

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. *Self Regulation Learning*

a. *Pengertian Self Regulation Learning.*

Schunk & Zimmerman (1998: 19) menyatakan bahwa *self regulation learning* adalah sebuah konsep mengenai bagaimana seseorang peserta didik menjadi regulator atau pengatur bagi belajarnya sendiri. *Self regulation learning* dapat berlangsung apabila peserta didik secara sistematis mengarahkan perilakunya dan kognisinya dengan cara memberi perhatian pada instruksi-instruksi, tugas-tugas, melakukan proses dan menginterpretasikan pengetahuan, mengulang-ulang informasi untuk mengingatnya serta mengembangkan dan memelihara keyakinan positifnya tentang kemampuan belajar dan mampu mengantisipasi hasil belajarnya.

Selain itu Schunk & Zimmermann (1998: 20) menegaskan bahwa peserta didik yang bisa dikatakan sebagai *self regulation learning* adalah yang secara metekognisi, motivasional dan behavioral aktif ikut serta dalam proses belajar. Peserta didik dengan sendirinya memulai usaha belajar secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan keahlian yang diinginkan tanpa bergantung pada guru, orang tua, dan orang lain.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, *self regulation learning* merupakan kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan mengevaluasi diri dan monitoring, menetapkan tujuan dan strategi perencanaan, melaksanakan strategi monitoring dan memantau hasil strategi.

b. Perkembangan *Self Regulation Learning*

Schunk dan Zimmerman (1998: 93) mengemukakan model perkembangan *self regulation learning*. Perkembangan kompetensi *self regulation learning* dimulai dari pengaruh sumber sosial yang berkaitan dengan kemampuan akademik. Kemudian kompetensi tersebut berkembang secara bertahap yang dipengaruhi baik oleh lingkungan dan akhirnya dipengaruhi oleh diri sendiri.

1) Tingkat pengamatan (*observasional*)

Mahasiswa yang awalnya baru memperoleh strategi belajar dari proses pengajaran, modeling, pengerjaan tugas, dan dorongan dari lingkungan sosial. Pada tingkatan pengamatan ini, mahasiswa dapat menyerap ciri-ciri utama strategi belajar dengan mengamati model, walaupun hampir seluruh mahasiswa membutuhkan latihan untuk menguasai kemampuan *self regulation learning*.

2) Tingkat persamaan (*emulative*)

Pada level ini Mahasiswa menunjukkan performansi yang hampir sama dengan kondisi umum dari model. Mahasiswa tidak secara langsung meniru model, namun berusaha menyamai gaya atau pola-pola umum saja. Oleh karena itu, mungkin saja menyamai tipe pertanyaan model tapi tidak meniru kata-kata yang digunakan oleh model.

3) Tingkat kontrol diri (*self controlled*)

Mahasiswa sudah menggunakan dengan sendiri strategi-strategi belajar ketika mengerjakan tugas. Strategi-strategi yang digunakan sudah *terinternalisasi*, namun masih dipengaruhi oleh gambaran standar performansi yang ditunjukkan oleh model dan sudah menggunakan proses *self reward*.

4) Tingkat pengaturan diri (*self regulation*)

Merupakan level terakhir dimana Mahasiswa mulai menggunakan strategi-strategi yang disesuaikan dengan situasi dan termotivasi oleh tujuan serta *self efficacy* untuk berprestasi. Mahasiswa memilih kapan menggunakan strategi-strategi khusus dan mengadaptasinya untuk kondisi yang berbeda, dengan sedikit petunjuk dari model atau tidak ada.

c. Siklus *Self Regulation Learning*

Adapun Siklus model *self regulation learning* menurut B. J Zimmerman et al (1996: 11) adalah:

- a. Evaluasi diri dan monitoring
- b. Penetapan tujuan dan strategi perencanaan
- c. Pelaksanaan strategi monitoring
- d. Pemantauan hasil strategi

Teori pembelajaran sosial dan kognitif (dalam Omrod 2008: 23) mulai menyadari bahwa agar belajar menjadi benar-benar efektif, maka mahasiswa harus dapat mengatur diri dalam kegiatan belajar mereka. Pada kenyataannya, mereka tidak cukup hanya mengatur perilaku saja, tetapi juga proses kognitif. Secara khusus, pembelajaran yang diatur sendiri meliputi banyak proses, diantaranya adalah kemampuan metakognitif yang terdiri dari :

- a) Penetapan tujuan (*goal setting*)

Mahasiswa dapat mengatur diri agar mengetahui apa yang ingin dicapai ketika membaca atau belajar.

- b) Perencanaan (*planning*)

Mahasiswa dapat mengatur diri dalam menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk mengerjakan tugas belajar.

- c) Motivasi diri (*self-motivation*)

Mahasiswa dapat mengatur diri agar dapat menjaga motivasi dengan berbagai strategi, seperti mencari cara untuk membuat aktivitas yang membosankan menjadi lebih menarik dan menantang, atau membayangkan diri berhasil dalam menyelesaikan suatu beban atau tugas yang sulit.

d) Kontrol Atensi (*attention control*)

Mahasiswa dapat mengatur diri agar dapat memusatkan perhatian pada pokok persoalan yang dihadapi dan membersihkan pikiran dari hal-hal yang berpotensi mengganggu konsentrasi dan emosi.

e) Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*flexible use of learning strategies*)

Mahasiswa dapat mengatur diri agar dapat memilih strategi belajar yang sesuai dengan tujuan spesifik yang ingin dicapai.

f) Monitor diri (*self-monitoring*)

Mahasiswa dapat mengatur diri agar selalu memantau kemajuan atau perkembangan ke arah tujuan yang hendak dicapai, dan terkadang mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan jika diperlukan.

g) Mencari bantuan yang tepat (*appropriate help seeking*)

Mahasiswa yang benar-benar mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Sebaliknya, mereka menyadari bahwa mereka membutuhkan bantuan oranglain.

h) Evaluasi diri (*self-evaluating*)

Mahasiswa dapat mengatur diri dalam menentukan apakah yang telah mereka pelajari sudah memenuhi tujuan yang telah ditetapkan untuk diri sendiri. Idealnya, mereka juga menggunakan evaluasi diri untuk mengubah pilihan mereka dan penggunaan berbagai strategi pembelajaran untuk menggapai masa depan.

d. Strategi *Self Regulation Learning*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman dan Martinez-Pons (dalam Boerkarts, Pintrich, & Zeidner, 2000: 236) ditemukan empat belas strategi *self regulation learning* sebagai berikut.

