

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kontrol Diri

Remaja memang menjadi fokus permasalahan akhir-akhir ini dengan segala bentuk perilakunya yang menyimpang, dikarenakan kontrol diri mereka yang lemah. Kontrol diri seringkali diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan yang berada disekitarnya.

Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stressor-stressor lingkungan. Dalam pembahasan berikut, akan diuraikan secara lebih detail mengenai kontrol diri sebagai salah satu variabel dalam penelitian ini.

1. Pengertian Kontrol Diri

Banyak sekali tokoh-tokoh yang mengemukakan teori tentang kontrol diri. misalnya Chaplin menjelaskan bawasanya *self control* atau kontrol diri adalah

kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.¹

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi dari dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecendrungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.²

Sementara itu Goleman, memaknai kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usia, suatu kendali batiniah. Begitupun dengan pendapat Bandura dan Mischel, sebagaimana dikutip Carlson, yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam merespon suatu situasi. Demikian pula dengan Piaquet yang mengartikan tingkah laku yang dilakukan dengan sengaja dan mempunyai tujuan yang jelas tetapi dibatasi oleh situasi yang khusus sebagai kontrol diri.³

Senada dengan definisi di atas, Thompson mengartikan kontrol diri sebagai suatu keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan lewat tindakan diri sendiri. Karena itulah menurutnya, perasaan dan kontrol dapat

¹ J. P. Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997), hlm. 316.

² M. Nur Ghufon & Rini Risnawita. S, *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta : Ar-Ruz media, 2010), hlm 21-22

³ N.R. Carlson *Psychology of Behavior*, (USA: Alyn and Bacon, 1994). hlm. 96.

dipengaruhi oleh keadaan situasi, tetapi persepsi kontrol diri terletak pada pribadi orang tersebut, bukan pada situasi. Akibat dari definisi tersebut adalah bahwa seseorang merasa memiliki kontrol diri, ketika seseorang tersebut mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi melalui tindakan pribadi dalam sebuah situasi, ketika memfokuskan pada bagian yang dapat dikontrol melalui tindakan pribadi dan ketika seseorang tersebut yakin jika memiliki kemampuan organisasi supaya berperilaku yang sukses.⁴

Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.⁵

Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.⁶

Synder dan Gangestad mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan

⁴ B. Slamet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Grasindo, 1994), hlm. 38

⁵ James F. Calhoun & Joan Ross Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan hubungan Kemanusiaan*, ter. R. S. Satmoko, Edisi ke-3 (Semarang: IKIP, 1995), hlm, 130

⁶ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita. S, *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta : Ar-Ruz media, 2010), hlm 22

lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.⁷

Menurut Mahoney & Thoresen, kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat, dan terbuka.⁸

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.⁹ Calhoun dan Acocella mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi

⁷ *Ibid.*, hlm 22

⁸ *Ibid.*, hlm 22-23

⁹ *Ibid.*, hlm 23

tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.¹⁰

Kontrol diri sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi karena pada hakikatnya emosi itu bersifat *feed back* atau timbal balik. Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.¹¹

Dari definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwasanya kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur, membimbing, mengarahkan diri baik itu dari segi fisik, kognitif, afektif, yang mungkin diaplikasikan dalam bentuk perilaku kearah yang lebih positif. Mengontrol diri dari keinginan baik dalam hubungan intrapersonal (dalam diri) dan interpersonal (lingkungan) sehingga menghasilkan perilaku yang positif.

2. Ciri-Ciri Kontrol Diri

Menurut Hurlock, ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan praktis, kontrol emosi

¹⁰ James F. Calhoun & Joan Ross Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan hubungan Kemanusiaan*, ter. R. S. Satmoko, Edisi ke-3 (Semarang: IKIP, 1995) hlm, 130-131

¹¹ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan anak Tiga Tahun Pertama*, (Bandung: Refika Aditama, 2007) hlm. 180.

seharusnya tidak membahayakan fisik, dan psikis individu. Artinya dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik, dari sinilah ia memaparkan tiga kriteria emosi yang masuk sebagai berikut:¹²

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Individu yang dapat mengontrol dirinya biasanya lebih bisa tampil *confidence* dari yang lain dalam pergaulan dan pekerjaan, berintegritas dan yang paling penting lagi dia mempunyai adaptasi tinggi terhadap perubahan.

