasilan seorang santri dalam menghafal ditentukan oleh cara bagaimana Ia belajar, dengan siapa Ia bergaul, bagaimana lingkungannya untuk menghafal, dan dengan siapa dia menghafal.

Disisi lain Horward & Mariam (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016, p. 4) menyatakan bahwa regulasi diri adalah sebuah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi pencapaian mereka saat target tersebut telah terealisasikan dan memberikan *Reward* pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Tentu sangat banyak sekali langkah-langkah untuk menempuh tujuan dalam menghafal, sehingga ketika diri seorang santri tergoyah maka dengan kasadaran diri Ia harus mengingat kembali tujuan awal Ia dalam menghafal.

Implikasi Regulasi diri dalam menghafal Al-Qur'an terhadap pembelajaran yang dapat diambil adalah lingkungan pergaulan yang baik. Partner atau teman dalam belajar sangat mempengaruhi hasil tujuan dalam belajar, hal ini dikarenakan lingkungan yang baik dan mendukung dapat mempermudah seorang mahasiswa, seperti yang dinyatakan Bandura dalam Haikal, 2019, yaitu pembelajaran yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dengan mengamati orang lain, individu dapat memperoleh pengetahuan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian yang telah dilakukan, dengan judul Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Studi Kasus pada HTQ UIN Malang maka kesimpulan yang didapatkan adalah sebagai berikut :

1. Proses Regulasi diri mahasiswa dalam menghafal Al-Qur'an

Proses dalam menghafal Al-Qur'an dari ketiga subjek keseluruhan diawali oleh niat lalu diikuti dengan menentukan target hafalan, selanjutnya mengobservasi diri dengan melihat kelebihan dan kekurangan dimasing-masing subjek, lalu mengevaluasi diri sebagai bentuk pembenahan diri, selanjutnya reaksi diri sebagai bentuk untuk memperkuat regulasi diri dalam menghafal dan diakhiri dengan refleksi diri yaitu meng-*crosscheck* kembali tujuan menghafal.

2. Faktor pendukung dan penghambat dalam menghafal Al-Qur'an

Diketahui faktor pendukung dari setiap subjek dalam menghafal Al-Qur'an adalah perasaan bangga ketika telah menyetorkan hafalan, lingkungan menghafal yang relevan, ketika telah berhasil menyelesaikan target hafalan, dan teman yang sefrekuensi. Faktor penghambat yaitu lalai setelah menyelesaikan target hafalan, hafalan yang sulit dicerna oleh ingatan, tugas yang menumpuk, tergodanya oleh *handphone*, malas, dan mengantuk saat menghafal.

3. Upaya yang dilakukan dalam membentuk regulasi diri menghafal Al-Qur'an

Berdasarkan temuan yang telah didapatkan yaitu, bangun lebih awal atau bangun sebelum subuh untuk *ziyadah* ataupun *memurojaah* hafalan, menata niat kemabali, mengingat kedua orang tua, mencari lingkungan yang sefrekuensi dan menyelesaikan atau mencicil tugas kuliah.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas diketahui faktor penghambat dalam menghafal yaitu lalai setelah menyelesaikan target hafalan, hafalan yang sulit dicerna oleh ingatan, tugas yang menumpuk, tergodanya oleh *handphone*, malas, dan mengantuk saat menghafal. Hal ini penting untuk diperhatikan oleh subjek untuk dapat meminimalisir perilaku tersebut. Diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu membantu subjek yang telah berusaha menghafal dan menggapai cita-cita serta tujuan dalam menghafal Al-Qur'an.

2. Lembaga HTQ (Hai'ah Tahfidzil Qur'an)

Bagi para Musaid dan Musaidah, untuk dapat memberikan motivasi semangat dalam menghafal Al-Quran dikala para mahasantri penghafal Al-Quran mengalami permasalahan atau tekanan dalam menghafal.

3. Penelitian Selanjutnya

Saran untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti dengan tema serupa untuk memperluas lagi hasil temuan yang didapat dari hasil wawancara maupun obeservasi.

Daftar Pustaka

- Amin, Manab. (2018). *Kedudukan Akal dalam Islam*, Tarbawi Jurnal Pendidikan Islam, Vol 3, No. 1, p. 1.
- Al-Dausary, Mahmud. (2018). *Menghafal Al-Qur'an Adab dan Hukumnya*, E-Book Islam.
- Alam, Heikal Syah. (2019). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Aqidah Akhlaq Siswa Kelas VII di MTS Nurul Ummah Kota Gede Yogyakarta*, Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. In Antasari Press. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Al-Dausary, Mahmud. (2019). *Menghafal Al-Qur'an ; Adab dan Hukumnya*, Alukah.net, e-book.
- Azmi, Irsad Roxiyul. (2018). *Strategi Menghafal Al-Qur'an Efektif dan Efisien (Studi Multi Kasus Pondok Pesantren Hamalatul Qur'an Jombang dan Pondok Sulaimaniyyah Surabaya)*. UIN Sunan Ampel Surabaya, Tesis.
- Alwisol. (2014). *Edisi Revisi Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM PRESS
- Chairani, Lisyah., & Subandi, M.A. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Dewi, Rikha S., Lubis, Maesaroh., Wahidah, Nurlaila. (2020). *Self Regulated Learning pada Mahasiswa dalam Perkuliahan Daring Selama Masa Pandemi COVID 19*. LLPM Universitas Muhammadiyah Surakarta, p. 219
- Fitriyah., Lukmawati. (2016). *Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Pelambang*, PSIKIS -Jurnal PsikologiIslami Vol. 2 No. 1, p. 4.
- Faqih, Ubaidillah. (2023). *Pola Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Jurusan Psikologi Jalur Prestasi Keagamaan Universitas Negeri Surabaya*, Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 10, No. 01, p. 901.