1) Evaluasi terhadap diri (*self-evaluating*)

Merupakan inisiatif peserta didik dalam melakukan evaluasi terhadap kualitas dan kemajuan pekerjaannya.

2) Mengatur dan mengubah materi pelajaran (*organizing and transforming*)

Peserta didik mengatur materi yang dipelajari dengan tujuan meningkatkan efektivitas proses belajar. Perilaku ini dapat bersifat *covert* dan *overt*.

3) Membuat rencana dan tujuan belajar (*goal setting & planning*)

Strategi ini merupakan pengaturan peserta didik terhadap tugas, waktu dan menyelesaikan kegiatan yang berhubungan dengan tujuan tersebut.

4) Mencari informasi (*seeking information*)

Peserta didik memiliki inisiatif untuk berusaha mencari informasi di luar sumber-sumber sosial ketika mengerjakan tugas.

5) Mencatat hal penting (*keeping record & monitoring*)

Peserta didik berusaha mencatat hal-hal penting yang berhubungan dengan topik yang dipelajari.

6) Mengatur lingkungan belajar (*environmental structuring*)

Peserta didik berusaha mengatur lingkungan belajar dengan cara tertentu sehingga membantu mereka untuk belajar dengan lebih baik.

7) Konsekuensi setelah mengerjakan tugas (*self consequating*)

Peserta didik mengatur atau membayangkan *reward* dan *punishment* bila sukses atau gagal dalam mengerjakan tugas atau ujian.

8) Mengulang dan mengingat (*rehearsing & memorizing*)

Peserta didik berusaha mengingat bahan bacaan dengan perilaku *overt* dan *covert*.

9) Meminta bantuan teman sebaya (*seek peer assistance*)

Bila menghadapi masalah yang berhubungan dengan tugas yang sedang dikerjakan, peserta didik meminta bantuan teman sebaya.

10) Meminta bantuan guru/pengajar (*seek teacher assistance*)

Bertanya kepada guru di dalam atau pun di luar jam belajar dengan tujuan untuk dapat membantu menyelesaikan tugas dengan baik.

11) Meminta bantuan orang dewasa (*seek adult assistance*)

Meminta bantuan orang dewasa yang berada di dalam dan di luar lingkungan belajar bila ada yang tidak dimengerti yang berhubungan dengan pelajaran .

12) Mengulang tugas atau test sebelumnya (*review test/work*)

Pertanyaan-pertanyaan ujian terdahulu mengenai topik tertentu dan tugas yang telah dikerjakan dijadikan sumber informasi untuk belajar.

13) Mengulang catatan (*review notes*)

Sebelum mengikuti tujuan, peserta didik meninjau ulang catatan sehingga mengetahui topik apa saja yang akan di uji.

14) Mengulang buku pelajaran (*review texts book*)

Membaca buku merupakan sumber informasi yang dijadikan pendukung catatan sebagai sarana belajar.

e. ***Self Regulation Learning dalam Perspektif Islam***

Allah senantiasa memperingatkan manusia agar mengatur dan mengontrol diri dalam bertingkah laku yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya, kemudian menyerahkan semua hasilnya kepada Allah. Sebagaimana yang dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 281 berikut:

وَأَتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ۖ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ
وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

“Dan peliharalah dirimu dari (azab yang terjadi pada) hari yang pada waktu itu kamu semua dikembalikan kepada Allah. Kemudian masing-masing diri diberi balasan yang sempurna terhadap apa yang telah dikerjakannya, sedang mereka sedikitpun tidak dianiaya (dirugikan)”.

Sesuai dengan firman Allah diatas yang selalu memerintahkan agar manusia berbuat kebaikan kemudian berserah diri kepada-Nya, niscaya tidak ada kekhawatiran dalam hidup mereka karena mereka sudah berikhtiyar yang dalam konteks *self regulation learning* ini mereka telah mengatur dan mengontrol dirinya dalam bertingkah laku yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya, kemudian menyerahkan semua hasilnya kepada Allah, sehingga apapun hasil yang diperoleh dari pengaturan diri tersebut akan selalu diterima dengan ikhlas.

Allah juga menjelaskan tentang *self regulation* dalam surat Ar-Ra'd ayat 11, sebagaimana berikut :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ 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 مِّنْ دُونِهِ مِن وَّالٍ ﴿١١﴾

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Sesuai dengan firman Allah dalam Q. S. Ar-Ra'd ayat 11 tersebut yang menyebutkan bahwa Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dalam hal ini dapat dipetik pelajaran bahwa apabila seorang individu mau menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target maka Allah akan membantu individu tersebut mendapatkan target yang ingin dicapai.

2. Prestasi Akademik

a. Pengertian Prestasi Akademik

Prestasi akademik merupakan perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak disebabkan proses pertumbuhan, tetapi adanya situasi belajar. Perwujudan bentuk hasil proses belajar tersebut dapat berupa pemecahan lisan maupun tulisan, dan keterampilan serta pemecahan masalah langsung dapat

diukur atau dinilai dengan menggunakan tes yang terstandar (Sobur, 2006 : 16).