Dalam psikologi perkembangan dijelaskan, masa remaja adalah masa transisi. Oleh karena itu, banyak orang mengatakan bahwa pada masa ini remaja menghadapi krisis dimana emosional mereka meningkat dan menjadi lebih sensitif. Ini menjadi tugas psikologi perkembangan untuk membimbing dan mengarahkan remaja supaya bisa menghadapi masa krisis.

Esensinya faktor usia menjadi tolak ukur kemampuan individu untuk mengontrol dirinya, semakin tua umur individu tersebut diharapkan semakin dewasa pula dalam mengontrol dirinya.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kontrol diri dapat melakukan sesuatu yang dapat diterima oleh masyarakat, dapat memahami seberapa

¹² E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Edisi 5 (Jakarta: Erlangga, 1990), hlm. 122.

banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat dan dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri individu. Individu yang memiliki kontrol diri pada situasi atau stimulus tertentu belum tentu sama pada kondisi atau situasi yang lain. Situasi-situasi yang tidak menentu dan lingkungan yang bervariasi menjadikan individu belum sepenuhnya dapat mengontrol dirinya, akan tetapi pada dasarnya kontrol diri itu secara garis besar dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal.

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri menurut Buck, dikatakan bahwa kontrol diri berkembang secara unik pada masing-masing individu. Dalam hal ini dikemukakan tiga sistem yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri, yaitu; pertama, hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan disusun melalui pengalaman evolusi. Kedua, yang dikemukakan oleh Mischel dkk., bahwa kontrol diri dipengaruhi usia seseorang. Menurutnya kemampuan kontrol diri akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Ketiga, masih menurut pendapat Mischel dkk., bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh kontrol emosi. Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila remaja memiliki kekuatan ego, yaitu sesuatu kemampuan untuk menahan diri dari tindakan luapan emosi.¹³

¹³ N.R. Carlson, *Op. Cit.* hlm. 99.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor kontrol diri seseorang yang bersifat internal, selain dapat dipengaruhi oleh hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan tersusun melalui pengalaman evolusi, melainkan juga bisa disebabkan oleh kontrol emosi yang sehat diperoleh bila seorang remaja memiliki kekuatan ego, yaitu suatu kemampuan untuk menahan diri dan tindakan luapan emosi. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai dengan hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab, maka remaja cenderung memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini dikarenakan remaja mencapai kematangan emosi oleh faktor-faktor pendukung tersebut.¹⁴

4. Aspek Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

- a. Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated*

¹⁴ Syamsul L.N. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Rosda Karya, 2001), hlm. 71.

administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti

individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

- c. Mengontrol keputusan (*decisional control*) merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.¹⁵

Dari penjelasan diatas dapat kita tarik kesimpulan bahwa aspek dari kontrol diri itu ada tiga yaitu, kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Semua ini berkenaan dengan bagaimana seorang individu mengendalikan dirinya dan bisa menjadi lebih positif dalam menghadapi kehidupan.

Frederic Skinner (dalam Budiraharjo) telah menguraikan sejumlah teknik yang digunakan untuk mengendalikan perilaku, yang kemudian banyak diantaranya dipelajari oleh *social-learning theorist*. Teknik tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Pengekangan Fisik (*physical restrains*). Individu yang mengendalikan diri melalui pengekangan terhadap fisik, misalnya menutup mulut untuk menghindari diri dari mentertawakan orang lain.
- b. Bantuan fisik (*physical aids*). Menurut Skinner bantuan fisik dapat digunakan untuk mengendalikan perilaku. Seseorang meminum obat

¹⁵ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita. S, *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta : Ar-Ruz media, 2010), hlm 29-31

untuk mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan. Misalnya seorang pengendara mobil minum obat perangsang supaya terhindar dari ketiduran pada waktu mengemudi sewaktu perjalanan jauh. Bantuan fisik dapat juga digunakan untuk memudahkan perilaku tertentu, yang bisa dilihat pada situasi dimana seseorang memiliki masalah penglihatan dengan memakai kaca mata.