- Ghufron., Rini., dkk. (2014). *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta, Ar-Ruzz Media.
- Gusmian, Islah. (2013). *Khazanah Tafsir Indonesia dari Hermeneutika hingga Ideologi*. Yogyakarta : LkiS Printing Cemerlang.
- Hasibuan, Wilda Fasim., Astutik, Sri Ayu. (2018). *Penyebab Wanita Karir Dewasa Madya Terlambat Menikah*. Jurnal Kopasta : Universitas Riau Kepulauan, p. 3.
- Kaslam. (2021). *Model Perencanaan Hidup Seorang Muslim*. Jurnal Ushuluddin, Vol 2, No. 2, p. 8.
- Irwani, Alwiyah Putri. (2019). *Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Pondok Penghafal Al-Qur'an Zawiyatul Huffazh Kel. Tangkahan Kec. Medan Labuhan*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, p. 53.
- Lestari, Ayu Indah. (2020). *Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu*. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, p. 73.
- Lisyah, Chairan & Subandi. (2010), *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*, Yogyakarta, Pustaka Belajar, p. 52.
- Lufanza, Alfiana. (2022). *Analisis Metode Lauh dalam Menghafal Al-Qur'an di Akun Instagram @mengfalmetodelauh*. Skripsi : UIN Syarif Hidayatullah.
- Manab, Abdul. (2016). *Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual*, Seminar Asean Psychology & Humanity, p. 7.
- Moleong, Lexy J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya, p. 15.
- Muthoifin., Anshori, Ari., Suryono. (2016). *omProfetika : Jurnal Studi Islam*, Vol 17, No. 2, p. 34.
- Mu'minatun, Dwi Ika., Misbah. M. (2022). *Metode TIKRAR dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Modern Barul Qur'am Al-Karim Baturraden* : Jurnal Ilmiah Mandala Education, Vol 8, No. 2.

- Masduki, Yusron. (2018). *Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an*, Jurnal Studi Islam Medina-Te, Vol. 18, No. 1, p. 33.
- Nurjanah, Annisa Anggrayani,. Dahlan, Syarifudin,. Utaminingsih, Diah. (2017). *Hubungan Regulasi Diri dengan Perencanaan Karir Siswa*. ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling), Vol 5, No 5, p. 133.
- Ormrod, J. E. (2012). *Human Learning Six Edition*. New Jersey : Pearson Education, Inc.
- Prastowo, Andi. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, p. 22.
- Poerwandari, E.K. (1998). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Paulina, Melisa,. Istiningtyas Listya,. Lukmawati. (2021). *Regulasi Diri dan Makna Hidup pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang*, Tazkiya Jurnal of Psycology, <http://dx.doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1>.
- Pahleviannur, M. R., Grave, A. De, Saputra, D. N., Mardianto, D., dkk. (2022). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Paradina Pustaka.
- Rantika, Ivo. (2020). *Bimbingan Agama Islam dalam Meningkatkan Regulasi Diri Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Kota Pekanbaru*, UIN Syarif Kasim, Riau : Skripsi.
- Retnawati, Heri. (2017). *Teknik Pengambilan Sampel* : FMIPA Pend. Matematika Universitas Negeri Yogyakarta, p. 2.
- Rauf, Abdul Aziz Abdur. (2018). *Al-Quran Hafalan Cepat Metode 3 Jam Hafal 1 halaman Al-Qur'an* : Bandung, Cordoba
- Rahardjo, Mudjia. (2017). *Studi Kasus Penelitian Kulitatif Konsep dan Prosesurnya*, UIN Malang, p. 3

- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta, Lentera Hati, p. 565.
- Shihab, M. Quraish. (2009). *Tafsir Al-Mishba*. Jakarta, Lentera Hati, hlm 242-243
- Sugiyono. (2007). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Cet. III. Bandung : Alfabeta.
- Suyadi, Rendy Nugraha. (2019). *Regulasi Diri dalam Belajar*. Jurnal Tarbiyah al-Awlad, Vol 9, No. 2, p. 180.
- Sari, Lina Farah Intan. (2023). *Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an dalam Menjaga Kualitas Hafalan Al-Qur'an di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan*, Sibernetik : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, Vol 1, No. 1.
- Sabdo. Miqdad Tattaq Noto,. Subiyantoro. (2021). *Self Regulated dalam Kempemimpinan Mahasiswa Pendidikan Ulama Tarjih Muhammadiyah*. Al Ulya : Jurnal Pendidikan Islam, Vol 6, No. 2, p.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sifullah,. Mughni, Abd. (2016). *Studi Fenomenologis Dinamika Psikologis Santri Pembelajaran*, Jurnal Lisan Al-Hal, Vol. 10, No. 2, p. 199.
- Tekeng, St. Nurjannah Yunus. (2015). *Belajar Berdasarkan Regulasi Diri dalam Pembelajaran di Perguruan Tinggi*. Jurnal Lentera Pendidikan, Vol. 18, No.1, p. 87. 192-133
- Utami, Anis Fajar. (2017). *Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, p. 7.
- Widodo, Wahyu. (2021). *Self Regulated Learning Mahasiswa dan Motivasi Belajarnya Ditinjau dari Motif Memilih Jurusan*. Journal of Practice Learning and Education Development, Vol 1, No. 4, p. 183.
- Yundani, Yandi Cahya. (2022). *Regulasi Diri dalam Membangun Motivasi*. IKTISYAF : Jurnal Ilmu Dakwah dan Tasawuf, Vol. 4, No 1, p. 24.

Yanuardianto, Elga. (2019). *Teori Kognitif Sosial Albert Bandura*. Jurnal Auladuna, Vol 01, No. 2.

Zen, A. Muhaimin. (1985). *Tata Cara/Problematika Menghafal Al-Qur'an dan Petunjuk-Petunjuknya*, Jakarta : Pustaka Alhusna.

\

LAMPIRAN

Transkrip Verbatim Wawancara Subjek 1

Nama : Arifah Dhuriyah
Hari/Tanggal : Kamis, 16 November 2023
Tempat : Majid Ulul Albab
Kode Wawancara : WAD2

No.	Pertanyaan	Jawaban	Pemadatan Fakta	Kode	Indikator
1.	Bagaimana cara anda dalam mengatur tujuan untuk menghafal Al-Qur'an?	Dengan melihat tujuan utama untuk menghafal dan membuatnya menjadi motivasi diri sendiri	Berpacu pada tujuan utama dalam menghafal	1a	Performance
2.	Bagaimana cara anda dalam mengamati kelebihan dan kekurangan diri sendiri dalam proses menghafal Al-Qur'an?	Biasanya saya bisa melihat kekurangan dan kelebihan saya lewat mustami' yang menyimak, jadi bisa mengetahui kesalahan saya yang perlu diperbaiki mana dan kelebihan saya yang perlu dipertahankan yang mana	Melihat kelebihan dan kekurangan dengan bantuan pihak eksternal	2a	Self Reflection
3.	Bagaimana cara anda dalam mengevaluasi diri sendiri	Dengan tanya kepada orang yang telah berpengalaman contohnya ustadzah atau teman sebaya saya,	Mengevaluasi diri melalui pihak eksternal	3a	Self Reflection

	ketika tujuan menghafal telah terpenuhi?	saya biasanya meminta untuk disimak oleh teman saya terlebih dahulu ketika target hafalan saya telah selesai, selanjutnya saya meminta teman saya untuk memberikan tanda di kalimat dimana saya salah dalam melafalkannya, dengan seperti itu saya dapat mengetahui dimana letak kesalahan saya.			
4.	Bagaimana reaksi anda ketika tujuan menghafal itu terpenuhi dan begitu sebaliknya jika tujuan menghafal tidak terpenuhi?	ketika tujuan menghafal telah terpenuhi biasanya saya mencari tujuan baru, tujuan baru dalam artian saya membuat target baru dalam menghafal, seperti hari ini saya sudah menghafal atau sudah muroja'ah satu halaman, sehingga besok saya harus bisa menghafal atau memuroja'ah dua halaman dan begitu seterusnya. Dan jika tidak terpenuhi maka saya akan nderes Al-Qur'an dua sampai tiga jam.	Membuat target baru dalam menghafal	4a	performance
5.	Menurut Anda apa yang perlu diperbaiki dalam	menurut saya yang perlu saya perbaiki dalam proses menghafal ini adalah, saya harus pandai dalam	Harus pandai meluangkan waktu	5a	Self Reflection