Menurut Oktarini (2007, dalam Eryanto&Rika 2013: 43) prestasi akademik adalah hasil yang diperoleh siswa setelah melakukan aktivitas akademik, yang dinyatakan dalam bentuk nilai angka atau huruf berdasarkan penilaian guru

W.S. Winkel (1996: 3) pengertian belajar adalah suatu aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan, dan nilai-nilai sikap. Perubahan itu bersifat secara relatif konstan dan berbekas. Selanjutnya Winkel (1996: 3) mengatakan bahwa “Prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya.” Berdasarkan kutipan tersebut, dapat difahami bahwa indikasi tinggi atau rendahnya prestasi belajar yang dimiliki seseorang bukan semata diukur pada nilai yang diperoleh dalam ujian yang dilaksanakan, tetapi terletak pada keseluruhan perubahan yang terjadi pada anak didik. Dengan kata lain, tingginya nilai yang ditempuh oleh seorang siswa dalam seluruh mata pelajaran belum dapat dikatakan telah memperoleh prestasi yang baik, sebelum terjadinya perubahan yang signifikan pada diri anak didik dari sikap yang kurang baik kepada sikap yang lebih baik.

b. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Ada banyak faktor yang mempengaruhi prestasi akademik menurut Winkel (1996: 7) yakni yang bersifat internal dan eksternal, terdiri dari:

1) Internal terdiri dari:

- a) Intelegensi
- b) Motivasi belajar
- c) Minat
- d) Bakat
- e) Sikap
- f) Persepsi diri
- g) Kondisi fisik

2) Eksternal, terdiri dari:

- a) Lingkungan keluarga
- b) Lingkungan sekolah
- c) Lingkungan masyarakat

Suryabrata (2002: 34) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi akademik, yaitu:

1) Faktor yang berasal dari luar

- a) Faktor non sosial

Faktor non sosial ini meliputi keadaan udara, suhu udara, cuaca, waktu, tempat, alat-alat yang dipakai untuk belajar (seperti alat tulis, buku-buku, alat peraga, dan sebagainya yang biasa disebut alat pelajaran). Letak

kampus atau tempat belajar misalnya harus memenuhi syarat seperti di tempat yang tidak terlalu dekat kepada kebisingan, atau jalan ramai. Faktor ini secara langsung dapat mempengaruhi psikologis seseorang yang berakibat pada hasil prestasi yang akan didapat pada mahasiswa.

b) Faktor sosial

Faktor sosial adalah faktor manusia (sesama manusia), baik manusia itu ada (hadir) maupun kehadirannya, jadi tidak langsung hadir. Kehadiran orang lain pada waktu seseorang sedang belajar, banyak kali mengganggu belajar itu, misalnya kalau satu ruangan mahasiswa sedang mengikuti ujian, kemudian terdengar banyak mahasiswa lain yang sedang bercakap-cakap disamping ruangan kelas. Faktor-faktor sosial diatas pada umumnya bersifat mengganggu proses belajar dan prestasi seseorang mahasiswa. Biasanya faktor tersebut mengganggu konsentrasi, sehingga perhatian tidak dapat ditujukan kepada hal yang dipelajari atau aktivitas belajar itu tetapi pandangannya terarah keluar ruangan.

2) Faktor yang berasal dari dalam

a) Faktor fisiologis

Faktor fisiologis antara lain keadaan tonus jasmani. Keadaan tonus jasmani melatarbelakangi aktivitas belajar, keadaan jasmani yang kurang segar. Ada dua hal yang perlu dikemukakan pertama nutrisi harus cukup karena kekurangan kadar makanan akan mengakibatkan kurangnya tonus jasmani, yang pengaruhnya dapat berupa kelesuan, lekas mengantuk dan

sebagainya. Kedua ada beberapa penyakit yang kronis sangat mengganggu belajar itu.

b) Faktor psikologis

Faktor ini juga perlu mendapat perhatian khusus kepada salah satu hal yang mendorong aktivitas belajar misalnya yaitu minat, bakat, inteligensi, kepribadian dan motivasi.

c) Faktor stimuli belajar

Faktor stimuli belajar adalah segala hal di luar individu untuk mengadakan reaksi atau perbuatan prestasi belajar. Stimuli ini mencakup material, penugasan, serta suasana lingkungan eksternal yang harus diterima dan dipelajari oleh mahasiswa.

d) Faktor metode belajar

Metode belajar pada dosen sangat mempengaruhi metode belajar yang dipakai oleh mahasiswa. Dengan demikian metode yang dipakai oleh dosen menimbulkan perbedaan yang berarti pada proses belajar.

e) Faktor individual

Faktor individual ini antara lain adalah kematangan, usia kronologis, jenis kelamin, pengalaman, kapasitas mental, kesehatan jasmani, dan rohani. Cara belajar yang baik sangat mendukung seseorang untuk berhasil dalam studi, namun terkadang mahasiswa mengalami kesukaran dalam mengatur pemakaian waktu belajar, selain itu kebanyakan mahasiswa melakukan aktivitas secara santai.

c. Pengukuran Prestasi Akademik

Suwardjono (1992, dalam Nurlisawati 2008) berpendapat bahwa nilai yang diperoleh peserta didik mempunyai fungsi ganda, sebagai ukuran keberhasilan peserta didik dalam mempelajari matakuliah dan sekaligus sebagai alat evaluasi keberhasilan matakuliah itu sendiri. Dalam hal tertentu, nilai yang diperoleh mahasiswa merupakan indikator kesuksesan mahasiswa dalam menempuh kuliah, tetapi mungkin bukan merupakan ukuran keberhasilan pencapaian tujuan atau sasaran pengajaran mata kuliah dalam mengubah pengetahuan, perilaku atau kepribadian mahasiswa termasuk penalarannya.