- c. Mengubah kondisi stimulus (*changing the stimulus condition*). Dengan kata lain yaitu mengubah stimulus yang bertanggung jawab, tidak menyingkirkan dan tidak mendatangkan stimulus agar melakukan suatu perilaku tertentu, misalnya orang yang mempunyai kelebihan berat badan menyisihkan sekotak permen dari hadapannya untuk mengekang diri sendiri.
- d. Memanipulasi kondisi emosional (*manipulating emotional conditions*). Skinner mengatakan bahwa terkadang seseorang mengadakan perubahan emosional dalam diri untuk mengendalikan dirinya, misalnya beberapa orang menggunakan tehnik meditasi untuk menghadapi stres.
- e. Melakukan respon-respon lain (*performing alternative responses*). Menahan diri dari perilaku yang membawa hukuman dengan melakukan hal lain, misalnya untuk menahan diri agar tidak menyerang orang yang sangat tidak disukai, seseorang mungkin melakukan tindakan yang tidak berhubungan dengan pendapat kita tentang mereka.

- f. Menguatkan diri secara positif (*positif self reinforcement*). Individu yang menghadahkan diri sendiri atas perilaku yang patut dihargai, misalnya seorang pelajar menghadahkan diri sendiri karena telah belajar keras dan dapat mengerjakan ujian dengan baik, dengan makan makanan lezat, atau menonton film yang bagus.
- g. Menghukum diri sendiri (*self punishment*). Menghukum diri sendiri karena gagal melakukan pekerjaan, misalnya karena gagal mendapatkan nilai yang bagus, seseorang menghukum diri dengan berdiam diri didalam kamar.¹⁶

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasanya ada beberapa tehnik untuk mengendalikan perilaku diantaranya adalah Pengekangan fisik (*physical restrains*), Bantuan fisik (*physical aids*), Mengubah kondisi stimulus (*changing the stimulus conditions*), Memanipulasi kondisi emosional (*manipulating emotional conditions*), Melakukan respon-respon lain (*performing alternative responses*), Menguatkan diri secara positif (*positif self reinforcement*), Menghukum diri sendiri (*self punishment*).

5. Fungsi Kontrol diri

¹⁶ Budiraharjo, Paulus. *Mengenal Kepribadian Mutakhir*, (Yogyakarta: Kanisius. 1997), hlm, 119

Messina & Messina (2003) menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi¹⁷:

a. Membatasi perhatian individu terhadap orang lain.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberkan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan-kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain dilingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahwa melupakan kebutuhan pribadinya.

b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terkondisi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang aspirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.

c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif.

¹⁷ Gunarsa, Singgi. *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi perkembangan*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia. 2004), hlm 255-256

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial. Tingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial tersebut meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, rokok, alkohol dan lain sebagainya.

- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang
- Pemenuhan kebutuhan individu untuk hidup menjadi motif bagi setiap individu dalam bertingkah laku. Pada saat individu bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, seperti tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan hubungan seks berlebihan berdasarkan nafsu semata-mata, atau tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwasanya fungsi kontrol diri sebenarnya hanya ingin menjadikan diri lebih positif. Kita dituntut untuk membatasi perilaku terhadap orang lain, membatasi keinginan, jangan bertingkah laku negatif,

dan usahakan kita dalam memenuhi kebutuhan jangan terlalu *isrof* (berlebihan). Karena dalam Islam manusia dlarang bersifat berlebihan karena akan mendatangkan kemudharatan bagi dirinya.

B. Menghafal Al-Qur'an

1. Pengertian Menghafal Al-Qur'an

Kata menghafal di sini berasal dari kata *hafidz* yang berarti menjaga, memelihara, dan melindungi.¹⁸ Menghafal berasal dari kata “hafal” yang artinya telah masuk dalam ingatan tentang pelajaran atau dapat mengucapkan di luar kepala tanpa melihat buku atau catatan lain. Kemudian mendapat awalan me-menjadi menghafal yang artinya adalah berusaha meresapkan ke dalam pikiran agar selalu ingat.¹⁹ Sedangkan Menghafal Al-Qur'an adalah usaha keras yang dilakukan oleh seseorang untuk meresapkan sesuatu ke dalam pikirannya agar selalu diingat.²⁰

Kemampuan Menghafal Al-Qur'an adalah kesanggupan untuk menghafal ayat-ayat Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan Kalam Allah yang bernilai mukjizat, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw, penutup para nabi dan rasul, dengan perantaraan Malaikat Jibril yang tertulis pada mushaf-mushaf yang disampaikan

¹⁸ Maftuh Afnan, *Kamus Al-Munir*, (Surabaya: Anugerah, 1991), cet. 1, hlm. 88.