	proses menghafal untuk kedepannya?	meluangkan waktu untuk menghafal, disamping itu pembaharuan niat yang harus terus saya upgrade agar saya selalu sadar akan tujuan yang sudah saya tentukan.	Memperbaharui niat	5b	Self Reflection
6.	Apa kendala Anda ketika menghafal Al-Qur'an?	Mungkin ini Gus, susah dalam menyerap hafalan sampai saya nangis-nangis dalam menghafal, pertama memang karena saya ziadah untuk nambah itu hafalannya nggak masuk-masuk sehingga itu terkadang membuat saya menjadi malas, selain itu full kegiatan di Ma'had dan kulia Gus.	Malas karena hafalan yang tidak masuk-masuk	6a	Kognitif
7.	Bagaimana upaya yang anda lakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut?	Tentunya saya nggak tinggal diam Gus, ada upaya yang saya lakukan untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dengan bangun lebih awal Gus, saya menyiasati agar bisa tetap nderes itu dengan bangun lebih awal, contohnya bangun sebelum subuh, kenapa bangun lebih awal saya pilih, karena untuk malamnya itu saya gunakan untuk nugas, selain itu juga ada ta'lim setelah itu saya lanjut setoran hafalan, jadi nyiapin hafalannya itu sebelum subuh, nanti	Bangun lebih awal	7a	Perfomance
			Menyiapkan hafalan sebelum subuh	7b	Performance
			Mengerjakan tugas dan ta'alim dilakukan malam hari	7c	Performance

		bisa di murojaah lagi di selah selah aktifitas			
8.	Apakah terdapat tekanan ketika Anda menghafal Al-Qur'an?	Kalau yang saya rasakan itu sih kebanyakan tekanan dari dalam diri saya sendiri Gus, seperti hafalan yang nggak masuk-masuk hingga kadang saya itu nangis Gus karena hafalannya nggak masuk.	Terdapat tekanan dari dalam diri sendiri	8a	Kognitif
9.	Apa yang anda lakukan jika tekanan itu terus berlangsung?	Biasanya yang saya lakukan itu menelpon Ibu saya Gus untuk curhat terkait hafalan kok nggak bisa masuk-masuk, tugas kuliah yang banyak dan curhat terkait permasalahan yang lainnya.	Menelpon orang tua ketika ada permasalahan	9a	Performance
10.	Bagaimana perasaan Anda ketika tidak menyetorkan hafalan Al-Qur'an?	Tentu saya sungkan Gus sama musaidah yang menerima setoran hafalan saya, terus ketika tidak setoran itu berasa ada yang ganjel ya soalnya biasanya setorannya berjalan lancar ketika sekali tidak setoran jadi ada yang kurang gitu Gus.	Malu ketika tidak setoran	10a	Performance
			Jika tidak setoran bersa ada yang kurang	10b	Self Reflection
11.	Bagaimana perasaan Anda jika menyelesaikan target	Tentu dari saya pribadi merasa bangga, soalnya saya masih baru menghafal dan juga mulai	Bangga ketika menyelesaikan target hafalan	11a	Self Reflection

	hafalan sesuai yang sudah direncanakan?	menyesuaikan sehingga bisa mencapai target hafalan yang sudah saya rencanakan sebelumnya itu menjadi nilai plus buat saya dan terkadang bisa bikin saya menjadi semangat lagi begitu Gus.	Menjadi semangat ketika dapat menyelesaikan sesuai target	11b	Self Reflection
12	Apakah menghafal Al-Qur'an sudah membuat Anda merasa nyaman?	Kalau dari saya pribadi Gus, sepertinya masih belum terlalu menghayati juga nggeh jadi kalau dibilang sudah nyaman atau belum mungkin jawaban dari saya bukan keduanya akan tetapi masih hambar gitu Gus, soalnya mungkin karena saya juga baru menghafal, ya jadinya untuk merasakan kenyamanan itu masih hambar kalau menurut saya.	Masih belum terlalu menghayati dalam menghafal	12a	Kognitif
13.	Apakah menghafal Al-Qur'an telah merubah diri Anda?	Nggeh itu sudah pasti Gus, dari bangun tidur saya kini menjadi lebih awal, jadi sering baca Al-Quran, jadi lebih fokus, kalau baca quran dulu sama sekarang rasanya beda, kalau dulu rasanya kayak lama banget, tapi kalau sekerang sudah nggak kerasa dan mungkin sekarang saya lebih rajin ibadah juga.	Bangun tidur lebih awal	13a	Performance
			Lebih fokus dan sering baca Al-Qur'an	13b	Kognitif
			Ada perbedaan membaca Al-Qur'an dulu dan sekarang	13c	Self Reflection
			Lebih rajin ibadah	13d	Self Reflection

14.	Apakah menghafal Al-Qur'an telah memberikan manfaat bagi Anda?	manfaat yang sudah saya dapat dengan menghafal Al-Quran yaitu saya sekarang merasa lebih tenang Gus, sehingga saya ketika ada perkuliahan atau kegiatan ma'had dan setoran saya sudah terbiasa untuk bersikap tenang, tentunya dengan strategi yang saya buat sendiri.	Merasa lebih tenang	14a	Self Reflection
			Sudah terbiasa dengan kegiatan perkuliahan, ma'had dan setoran	14b	Kognitif
15.	Apa yang Anda harapkan dalam menghafal Al-Qur'an?	Tentun saja harapan yang ingin saya wujudkan adalah yang pertama bisa istiqomah dalam menghafal, soalnya Gus kalau menurut saya jika kita menghafalnya jarang jarang atau naik turun itu bisa mempengaruhi kualitas hafalan juga terkadang bisa menurunkan semangat, oleh karena itu saya ingin bisa istiqomah dalam menghafal, dan yang kedua saya ingin bisa khatam Al-Quran	Ingin bisa istiqomah dalam menghafal	15a	Performance
			Ingin bisa khatam Al-Qur'an	15b	Performance