Pada jenjang perguruan tinggi, nilai hasil evaluasi belajar akan dikeluarkan setiap semester, dan dinyatakan dengan Indeks Prestasi. Indeks Prestasi tersebut terdiri dari tiga komponen nilai, yaitu nilai tugas, nilai ujian tengah semester (UTS), dan nilai ujian akhir semester (UAS).

Berdasarkan buku Pedoman Pendidikan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang besarnya Indeks Prestasi Kumulatif diperoleh dari total perkalian nilai satuan kredit matakuliah dengan nilai matakuliah yang diperoleh dalam satu semester yang ditetapkan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Indeks Prestasi Semester} = \frac{\text{Total sks} \times \text{Nilai}}{\text{Total sks}} = \frac{\sum \text{sks} \times N}{\sum \text{sks}}$$

Setelah minimal menempuh 2 semester, selain mendapatkan Indeks Prestasi, mahasiswa juga akan mendapatkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) merupakan nilai dari hasil keseluruhan

evaluasi belajar yang telah ditempuh mahasiswa. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pengukuran prestasi akademik adalah hasil evaluasi belajar mahasiswa selama proses studinya, yang ditunjukkan dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

3. Menghafal al-Qur'an

a. Pengertian Menghafal al-Qur'an

Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Depdikbud (1989) mengungkapkan bahwa menghafal al-Qur'an terdiri dari dua kata, yaitu kata "menghafal" dan "al-Qur'an". Dalam kamus besar bahasa Indonesia, pengertian menghafal adalah berusaha meresapkan kedalam pikiran agar selalu ingat.

Menurut Zuhairini dan Ghofir (2004: 14) menghafal adalah suatu metode yang digunakan untuk mengingat kembali sesuatu yang pernah dibaca secara benar seperti apa adanya. Metode tersebut banyak digunakan dalam usaha untuk menghafal al-Qur'an dan al-Hadits. Ada empat langkah yang perlu dilakukan dalam menggunakan metode ini, antara lain:

- 1) Merefleksi, yakni memperhatikan bahan yang sedang dipelajari, baik dari segi tulisan, tanda bacannya dan syakalnya;
- 2) Mengulang, yaitu membaca dan atau mengikuti berulang-ulang apa yang diucapkan oleh pengajar;
- 3) Meresitasi, yaitu mengulang secara individual guna menunjukkan perolehan hasil belajar tentang apa yang telah dipelajari;

- 4) Retensi, yaitu ingatan yang telah dimiliki mengenai apa yang telah dipelajari yang bersifat permanen.

Menurut Suryabrata (2002: 18) istilah menghafal disebut juga mencamkan dengan sengaja dan dikehendaki, artinya dengan sadar dan sungguh-sungguh mencamkan sesuatu. Dikatakan dengan sadar dan sungguh-sungguh, karena ada pula mencamkan yang tidak disengaja dalam memperoleh suatu pengetahuan. Menurut beliau, hal-hal yang dapat membantu menghafal atau mencamkan antara lain:

- a) Menyuarakan dalam menghafal. Dalam proses menghafal akan lebih efektif bila seseorang menyuarakan bacaannya, artinya tidak membaca dalam hati saja;
- b) Pembagian waktu yang tepat dalam menambah hafalan, yaitu menambah hafalan sedikit demi sedikit akan tetapi dilakukan secara kontinu.

Setelah menyebutkan tentang beberapa definisi menghafal, perlu disebutkan pula tentang beberapa definisi al-Qur'an. al-Qur'an menurut bahasa ialah bacaan atau yang dibaca. Kata al-Qur'an diambil dari isim mashdar yang diartikan dengan arti *isim maf'ul*, yaitu: *maqrū'* (yang dibaca). Menurut Ash-Shiddieqy (2002, dalam Arofah 2009) dalam istilah ahli agama Islam mengemukakan bahwa al-Qur'an ialah nama bagi kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang ditulis dalam mushaf.

Definisi al-Qur'an menurut sebagian Ulama ahli ushul adalah firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW yang bersifat mukjizat

(melemahkan) dengan sebuah surat dari padanya, dan beribadat bagi yang membacanya. Dalam Tafsir Al-Munir, Wahbah Al-Zuhaili (2007, dalam Arofah 2009) mendefinisikan pengertian al-Qur'an sebagai berikut al-Qur'an adalah kitab Allah yang melemahkan, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dengan lafad bahasa Arab, yang tertulis dalam lembaran-lembaran, membacanya dianggap Ibadah, yang dipindahkan dengan mutawatir, dimulai dengan surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan surat An-Nâs.

Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa menghafal al-Qur'an merupakan usaha dengan sadar dan sungguh-sungguh yang dilakukan untuk mengingat-ingat dan meresapkan bacaan kitab suci al-Qur'an yang mengandung mukjizat kedalam fikiran agar selalu ingat, dengan menggunakan metode dan strategi tertentu.

b. Keutamaan Menghafal al-Qur'an

Menurut pendapat Badwilan (2009: 264) bahwa al-Qur'an adalah kitab suci Agama Islam yang abadi, petunjuk bagi seluruh umat manusia. Barangsiapa yang berkata dengannya (al-Qur'an), maka ia berbicara dengan benar; barangsiapa yang mengamalkannya, maka ia akan mendapat pahala, barangsiapa yang menyeru padanya maka ia telah ditunjukkan pada jalan yang lurus, barangsiapa yang berpegang teguh padanya, maka ia telah berpegang pada tali Agama yang kokoh, dan barangsiapa yang berpaling darinya dan mencari petunjuk selainnya, maka ia sangatlah sesat. Allah SWT berfirman dalam surat Ibrahim ayat 1:

الرَّ كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ

رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ ﴿١﴾

“Alif, laam raa (Ini adalah) Kitab yang Kami turunkan kepadamu supaya kamu mengeluarkan manusia dari gelap gulita kepada cahaya terang benderang dengan izin Tuhan mereka, (yaitu) menuju jalan Tuhan yang Maha perkasa lagi Maha terpuji”

Menghafal al-Qur’an merupakan suatu perbuatan yang sangat terpuji dan mulia. Banyak sekali hadits-hadits Rasulullah yang menerangkan tentang hal tersebut. Orang-orang yang mempelajari, membaca dan menghafal al-Qur’an merupakan orang-orang pilihan yang memang dipilih oleh Allah untuk menerima warisan kitab suci al-Qur’an. Allah berfirman:

ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ

وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ بإِذْنِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ

الْكَبِيرُ ﴿٢﴾

“Kemudian Kitab itu Kami wariskan kepada orang-orang yang kami pilih diantara hamba-hamba kami, lalu diantara mereka ada yang menganiaya diri mereka sendiri dan diantara mereka ada yang pertengahan dan diantara mereka ada (pula) yang lebih dahulu berbuat kebaikan dengan izin Allah. Hal yang demikian itu adalah karunia yang amat besar”

Mengenai keutamaan menghafal al-Qur’an ini, Imam Nawawi dalam kitabnya Al-Tibyan Fi Adabi Hamalati (dalam Arofah 2009) al-Qur’an menyebutkan ada beberapa keutamaan, antara lain:

- 1) Al-Qur'an sebagai pemberi syafa'at pada hari kiamat bagi yang membaca, memahami dan mengamalkannya
- 2) Para penghafal al-Qur'an telah dijanjikan derajat yang tinggi di sisi Allah SWT, pahala yang besar serta penghormatan diantara sesama manusia.
- 3) Al-Qur'an menjadi Hujjah atau pembela bagi pembacanya dan sebagai pelindung dari adzab api neraka.
- 4) Pembaca al-Qur'an khususnya penghafal al-Qur'an yang kualitas dan kuantitas bacaannya lebih tinggi, akan bersama malaikat yang selalu melindunginya dan mengajak kepada kebaikan.
- 5) Penghafal al-Qur'an akan mendapatkan fasilitas khusus dari Allah, yaitu terkabulnya segala harapan tanpa harus memohon/berdoa.
- 6) Penghafal al-Qur'an berpotensi untuk mendapatkan pahala yang banyak karena seringnya membaca dan mengkaji al-Qur'an.
- 7) Para penghafal al-Qur'an diprioritaskan untuk menjadi imam dalam sholat.
- 8) Penghafal al-Qur'an menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mempelajari dan mengajarkan sesuatu yang bermanfaat dan bernilai ibadah, hal ini menjadikan hidupnya penuh barokah dan memposisikannya sebagai insan kamil.

Dengan demikian tidak diragukan lagi bahwa kemuliaan menghafal al-Qur'an tidak hanya sebatas di dunia, sampai di akhiratpun kemuliaan itu akan terus terpancar pada para penghafal al-Qur'an serta kedua orang tuanya. Keutamaan dan kemuliaan itu merupakan karunia Allah yang akan diberikan

kepada hamba-hamba yang dikehendaki-Nya. Dengan adanya hadits-hadits tersebut seorang pembaca dan penghafal al-Qur'an seharusnya bisa lebih termotivasi dalam mengkaji, memahami dan melestarikan hafalannya.

c. Melestarikan Hafalan al-Qur'an

Syah (1999: 67) berpendapat bahwa al-Qur'an yang telah berusaha dihafal oleh kaum muslimin harus tetap dijaga dan dilestarikan dengan baik dalam ingatannya. Menghafal al-Qur'an pada dasarnya berlangsung sejalan dengan psikologi proses mengingat, dimana terjadi sebuah proses penerimaan informasi melalui indera penglihatan atau pendengaran siswa. Informasi ini kemudian masuk kedalam memori jangka pendek (*short term memory/working memory*) siswa dan dikodekan (*encoding*). Setelah selesai proses pengkodean tersebut, informasi kemudian masuk dan tersimpan dalam memori jangka panjang/permanen (*long term memory permanent memory*).

Apabila proses penerimaan informasi berlangsung dengan sempurna, maka item informasi yang tersimpan pun baik. Akan tetapi apabila item informasi yang diserap rusak sebelum masuk ke memori permanen siswa, maka item yang rusak tersebut tidak hilang dan tetap diproses dalam memori siswa tersebut, tetapi terlalu lemah untuk dipanggil kembali (lupa). Kerusakan item informasi tersebut mungkin disebabkan karena tenggang waktu antara saat diserapnya informasi dengan saat pengkodean dan transformasi dalam memori jangka panjang siswa tersebut.

Menurut Syah (1999: 154) dengan menghimpun pendapat dari berbagai sumber dalam bukunya, ada beberapa faktor penyebab lupa antara lain:

- 1) Lupa yang terjadi karena gangguan konflik antara item informasi atau materi yang ada dalam sistem memori siswa. Dalam *interference theory* (teori mengenai gangguan), gangguan konflik terbagi menjadi dua, yaitu (1) *proaktive interverence*, dan (2) *retroactive interverence*. Seorang siswa akan mengalami gangguan proaktif apabila materi pelajaran lama yang sudah tersimpan dalam subsistem akal permanennya mengganggu masuknya materi pelajaran baru. Peristiwa ini bisa terjadi apabila siswa tersebut mempelajari sebuah materi pelajaran yang sangat mirip dengan materi pelajaran yang telah dikuasainya dalam tenggang waktu yang pendek. Dalam hal ini, materi yang baru saja dipelajari akan sangat sulit diingat atau diproduksi kembali. Sebaliknya, seorang siswa mengalami gangguan *retroaktif* apabila materi pelajaran baru membawa konflik dan gangguan terhadap pemanggilan kembali materi pelajaran lama yang telah lebih dulu tersimpan dalam subsistem akal permanen siswa tersebut. Dalam hal ini, materi pelajaran lama akan sangat sulit diingat oleh siswa (siswa lupa terhadap materi yang lama tersebut).
- 2) Lupa yang terjadi karena adanya tekanan terhadap item informasi yang telah ada, baik disengaja maupun tidak. Contohnya, apabila item informasi yang diterima oleh siswa kurang menyenangkan, sehingga siswa akan dengan sengaja melupakan dan menekannya kedalam alam bawah sadar. Selain itu,

karena sistem informasi itu tertekan kedalam alam bawah sadar dengan sendirinya (lupa dengan sendirinya) karena tidak pernah dipergunakan.