¹⁹ Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Edisi III, (Jakarta Balai pustaka, 2003), cet. 3, hlm. 381.

²⁰ Lukman Ali, dkk., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1999), cet.10, hlm. 333.

kepada umat secara mutawatir, membacanya merupakan suatu ibadah, dimulai dengan surat Al-Fatihah dan ditutup dengan surat An-Nas.²¹

Menurut penjelasan di atas dapat kita ambil kesimpulan bahwasanya pengertian menghafal Al-Qur'an adalah menjaga ayat-ayat Al-Qur'an yang merupakan mu'jizat dari Allah SWT.

2. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an

a. Mendapat Nikmat Kenabian dari Allah.

Menghafal Al-qur'an sama dengan nikmat kenabian. Tapi dia tidak mendapatkan wahyu. "Barang siapa yang membaca (hafal) Al-Qur'an, maka sungguh dirinya telah menaiki derajat kenabian, hanya saja tidak diwahyukan kepadanya." (HR. Hakim). Bahkan dibolehkan seseorang memiliki rasa iri terhadap penghafal Al-Qur'an. "Tidak boleh seseorang berkeinginan iri kecuali dalam dua perkara, menginginkan iri terhadap orang yang diajarkan oleh Allah kepadanya Al-Qur'an kemudian ia membacanya sepanjang malam dan siang, sehingga tetangganya mendengar bacaannya. Kemudian dia (tetangga) berkata, 'Andaikan aku diberi sebagaimana sifulan diberi, sehingga aku dapat berbuat sebagaimana sifulan berbuat'. (HR. Al-Bukhari).

Dalam hadis lain disebutkan "Sebaik-baik kalian adalah orang yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya" (HR. Bukhari).²²

²¹ Muhammad Qodirun Nur, *Ikhtisar Ulumul Qur'an Praktis*, Terjemahan *At-Tibyan fi Ulumul Qur'an*, karya Syekh Muhammad Ali Ash-Shabuni, (Jakarta : Pustaka Amani, 2001), hlm. 3.

²² Yahya Abdul fatah Az-Zawawi. *Revolusi Menghafal Al-aQur'an*, (Surakarta : Insan Kamil , 2010) hlm, 24.

b. Mendapatkan penghargaan khusus dari Nabi SAW

Diantara penghargaan yang pernah diberikan Nabi SAW kepada para sahabat menghafal Al-Qur'an adalah perhatian yang khusus kepada para Syuhada' Uhud yang hafidh Al-Qur'an. Rasul mendahulukan pemakamannya.

Adalah nabi mengumpulkan di antara dua orang syuhada' Uhud kemudian beliau bersabda, "Manakah diantara keduanya yang lebih banyak hafal Al-Qur'an?" ketika ditunjuk kepada salah satunya, maka beliau mendahulukan pemakamannya di liang lahat. (HR. Al-Bukhari)

Pada kesempatan lain Nabi SAW memberikan amanat bagi para hafidh dengan mengangkatnya menjadi pemimpin delegasi.

Abu Hurairah berkata, "Rasulullah SAW mengutus sebuah delegasi yang banyak jumlahnya, kemudian Rasulullah mengetes hafalan mereka, kemudian satu per satu disuruh membaca apa yang sudah dihafal, maka sampailah pada shahabi yang paling muda usianya. Beliau bertanya, "surat apa yang kamu hafal?" Dia menjawab, aku hafal surat ini... surat ini... dan surat Al-Baqarah." "benarkah kamu hafal surah Al-Baqarah?" Tanya Nabi lagi. Shahabi menjawab, "benar. "Nabi bersabda, "Berangkatlah kamu dan kamulah pemimpin delegasi.