Traskip Verbatim Wawancara Subjek 2

Nama : Moh. Faiz

Hari/tanggal : Rabu, 15 November 2023

Tempat : Masjid At-Tarbiyah

Kode Wawancara : WMF2

No.	Pertanyaan	Jawaban	Pemadatan Fakta	Kode	Indikator
1.	Bagaimana cara anda dalam mengatur tujuan untuk menghafal Al-Qur'an?	Dengan selalu istiqomah dan konsisten untuk menghafal Al-Qur'an dan tak mudah menyerah ataupun putus asa untuk menggapai tujuan tersebut.	Istiqomah dan konsisten dalam menghafal	1a	Self Reflection
			Tidak mudah menyerah dan putus asa	1b	Performance
2.	Bagaimana cara anda dalam mengamati kelebihan dan kekurangan diri sendiri dalam proses menghafal Al-Qur'an?	selalu mencoba merupakan cara bagi saya untuk menentukan kelebihan dan kekurangan diri sendiri ketika menghafalkan Al-Qur'an.	Keinginan dalam mencoba terlebih dahulu	2a	Self Reflection
3.	Bagaimana cara anda dalam mengevaluasi diri sendiri ketika tujuan menghafal telah terpenuhi?	dengan meminta koreksi atas apa yang telah saya dapat kepada orang yang berpengalaman.	Meminta pendapat kepada orang lain	3a	Performance

4.	Bagaimana reaksi anda ketika tujuan menghafal itu terpenuhi dan begitu sebaliknya jika tujuan menghafal tidak terpenuhi?	ketika tujuan menghafal terpenuhi menjadikan saya lebih semangat karena saya dapat membuktikan pada diri saya sendiri bahwa saya bisa, sedangkan ketika tujuan itu tak tercapai juga membuat saya lebih semangat untuk mencapai tujuan menghafal tersebut.	Semangat ketika tujuan tercapai Menambah semangat ketika belum mencapai tujuan	4a 4b	Performance Self Refelection
5.	menurut anda apa yang perlu diperbaiki dalam proses menghafal untuk kedepannya?	Menurut saya yang perlu diperbaiki kedepannya lebih kepada makhorijul hurufnya dan tajwidnya karena selain ingatan, keterampilan dalam membaca juga sangat perlu untuk diasah.	Memperbaiki makhorijul huruf dan tajwid dalam menghafal	5a	Self Reflection
6.	Apa kendala Anda ketika menghafal Al-Qur'an?	Kalau dari saya sendiri itu kurang konsisten Gus, kadang kalau kegiatan disini itu nggak tentu, kadang ada kegiatan dan kadang tidak itu yang lebih bikin saya nggak konsiten. Misal saya udah konsisten satu hari dua <i>Juz</i> , itu karena tidak ada kegiatan, tapi ketika ada kegiatan ya itu yang bikin bentrok. Ya terkadang ketidak konsitenan itu yang membuat saya terkadang menjadi malas.	kurang Konsisten menghafal ketika ada kegiatan yang bentrok	6a	Kognitif
7.		Kalau dari saya itu yang pertama tentunya niat nggeh Gus, yang kedua kita ingat	Menata Niat kembali	7a	Kognitif

	Bagaimana upaya yang anda lakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut?	sama orang tua karena beliau salah satu orang yang mendorong saya untuk dapat menghafal, yang ketiga yaitu kesadaran Gus, oh sudah punya hafalan kok nggak dijaga, jadinya kita harus punya rasa tanggung jawab dengan hafalan tersebut. Kadang saya juga melihat dari salah satu temen saya yang sudah lancar, mereka sudah lancar kok saya masih leha-leha nah itu juga menjadi salah satu cambuk saya ketika saya malas.	Mengingat orang tua yang sudah membiayai perkuliahan	7b	Kognitif
			Kesadaran dalam menjaga hafalan	7c	Self Reflection
			Memiliki tanggung jawab dalam menghafal	7d	Self Reflection
			Termotivasi dari teman sebaya	7e	Performance
8.	Apakah terdapat tekanan ketika Anda menghafal Al-Qur'an?	Kalau tekanan bagi saya ada Gus tapi tidak sangat menekan sekali, ya mungkin ketika banyak tugas sedang numpuk dan diselingi kegiatan ma'had itu sih yang biasanya sedikit menekan Gus, karena bagaimana ya, saya kuliah ini kan juga disambi ngafalin Qur'an jadinya kalau lengah dikit dalam membagi waktunya bisa berpengaruh ke yang lainnya.	Tekanan karena tugas menumpuk dan kegiatan yang banyak	8a	Kognitif
			Harus pandai membagi waktu	8b	Self Reflection