- 3) Lupa karena perubahan situasi lingkungan antara waktu belajar dengan waktu mengingat kembali.
- 4) Lupa karena perubahan sikap dan minat siswa terhadap proses dan situasi belajar tertentu.
- 5) Lupa karena materi pelajaran yang telah dikuasai tidak pernah digunakan atau dihafalkan oleh siswa.
- 6) Lupa karena terjadi perubahan urat syaraf otak.

Dalam proses menghafal al-Qur'an, ayat-ayat yang dihafalkan oleh para penghafal bisa tersimpan dalam memori jangka pendek maupun memori jangka panjang, atau bisa juga tidak tersimpan. Hal ini tergantung pada intensitas pengulangan yang dilakukan, serta keseimbangan antara *tahfizh* (penambahan hafalan) dan *takrir* (pengulangan hafalan). Oleh karena itulah, perlu adanya upaya untuk melestarikan hafalan yang telah dimiliki oleh seorang penghafal al-Qur'an.

Menurut As-Sirjani dan Abdul Kholiq (dalam Arofah 2009), ada beberapa strategi untuk melestarikan (memelihara) hafalan al-Qur'an, antara lain:

- a) Menjauhi perbuatan maksiat.

Seorang penghafal al-Qur'an harus berusaha untuk menjauhi segala bentuk kemaksiatan dan dosa serta menjaga dirinya dari agar tidak terjerumus

kedalamnya. Selain menjauhi perbuatan dosa, seorang penghafal al-Qur'an harus menghindari segala hal yang *syubhat* (meragukan).

b) Mengulang-ulang dengan teratur.

Seorang penghafal al-Qur'an harus memiliki waktu khusus untuk mengulang hafalannya, sehingga ia bisa rutin melakukan pengulangan hafalan. Seorang penghafal al-Qur'an hendaknya berusaha untuk bisa mengkhatamkan bacaannya dalam jangka sebulan, atau apabila kurang dari sebulan itu lebih baik. Dengan mengulang-ulang secara teratur dan istiqomah, diharapkan hafalan yang mulanya berada dalam memori jangka pendek bisa menetap dalam memori jangka panjang/permanen.

c) Memahami makna yang terkandung dalam al-Qur'an

Memahami makna yang terkandung dalam ayat-ayat al-Qur'an, akan membantu penghafal dalam melekatkan hafalannya dalam pikiran. Seorang penghafal yang memahami makna dan kandungan ayat yang akan dihafal, akan lebih mudah dan cepat menghafalnya. Contohnya ketika menghafal surat/ayat-ayat yang mengandung kisah dan memiliki asbabun nuzul (sebab turunnya ayat). Begitu pula apabila menghafal ayat-ayat yang berkaitan dengan hukum fikih, seperti berwudhu, kafarat sumpah, zhihar, puasa, haji, dan sebagainya. Seorang penghafal al-Qur'an juga bisa mempergunakan/memanfaatkan kitab tafsir yang ringkas, seperti Mukhtashar Tafsir Ibnu Katsir, Mukhtashar Tafsir Ath-Thobari, Tafsir Jalalain dan lainnya.

d) Sering memperdengarkan bacaan/hafalan kepada orang lain

Seorang menghafal hendaknya tidak menyandarkan hafalannya pada dirinya sendiri, akan tetapi ia harus memperdengarkan hafalannya kepada menghafal al-Qur'an yang lain, terutama yang lebih senior. Hal ini bertujuan untuk mengetahui letak kesalahan bacaan, bacaan yang terlupakan dan diulang-ulang secara tidak sadar. Kesalahan bacaan biasanya terjadi karena menghafal tersebut membaca sendiri (tidak diperdengarkan), kemudian saat melakukan kesalahan bacaan ia tidak menyadarinya. Hal ini akan berkelanjutan jika menghafal al-Qur'an tidak pernah memperdengarkan hafalannya kepada orang lain.

d. Faktor-faktor yang Mendukung Keberhasilan Menghafal al-Qur'an

Dalam pembahasan sebelumnya telah disebutkan bahwa menghafal al-Qur'an merupakan sebuah proses mengingat al-Qur'an di luar kepala dengan berbagai strategi dan metode tertentu. Sejalan dengan proses belajar, menghafal al-Qur'an juga memiliki beberapa faktor pendukung untuk mencapai hafalan yang sempurna.