Rasulullah SAW menetapkan bahwa hafidh Al-Qur'an berhak menjadi imam shalat berjemaah. Rasulullah SAW bersabda, "yang berhak menjadi imam suatu kaum adalah yang paling banyak hafalannya." (HR. Muslim)

c. Menghafal Al-Qur'an adalah ciri orang yang diberi ilmu

Allah berfirman dalam Al-Qur'an, "Sebenarnya Al-Qur'an itu adalah ayat-ayat yang nyata di dalam dada orang-orang yang diberi ilmu. Dan tidak ada orang yang mengingkari ayat-ayat kami kecuali orang yang dhalim." (Al-Ankabut:49)

d. Menjadi keluarga Allah yang berada diatas bumi

"Sesungguhnya Allah mempunyai keluarga diantara manusia." Para sahabat bertanya, "siapa mereka ya Rasulallah?" Rasul menjawab: "Para ahli Al-qur'an. mereka keluarga Allah dan pilihan-pilihan-Nya" (HR. Ahmad).²³

Keutamaan menghafal Al-Qur'an bukan hanya didunia saja Allah menjanjikan kemuliaan, bahkan diakhirat Allah telah menjanjikan keutamaan yang luar biasa dahsyat seperti sabda Nabi SAW.

Bacalah olehmu Al-Qur'an, sesungguhnya Ia akan menjadi syafaat pada hari kiamat bagi para pembacanya (penghafalnya)." (HR. Muslim)

Subhanallah begitu mulianya para penghafal Al-Qur'an yang memang benar-benar mengamalkan kandungan isi dari Al-Qur'an jangankan didunia, diakhirat Al-Qur'an akan mendampingi, memberi syafaat kepadanya bahkan Al-Qur'an sendiri yang akan memberi mahkota kemuliaan kepadanya. Apalagi yang kita tunggu, mari

²³ Abdul Daim Al-Kahil, *Hafal Al-Qur'an tanpa Nyantri*, (Sukoharjo : Pustaka Arafah., 2010) cet. I hlm. 24-26.

segeralah menjadi *ahlullah* (keluarga Allah) dengan bersama-sama menjadi para penghafal Al-Qur'an. Berikut janji-janji Allah kepada para penghafal Al-Qur'an;

e. Meninggikan derajat manusia di surga

Abdullan Bin Amr bin 'Ash mengatakan bahwa Nabi SAW bersabda, "Akan dikatakan kepada shahibul Qur'an bacalah dan naiklah serta tartilkan sebagaimana engkau dulu mentartilkan Al-Qur'an didunia. Sesungguhnya kedudukanmu diakhir ayat yang kau baca. (HR. Abu Daud dan At-Tirmidzi).

Para ulama menjelaskan arti shahibul Qur'an adalah orang yang hafal Al-Qur'an dan sebagiannya, selalu membaca dan mentadabbur serta mengamalkan isinya sekaligus berakhlak sesuai dengan tuntunannya.

f. Para penghafal Al-Qur'an bersama malaikat mulia dan taat

Hadis nabi menyebutkan "Dan perumpamaan orang yang membaca al-Qur'an sedangkan ia hafal ayat-ayatnya bersama malaikat yang mulia dan taat." (Muttafaqun Alaih).

g. Mendapatkan mahkota kemuliaan

Hadis nabi menyebutkan, "Dimana orang-orang tidak terlena oleh menggembala kambing dari membaca kitab-Ku?" maka berdirilah mereka dan dipakaikan kepada salah seorang mereka mahkota kemuliaan, diberikan kepadanya kesuksesan dengan tangan kanan dan kekekalan dengan tangan kirinya. (HR. Thabrani)

h. Kedua orang tua penghafal Al-Qur'an mendapatkan kemuliaan

Hadis Nabi Muhammad menyebutkan, “Siapa yang membaca Al-Qur’an, mempelajarinya, dan mengamalkannya, maka dipakaikan mahkota dari cahaya pada hari kiamat. Cahayanya seperti cahaya matahari dan kedua orang tuanya dipakaikan jubah kemuliaan yang tidak pernah didapatkan di dunia.” Keduanya bertanya, “Mengapa kami dipakaikan jubah ini?” Dijawab, “Karena kalian berdua memerintahkan anak kalian untuk mempelajari Al-Qur’an.” (HR. Al-Hakim).

i. Al-Qur’an akan menjadi penolong bagi penghafalnya

Abu Umamah mengatakan bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, “Bacalah olehmu Al-Qur’an, sesungguhnya Ia akan menjadi syafaat pada hari kiamat bagi para pembacanya (penghafalnya).” (HR. Muslim).²⁴

Sekarang tinggal bagaimana kita membangun tekad *ijihad fi hifdil Qur’an* yaitu tekad untuk beristiqomah untuk menghafal Al-Qur’an. Allah berfirman “*walladhina jahaduu fina lanahdiyannahum subulana*” yang artinya, Barang siapa yang bersungguh-sungguh di jalan Kami maka kami akan menunjukkan jalannya.