9.	Bagaimana cara Anda dalam membagi waktu antara kegiatan perkuliahan, Ma'had dan menghafal?	ya yang saya lakukan itu pertama harus mengurangi santainya Gus tidak menunda-nunda, jika memang ada tugas kuliah paginya, sebisa mungkin saya selesaikan secepatnya, mungkin bisa saya cicil meskipun ngerjaian dikit biar nanti nggak menjadi banyak.	Mengurangi waktu santai	9a	Performance
			Tidak menunda-nunda pekerjaan	9b	Performance
			Sesegera mungkin mengerjakan tugas kuliah	9c	Kognitif
			Mencicil dalam mengerjakan tugas kuliah	9d	Kognitif
10.	Bagaimana persaan Anda ketika tidak menyetorkan hafalan Al-Qur'an?	Kalau saya merasah bersalah sih Gus, soalnya bukan hanya kewajiban, kan karena kalau kita nggak setoran hafalan kita tidak tau apakah sudah betul atau tidak sehingga harus di <i>tasmi</i> '-kan dulu kepada Ustadz, jadi karena memang sudah terbiasah setoran kalau sewaktu waktu tidak setoran itu seperti ada yang kurang, dalam sehari itu kayak ada yang kurang gitu.	Merasa bersalah jika tidak setoran hafalan	10a	Performance
			Harus memperdengarkan bacaan kepada Ustadz	10b	Performance
			Jika tidak setoran merasa ada yang kurang	10c	Self Reflection
11.	Bagaimana perasaan Anda jika menyelesaikan target hafalan sesuai yang sudah direncanakan?	Yang pertama pasti bahagia sih, tapi kadang itu efeknya kita jadi lalai, misalnya kita udah selesai memenuhi target yaudah selesai, saya pernah juga kadang satu hari	Merasa bahagia ketika target hafalan dapat terpenuhi	11a	Self Reflection

		bisa tiga lembar selesai, besoknya kita nggak terlalu termotivasi, jadinya seperti ada perasaan mengentengkan gitu, tapi jujur ketika sudah menyelesaikan sesuai target itu rasanya senang sekali.	Lalai ketika sudah selesai memenuhi target	11b	Kognitif
12.	Apakah menghafal Al-Qur'an sudah membuat Anda merasa nyaman?	Kalau saya sendiri iya sih nyaman, misalkan kita melihatnya ke orang yang nggak terlalu baik lebih rendah lah dari kita maksudnya dari segi akhlaq sih, kita bisa bersyukur Alhamdulillah, tapi kadang ini hafalan juga dapat ngingetin kita kadang kalau kita lama nggak ngaji kayak ada yang kurang begitu, setelah ngaji walaupun satu lembar itu perasaan menjadi tenang, sehingga kalau ditanya apakah menghafal sudah memberikan kenyamanan menurut saya ya sangat memberikan rasa nyaman.	Bersyukur masih bisa berakhlaq baik karena menghafal Al-Qur'an	12a	Kognitif
			Ketika lama tidak mengaji berasa ada yang kurang	12b	Self Reflection
			Tidak bisa tenang apabila belum baca Al-Qur'an	12c	Self Reflection
			Menghafal Al-Qur'an memberikan rasa nyaman	12d	Kognitif
13	Apakah menghafal Al-Qur'an telah merubah diri Anda?	Kalau saya sih Alhamdulillah sudah, yang pertama memang karena kesadaran, ngafalin Quran kok gini akhlaknya, kok gini perbuatannya, karena saya hidupnya	Sadar bahwa penghafal Al-Qur'an harus memiliki akhlak yang baik	13a	Kognitif

		di desa, jadi saya sendiri menjadi contoh, semisal dia itu lo anaknya ngafalin Quran tapi kok akhlaknya seperti itu jadi ya otomatis mau nggak mau harus berubah, karena udah ada gelar menjadi seorang penghafal Al-Quran dan itu udah lengket didalam diri kita jadi mau tidak mau harus tetap dijaga.	Bisa menjadi contoh pada masyarakat	13b	Performance
			Menjaga perilaku	13c	Performance
14.	Apakah menghafal Al-Qur'an telah memberikan manfaat bagi Anda?	Alhamdulillah banyak Gus ya, ya kalau dari segi ilmu ya juga banyak, tapi juga kalau kita butuh beasiswa itu juga menjadi manfaat juga, tapi kalau saya sendiri masih belum pernah mendaftarkan diri untuk mengikuti program beasiswa tahfidz, ya pada intinya pasti tidak akan pernah kita sia-sia dalam menghafalkan Al-Quran sih Gus dan tentunya kalau dikaji lebih mendalam lagi manfaat yang diberikan oleh Al-Quran itu sangat banyak, seperti salah satu yang saya sebutkan tadi.	Mendapatkan banyak ilmu tentang Al-Qur'an	14a	Kognitif
			Tidak akan pernah sia-sia dalam menghafal Al-Qur'an	14b	Kognitif
			Banyak manfaat yang diberikan oleh Al-Quran kalau kita mau mengkajinya	14c	Kognitif
15.	Apa yang Anda harapkan dalam menghafal Al-Qur'an?	Kalau harapan saya ya, kayaknya cuman karena belum selesai ya pengennya segera selesai, selain itu harapan saya juga agar saya dapat mengamalkan apa yang ada di Al-Quran, cuman itu sih.	Ingin segera menghatamkan Al-Qur'an	15a	Performance
			Berharap dapat mengamalkan Al-Qur'an	15b	Kognitif