Dalam rangka mencapai suatu keberhasilan untuk menghafal al-Qur'an, ada beberapa faktor penunjang, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Adapun penjelasan dari kedua faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Syah (2000: 132) berpendapat bahwa faktor Internal adalah keadaan jasmani dan rohani individu (mahasiswa). Faktor ini berasal dari dalam individu yang

merupakan pembawaan masing-masing individu dan sangat menunjang keberhasilan menghafal al-Qur'an, antara lain:

a) Bakat

Menurut pendapat Syah (2000: 135) secara umum bakat (*aptitude*) adalah komponen potensial seseorang siswa untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang. Dalam hal menurut Syamsuddin (2007: 119) seorang penghafal al-Qur'an yang memiliki ketajaman intelegensi dan potensi ingatan yang bagus akan lebih mudah untuk menghafal al-Qur'an. Intelegensi dan potensi kecerdasan pada dasarnya merupakan faktor-faktor psikologis. Dengan bakat intelegensi dan ingatan yang baik, seorang penghafal al-Qur'an akan dapat memaksimalkan efektifitas metode menghafal yang ada.

b) Minat

Minat secara sederhana berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Mahasiswa yang memiliki minat untuk menghafal al-Qur'an akan secara sadar dan bersungguh-sungguh berusaha menghafal al-Qur'an dan melestarikannya. Minat yang kuat akan mempercepat keberhasilan dalam usaha menghafal al-Qur'an.

c) Motivasi Individu

Dalam konteks menghafal al-Qur'an menurut Ahsin (2005: 49-50, dalam Arofah 2009) motivasi individu adalah adanya niat ikhlas dan azam

(kemauan) yang kuat. Langkah pertama yang harus dimiliki seorang menghafal al-Qur'an adalah menanamkan rasa keikhlasan tanpa ada sedikitpun riya' atau pamer hanya karena ingin disebut hafizh-hafizhah dan sebagainya. Niat menghafal al-Qur'an haruslah didasarkan untuk mencari ridho Allah dan beribadah kepada-Nya. Niat yang ikhlas akan membedakan tujuan seseorang dalam menghafal al-Qur'an. Hal ini karena pijakan awal yang berbeda akan berbeda pula hasil yang dicapai. Selain niat, azam/kemauan yang kuat juga memegang peranan penting dalam proses menghafal dan melestarikan hafalan al-Qur'an. Hal ini karena dalam proses menghafal al-Qur'an seseorang akan mengalami rasa jenuh, bosan, lingkungan yang tidak kondusif, gangguan batin karena sulitnya yat-ayat yang dihafal dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk senantiasa dapat melestarikan hafalan perlu adanya keinginan dan tekad yang kuat.

d) Usia yang cocok

Sebenarnya tidak ada batasan usia tertentu secara mutlak untuk menghafal al-Qur'an, namun tidak dapat dipungkiri bahwa tingkat usia seseorang memang berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an. Seorang menghafal al-Qur'an yang relatif masih muda akan lebih mudah menghafal karena pikirannya masih murni dan belum tercampuri oleh urusan keduniaan dan berbagai problem kehidupan yang memberatkannya. Usia yang ideal untuk menghafal adalah berkisar antara

usia 6-21 tahun, namun demikian bagi anak-anak usia dini hendaknya tidak dipaksakan melebihi batas kemampuan psikologisnya.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah kondisi atau lingkungan di sekitar siswa/mahasiswa menghafal al-Qur'an. Hal ini berarti bahwa faktor-faktor yang berasal dari luar diri siswa juga ada yang bisa menunjang keberhasilan menghafal dan melestarikan hafalan al-Qur'an. Adapun beberapa faktor eksternal ini antara lain:

a) Adanya guru Qira'ah (instruktur)

Keberadaan seorang instruktur dalam memberikan bimbingan kepada siswa (anak bimbingannya) sangat berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam menghafalkan al-Qur'an. Faktor ini sangat menunjang kelancaran mereka dalam proses menghafal. Sebagaimana diketahui al-Qur'an diturunkan secara mutawatir (bersambung) kepada malaikat Jibril dan Nabi Muhammad SAW, demikian seterusnya beliau mengajarkannya kepada para sahabat hingga sampai pada masa sekarang ini. Sehubungan dengan inilah, maka menurut As-Suyuti dalam belajar al-Qur'an harus dengan guru yang memiliki sanad sahih, yaitu guru yang jelas, tertib sanadnya dan bersambung kepada Nabi.

b) Pengaturan waktu untuk menghafal al-Qur'an.

Tingkat kemampuan seorang menghafal berbeda antara satu dengan lainnya, begitu pula kesempatan yang dipergunakan seseorang menghafal

al-Qur'an. Dalam kesehariannya, seorang penghafal harus memiliki waktu khusus untuk menambah dan mengulangi hafalannya.

Menurut Syamsudin (2007: 88) penghafal al-Qur'an yang khusus menjalani program menghafal saja, dapat mengoptimalkan seluruh kemampuan dan memaksimalkan seluruh kapasitas waktunya untuk menghafal sehingga bisa lebih cepat menyelesaikan hafalan al-Qur'annya, namun jika penghafal al-Qur'an tersebut juga memiliki kegiatan selain menghafal al-Qur'an seperti sekolah, kuliah, kursus dan lainnya, maka ia harus pandai-pandai memanfaatkan waktu yang ada. Alokasi waktu yang ideal untuk ukuran sedang dengan target satu halaman adalah empat jam, dengan rincian untuk menghafal ayat-ayat baru dan dua jam untuk mengulang hafalan. Penggunaan waktu tersebut dapat disesuaikan dengan manajemen waktu yang diperlukan masing-masing individu.

4. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara *self regulation learning* dengan prestasi akademik, artinya semakin tinggi *self regulation learning* dalam belajar, maka semakin tinggi prestasi akademik dan sebaliknya, semakin rendah *self regulation learning* dalam belajar maka semakin rendah prestasi akademik.

B. Persepektif Teori

1. Tokoh *Self Regulation Learning*

Zimmerman adalah tokoh teori dalam pendidikan khususnya dalam bidang belajar berdasarkan regulasi diri (*self regulation learning*) yang

menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif *self regulation learning* dengan prestasi akademik. Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan secara siklis disesuaikan dengan upaya pencapaian tujuan pribadi (Zimmerman, 2008; Siegert, McPherson & Taylor, 2004). Kunci utama dari proses regulasi diri dalam belajar menurut B. J Zimmerman et al (1996: 11) adalah evaluasi diri dan monitoring, penetapan tujuan dan strategi perencanaan, pelaksanaan strategi monitoring dan pemantauan hasil strategi.