Kemudian apabila kamu sudah membulatkan tekad, maka bertawakkalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya (QS. Ali Imran : 159). Tekad merupakan modal awal untuk terus maju menghadapi rintangan terutama dalam proses menghafal.

²⁴ *Ibid.*, hlm, 26-27

Dari penjelasan diatas dapat diambil suatu kesimpulan bahwasanya ada banyak keutamaan menghafal Al-Qur'an yang diberikan Oleh Allah baik ketika di dunia ataupun diakhirat yang kesemuanya merupakan sebuah anugrah bagi para penghafalnya. Adapun keutamaan-keutamaan tersebut adalah sebagai berikut, Al-Qur'an akan menjadi penolong bagi penghafalnya, kedua orang tua penghafal Al-Qur'an mendapatkan kemuliaan, mendapatkan mahkota kemuliaan, para penghafal Al-Qur'an bersama malaikat mulia dan taat, meninggikan derajat manusia di syurga, menjadi keluarga Allah yang berada di atas bumi, menghafal Al-Qur'an adalah ciri orang yang diberi ilmu, mendapatkan penghargaan khusus dari Nabi SAW, mendapat nikmat kenabian dari Allah.

3. Syarat-Syarat Menghafal Al-Qur'an

Diantara beberapa hal yang harus terpenuhi sebelum seseorang menghafal Al-Qur'an ialah:

- a. Mampu mengosongkan benaknya dari pikiran-pikiran dan teori-teori, atau permasalahan-permasalahan yang sekiranya akan mengganggunya.

Juga harus membersihkan diri dari segala sesuatu perbuatan yang kemungkinan dapat merendahkan nilai studinya, kemudian menekuni secara baik dengan hati yang terbuka, lapang dada dan dengan tujuan yang suci. Kondisi seperti ini akan tercipta apabila kita mampu mengendalikan diri kita dari perbuatan-perbuatan yang tercela, seperti *ujub*, *riya'* dengki, iri hati, tidak *qona'ah*, tidak *tawakkal*, dan lain-lain.

b. Niat yang ikhlas

Niat yang kuat dan sungguh-sungguh akan mengantar seseorang ke tempat tujuan, dan akan membentengi atau menjadi perisai terhadap kendala-kendala yang mungkin akan datang merintanginya.

Niat mempunyai peranan yang sangat penting dalam melakukan sesuatu, antara lain sebagai motor dalam usaha untuk mencapai tujuan. Disamping itu, niat juga berfungsi sebagai pengaman dari menyimpangnya suatu proses yang sedang dilakukannya dalam rangka mencapai cita-cita termasuk dalam menghafal Al-Qur'an.²⁵

c. Memiliki keteguhan dan kesabaran

Keteguhan dan kesabaran merupakan faktor-faktor yang sangat penting bagi orang yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an. Hal ini disebabkan karena dalam proses menghafal Al-Qur'an akan banyak sekali ditemui berbagai macam kendala, mungkin jenuh atau gangguan lingkungan karena bising atau gaduh, mungkin gangguan batin atau mungkin karena menghadapi ayat-ayat tertentu yang mungkin dirasakan sulit menghafalnya, dan lain sebagainya terutama dalam menjaga kelestarian menghafal Al-Qur'an.²⁶

d. *Istiqomah*

Yang dimaksud dengan *istiqomah* yaitu konsisten, yakni tetap menjaga keajekan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Dengan perkataan lain, seorang

²⁵ Drs. Ahsin Wijaya. *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an* (Jakarta : Bumi Aksara, 2008) cet. IV hlm. 50