Transkrip Verbatim Wawancara Subjek 3

Nama : Karina Isnaini
Hari/Tanggal : Kamis, 19 November 2023
Tempat : Masjid Ulul Albab
Kode Wawancara : WKI2

No	Pertanyaan	Jawaban	Pemadatan Fakta	Kode	Indikator
1.	Bagaimana cara anda dalam mengatur tujuan untuk menghafal Al-Qur'an?	Biasanya saya dengan meluruskan niat dalam menghafal, mendengarkan kajian tentang menghafal al qur'an bisa meningkatkan motivasi saya dalam menghafal al qur'an.	Meluruskan Niat	1a	Self Reflection
			Mencari motivasi dari mendengarkan kajian tentang Al-Qur'an	1b	Self Reflection
2.	Bagaimana cara Anda dalam mengamati kelebihan dan kekurangan diri sendiri dalam proses menghafal Al-Qur'an?	Kelebihan saya adalah saya tidak memerlukan waktu lama melakukan ziyadah, tetapi saya sering kesulitan untuk mengulang hafalan yang sudah saya punya, dengan kata lain saya lemah dalam murojaah.	Mudah dalam ziyadah	2a	Kognitif
			Sulit dalam muroja'ah	2b	Kognitif

3.	Bagaimana cara Anda dalam mengevaluasi diri sendiri ketika tujuan menghafal telah terpenuhi?	Dengan terus memperbaiki hafalan, dan menentukan target hafalan yang sesuai dengan kemampuan diri.	Berusaha memperbaiki hafalan	3a	Performance
4.	Bagaimana reaksi Anda ketika tujuan menghafal itu terpenuhi dan begitu sebaliknya jika tujuan menghafal tidak terpenuhi?	Jika target hafalan saya terpenuhi saya akan bersyukur dan terus berusaha istiqomah mempertahankan hafalan saya, akan tetapi jika target hafalan saya tidak terpenuhi saya akan mencoba mengevaluasi diri saya mengapa hal tersebut bisa terjadi dan saya akan mencoba untuk merperbaikinya dia masa yang akan datang.	Bersyukur ketika target terpenuhi	4a	Self Reflection
			Berusaha istiqomah mempertahankan hafalan	4b	Performance
			Evaluasi diri	4c	Self Reflection
5.	Menurut Anda apa yang perlu diperbaiki dalam proses menghafal untuk kedepannya?	Menurut saya yang perlu saya perbaiki adalah waktu dalam memurojaah, karena selama ini saya masih sulit dalam mengulang hafalan yang sudah saya dapatkan, sehingga kedepannya saya harus rajin dalam memurojaah hafalan-hafalan saya.	Memperbaiki waktu muroja'ah	5a	Performance
6.	Apa kendala Anda ketika menghafal Al-Qur'an?	Kadang kendala yang saya alami itu rasa malas itu, capek sama kegiatan, jadi ketika saya mau ngafal itu	Malas karena capek dengan kegiatan	6a	Kognitif

		kadang ngantuk, males, kurang adanya motivasi, terus juga kurang adanya target yang jelas, kan kadang kalau jalan sendiri kayak kita menganggap masih ada waktu buat besok jadinya kayak ditunda-tunda dan akhirnya malas untuk menghafalnya.	Kurang adanya motivasi	6b	Kognitif
			Kurang adanya target yang jelas	6c	Kognitif
			Menunda-nunda menghafal yang mengakibatkan malas	6d	Kognitif
7.	Bagaimana upaya yang anda lakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut?	Nggeh Gus, biasanya itu kayak memperbarui niat ya, mengingat apa tujuan awal menghafal terus juga berusaha membagi waktu dengan baik mengingat waktunya kan juga padet, terus juga cari relasi cari teman yang juga berjuang untuk menghafal, kan itu juga bisa menjadi dorongan buat kita untuk ikut semangat dalam menghafal.	Memperbarui niat	7a	Kognitif
			Berusaha membagi waktu dengan baik	7b	Kognitif
			Mencari teman yang juga berjuang dalam menghafal sebagai dorongan agar semangat dalam menghafal Al-Qur'an	7c	Self Reflection