Self regulation learning berasal dari dua kata yaitu *self regulation learning*. *Self regulation learning* terkelola, sedangkan *learning* adalah belajar. Dapat disimpulkan bahwa *self regulation learning* secara keseluruhan berarti belajar mengatur diri atau pengelolaan atau pengaturan diri dalam belajar *self regulation learning* adalah upaya meningkatkan pencapaian hasil belajar, mengatur diri dalam belajar dan kesanggupan untuk mengelola lingkungan yang kondusif untuk belajar dengan melaksanakan siklus dalam *self regulation learning* seperti evaluasi diri dan monitoring, penetapan tujuan dan strategi perencanaan, pelaksanaan strategi monitoring dan pemantauan hasil strategi.

Prestasi akademik pada mahasiswa adalah hasil yang telah dicapai seseorang dalam belajar dan menguasai mata kuliah yang telah ditentukan oleh fakultas, jurusan, atau program studi. Prestasi yang tinggi merupakan salah satu hal yang ingin dicapai oleh mahasiswa namun tidak semua

mahasiswa mendapatkan prestasi yang optimal sesuai dengan kemampuannya. Kemampuan dalam belajar yang optimal dapat diraih mahasiswa bila mahasiswa menggunakan kemampuan pengaturan diri di dalam belajar.

Evaluasi diri dan monitoring merupakan persepsi individu tentang pengetahuan dalam proses pemikiran yang meliputi kemampuan individu untuk merencanakan, mengatur, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Terkadang setelah mendengar kata belajar mahasiswa menjadi malas, sehingga mahasiswa perlu menanamkan adanya suatu kebutuhan untuk belajar. Kebutuhan untuk belajar ini menimbulkan suatu dorongan untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan belajar yang jelas dan pasti membantu seseorang dalam mengingat. Tujuan belajar ini akan menimbulkan sikap positif, perhatian, dan usaha untuk mengerti apa yang dipelajari. Untuk dapat belajar secara efektif, mahasiswa harus memiliki kebiasaan dan keterampilan belajar yang baik, antara lain dengan mengatur waktu. Kebiasaan dan keterampilan belajar yang dapat membantu konsentrasi dalam belajar, sehingga dengan adanya kebiasaan dan keterampilan dalam belajar maka mahasiswa bisa mencapai tujuannya (Loekmono, 1994: 81-84).

Sering seorang mahasiswa penghafal al-Qur'an tidak membuat perencanaan mengenai apa yang akan dipelajari lebih dahulu, sehingga cenderung beralih dari satu bahan yang belum tuntas kemudian mempelajari bahan lain. Akibatnya, konsentrasi yang semula sudah terbentuk dapat menjadi hilang selain itu sering juga mahasiswa menetapkan waktu belajar

yang kurang tepat. Bila sebelumnya mahasiswa hampir tidak pernah menggunakan waktunya untuk belajar, maka kurang tepat jika kemudian mahasiswa menetapkan bahwa malam ini akan belajar selama 3 jam. Karena belum terbiasa, tentu saja sulit bagi mahasiswa untuk konsentrasi pada bahan yang akan dihadapi sehingga perlu adanya suatu kebiasaan dalam belajar. Seorang mahasiswa harus memonitor dan mengevaluasi proses belajarnya. Apabila proses belajar kurang maksimal maka seorang mahasiswa harus lebih semangat dalam belajar. Dengan adanya proses belajar yang terkelola dengan baik maka tujuan mahasiswa untuk mendapatkan prestasi yang baik dapat terwujud.

Sebelum mahasiswa melakukan pelaksanaan strategi monitoring sebelumnya melaksanakan penetapan tujuan dan strategi perencanaan agar pembelajaran mereka lebih terstruktur dan mempunyai strategi yang tepat dalam belajar. Selanjutnya setelah melaksanakan perencanaan diharap mahasiswa untuk melakukan monitoring guna untuk mempermudah dalam mengevaluasi dalam pembelajaran dikelas dan metode atau strategi belajar yang kurang tepat.

Pemantauan hasil strategi yaitu upaya individu dalam memonitoring hasil belajarnya. Dengan mengevaluasi maka mahasiswa lebih mudah menentukan efektivitas. Sehingga pembelajaran menjadi tepat guna. Kesuksesan belajar yang dialami siswa berkaitan dengan bagaimana siswa dapat meregulasi dirinya dalam belajar, salah satunya prestasi. Para dosen

mempunyai tanggung jawab tidak hanya mengajar tetapi lebih penting adalah mengajari siswanya bagaimana memilih strategi di dalam meregulasi dirinya dalam belajar. Dalam belajar, seorang mahasiswa harus memiliki *self regulation learning* yang kuat dan positif untuk menunjang keberhasilannya. Mahasiswa harus memiliki tujuan belajarnya sendiri, mampu menumbuhkan rasa mampu diri untuk meraih target yang hendak dicapai yaitu mendapatkan prestasi akademik yang tinggi. Hubungan antara *self regulation learning* dengan prestasi akademik adalah upaya meningkatkan pencapaian hasil belajar, mengatur diri dalam belajar dan kesanggupan untuk mengelola lingkungan yang kondusif untuk belajar dengan mengikutsertakan kemampuan evaluasi diri dan monitoring, penetapan tujuan dan strategi perencanaan, pelaksanaan strategi monitoring dan pemantauan hasil strategi serta menguasai mata kuliah yang telah ditentukan oleh fakultas, jurusan, atau program studi.