²⁶ *Ibid.*, hlm 50-51

penghafal Al-Qur'an harus senantiasa menjaga kontinuitas dan efesiansi terhadap waktu. Seorang penghafal yang konsisten akan sangat menghargai waktu, begitu berharganya waktu baginya. Betapa tidak, kapan saja dan dimana saja ada waktu terluang, intuisinya segera mendorong untuk segera kembali kepada Al-Qur'an.²⁷

e. Menjauhkan diri dari maksiat dan sifat-sifat tercela

Perbuatan maksiat dan perbuatan yang tercela merupakan suatu perbuatan yang harus di jauhi bukan saja oleh orang yang menghafal Al-Qur'an, tetapi juga bagi orang muslimin pada umumnya, karena keduanya mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan jiwa dan mengusik ketenangan hati orang yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an, sehingga akan menghancurkan istiqamahan dan konsentrasi yang telah terbina dan terlatih sedemikian bagus.²⁸

f. Izin orang tua, wali atau suami

Walaupun hal ini tidak menjadi keharusan secara mutlak, namun harus ada kejelasan karena hal demikian akan menciptakan saling pengertian antara kedua belah pihak, yakni antara orang tua dengan anak, antara suami dengan istri atau wali dengan orang yang berada dibawah kewaliannya.²⁹

g. Mampu membaca dengan baik

²⁷ *Ibid.*, hlm 52

²⁸ *Ibid.*, hlm 52

²⁹ *Ibid.*, hlm 54

Sebelum seseorang menghafal melangkah pada periode menghafal, seharusnya terlebih dahulu meluruskan dan memperlancar bacaannya. Sebagian besar ulama bahkan tidak memperkenankan anak didik yang diampunya untuk menghafal Al-Qur'an sebelum terlebih dahulu menghatamkan Al-Qur'an *bin-nadhar* (dengan membaca). Ini dimaksudkan, agar calon menghafal benar-benar lurus dan lancar membacanya, serta ringan lisannya untuk mengucapkan fonetik arab.³⁰

Dari penjelasan diatas dapat kita ambil sebuah kesimpulan bahwasanya syarat-syarat supaya kita lancar dalam proses menghafalan diantaranya adalah mampu mengosongkan benaknya dari pikiran-pikiran dan teori-teori, atau permasalahan-permasalahan yang sekiranya akan mengganguya, niat yang ikhlas, memiliki keteguhan dan kesabaran, istiqomah, menjauhkan diri dari maksiat dan sifat-sifat tercela, izin orang tua, wali atau suami, mampu membaca dengan baik.

Dari penjelasan diatas dapat kita kaitkan dengan kontrol diri bahwasanya salah satu syarat menghafal Al-Qur'an itu harus menjauhkan diri dari maksiat dan sifat-sifat tercela. Para menghafal Al-Qur'an diharapkan bisa mengontrol dirinya dari perilaku maksiat yang cenderung akan mengganggu dalam proses menghafalkannya. Maka dari itu kita harus membulatkan tekad untuk tidak mendekati maksiat dalam hal apapun.

Ketika kita sudah membulatkan tekad dan tujuan di hadapan kita seraya terus memimta pertolongan dari Allah maka segala sesuatu yang menghadang akan kita

³⁰ *Ibid.*, hlm 54

hadapi meskipun itu cobaan yang paling berat dalam hidup. Allah juga telah menjanjikan jalan keluar bagi hambanya yang bertaqwa.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

Artinya, dan orang-orang yang berjihad untuk mencari keridhoan Kami, Kami akan tunjukan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sungguh Allah bersama orang-orang yang berbuat baik. (QS. Al-Ankabuut : 69).

Orang yang memiliki kesungguhan tinggi itu senantiasa menyesal jika waktunya telah berlalu, namun tidak ia pergunakan sebaik-baiknya untuk berdirik kepada Allah SWT.³¹

Kebanyakan manusia juga mementingkan materi bagaimana biaya nanti ketika sudah menjadi penghafal al-Qur'an apakah Allah akan mencukupkan rizqinya atau malah mengurangnya? Jangan khawatir saudara Allah juga telah berjanji akan memberikan rizqi yang berlimpah bagi para penghafal Al-qur'an sebagaimana sabda Allah dalam Al-Qur'an "*waman yattaqillaha yaj'al lahu makhroja*" yang artinya, Barang siapa yang bertaqwa kepada Allah maka dia akan dikasih jalan keluar.