8.	Apakah terdapat tekanan ketika Anda menghafal Al-Qur'an?	Tekanan mungkin kebanyakan dari aktivitas kuliah dan Ma'had yang full, terkadang juga tugas yang menumpuk itu Gus yang menjadi tekanan bagi saya saat menghafal.	Tekanan yang disebabkan oleh aktivitas kuliah dan ma'had	8a	kognitif
			Tugas yang menumpuk juga menjadi salah satu tekanan dalam menghafal	8b	Koginitif
9.	Apa yang anda lakukan jika tekanan itu terus berlangsung?	Kalau dari saya sebisa mungkin ya buat membagi waktu itu tadi, kayak nyempet-nyempetin lah buat menghafal, kayak pagi baca Qur'an sebisanya sekaca dua kaca buat memurojaah hafalannya juga, sama ini Gus mengistiqomahkan membaca Al-Qur'an walaupun tidak menghafalnya, cuman membaca saja, ya biar bagaimanapun juga ketika tekanan muncul saya mengupayakan untuk istiqomah dalam membacanya.	Mengupayakan dan sebisa mungkin dalam membagi waktu	9a	Self Reflection
			Mengistiqomahkan membaca Al-Qur'an	9b	Self Reflection
10.	Bagaimana persaan Anda ketika tidak menyetorkan hafalan Al-Qur'an?	Saya merasa kurang bertanggung jawab kayak kurang plong kayak masih ada yang janggal saja, kan kalau udah sudah terbiasa untuk istiqomah ketika tidak melakukannya kayak ada yang kurang gitu.	Merasa kurang bertanggung jawab ketika tidak menyetorkan hafalan	10a	Performance

			Merasa kurang plong dan seperti yang janggal ketika tidak setoran hafalan	10b	Performance
11.	Bagaimana perasaan Anda jika menyelesaikan target hafalan sesuai yang sudah direncanakan?	Yang pasti legah nggeh dan juga bersyukur sudah bisa menyetorkan hafalan yang sudah kita siapkan sebelumnya dan itu terkadang menjadi point plus buat saya Gus, bisa membuat saya menjadi lebih semangat lagi.	Ketika sudah memenuhi target merasa bahagia	11a	Self Reflection
			Ketika menyelesaikan target hafalan, menjadi point plus yang dapat membuat menjadi semangat	11b	Self Reflection
12.	Apakah menghafal Al-Qur'an sudah membuat Anda merasa nyaman?	Alhamdulillah Gus saya sudah merasakan rasa nyaman, sekarang saya lebih mudah mengingat Allah dengan kehidupan saya yang saat ini seperti ini. Selain itu saya merasa lebih tenang, merasa saya itu seperti dijaga oleh Allah, dan saya selama menghafal ini sering bertemu orang-orang baik, alhamdulillah.	sudah merasakan kenyamanan dalam menghafalkan Al-Qur'an	12a	Self Reflection
			Lebih mudah untuk mengingat Allah	12b	Kognitif
			Merasa lebih tenang, dan selama menghafal banyak bertemu orang-orang Baik	12c	Kognitif

13.	Apakah menghafal Al-Qur'an telah merubah diri Anda?	Perubahan yang saya rasakan kayak seperti tadi, saya lebih merasa lebih tenang, orang tua kayak lebih dipermudah dalam beberapa hal, lalu dalam kebiasaan menghafal ini saya juga jadi terbiasa dalam menghafal pelajaran. Jadi menghafalkan Al-Qur'an ini mempengaruhi belajar saya Gus.	Perubahan yang dirasakan saat menghafal menjadi lebih tenang	13a	Performance
			Karena terbiasa menghafalkan Al-Quran, menjadi mudah dalam menyerap pelajaran saat kuliah	13b	Kognitif
14.	Apakah menghafal Al-Qur'an telah memberikan manfaat bagi Anda?	Manfaat yang sudah saya dapat dalam menghafalkan Al-Qur'an yaitu seperti yang sebutkan tadi, saya merasa lebih dekat dengan Allah dijauhkan dari maksiat-maksiat dan lebih baik lagi dari pada sebelumnya.	Manfaat yang telah didapatkan ketika menghafalkan yaitu lebih mudah dalam mendekati diri kepada Allah	14a	Performance
			Dapat menjauhi segala macam kemaksiatan	14b	Performance
15.	Apa yang Anda harapkan dalam menghafal Al-Qur'an?	harapan saya itu saya berharap bisa khatam, tapi saya tidak tau bisa atau tidak, tapi saya juga mencoba untuk membiasakan untuk bisa istiqomah dalam menghafal, dan satu lagi harapan saya agar bisa menjadi lebih baik lagi.”	Berharap bisa mengkhatamkan Al-Qur'an	15a	Performance
			Berharap dapat istiqomah dalam menghafalkan dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi	15b	Performance

DOKUMENTASI WAWANCARA



Wawancara Subjek pertama

Wawancara subjek kedua



Wawancara subjek ketiga