C. Pengaruh Hafalan Al-Qur'an Terhadap Kontrol Diri

Menghafal Al-Qur'an adalah suatu proses mengingat dan melafalkan Al-Qur'an tanpa melihat. Menghafal Al-Qur'an juga sebagai proses mengulang-ulang bacaan Al-Qur'an, baik dengan membaca atau mendengar Kemampuan Menghafal

³¹ Ir. Amjad Qosim *Hafal Al-Qur'an Dalam Sebulan* (Solo : Qiblat Press, 2008) cet 1. hlm, 22

Al-Qur'an adalah kesanggupan untuk menghafal ayat-ayat Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan Kalam Allah yang bernilai mukjizat, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw, penutup para nabi dan rasul, dengan perantaraan Malaikat Jibril yang tertulis pada mushaf-mushaf yang disampaikan kepada umat secara mutawatir, membacanya merupakan suatu ibadah, dimulai dengan surat Al-Fatihah dan ditutup dengan surat An-Nas.³²

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur, membimbing, mengarahkan diri baik itu dari segi fisik, kognitif, afektif, yang mungkin diaplikasikan dalam bentuk perilaku kearah yang lebih positif. Mengontrol diri keinginan baik dalam hubungan intrapersonal (dalam diri) dan interpersonal (lingkungan) sehingga menghasilkan perilaku yang positif.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi dari dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecendrungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfom dengan orang lain, dan menutupi

³² Muhammad Qodirun Nur, *Ikhtisar Ulumul Qur'an Praktis*, Terjemahan *At-Tibyan fi Ulumul Qur'an*, karya Syekh Muhammad Ali Ash-Shabuni, (Jakarta : Pustaka Amani, 2001), hlm. 3.

perasaannya.³³ Kontrol diri melibatkan kemampuan untuk memanipulasi diri baik mengurangi maupun meningkatkan perilakunya.³⁴

Kedua variabel diatas memiliki korelasi positif yang mana menghafal Al-Quran sangat berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri. Individu yang benar-benar menghafal dan mempelajari serta mengaplikasikan Al-Qur'an dalam kehidupan, maka tentunya individu tersebut akan mampu mengendalikan diri dalam setiap perbuatannya. Karena di dalam Al-Qur'an terdapat norma-norma atau aturan-aturan yang telah ditetapkan Allah SWT, termasuk juga yang berkaitan dengan kontrol diri, baik itu kontrol diri terhadap hal-hal yang bersifat dosa maupun kontrol diri terhadap hal-hal yang bersifat *zuhud* (tidak berlebihan terhadap hal yang halal). Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi seras dorongan-dorongan dari dalam dirinya.³⁵ Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.³⁶

Menghafal Al-Quran merupakan jalan menuju pembersihan diri dari segala maksiat, karena pada saat itu seluruh anggota badan melakukan aktifitas spiritual. Pada organ bagian otak ada titik yang mana ia akan berfungsi hanya ketika seseorang mendekati diri kepada tuhan yang biasa disebut *god spot*. Bukan hanya itu saja,

³³ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, S, *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta : Ar-Ruz media, 2010) hlm 21-22

³⁴ Baidi Bukhori, *Dzikir Al-Asma Al-Husna*, (Semarang: Syiar Media Publishing, 2008), hlm. 58.

³⁵ E.B Hurlock, *Child Development*. 2nd ed., (Singapore : McGraw-hill, Inc.,1984) dalam ghufon dan rini, hlm, 23

³⁶ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita, *Op. Cit.* hlm. 23

mental para penghafal Al-Quran juga akan berubah menjadi lebih baik. Penelitian ini dilakukan dengan cara membaca, melihat dan memperdengarkan Al-Qur'an kepada subjek, . Hasil ini tentunya menunjukkan bahwasanya Al-Quran akan memberikan pengaruh positif terhadap perubahan mental para pembacanya.³⁷

Fakta lain menunjukkan menghafal membaca Al-Quran akan meningkatkan ketenangan jiwa dan dapat menurunkan stres. Bahkan Al-Quran sendiri yang mengatakannya. (QS.13 : 28). Ini akan berpengaruh pada emosi manusia. *Mood congruen* dan *mood state dependent* meningkat dan menjadi lebih stabil. Ini dibuktikan oleh beberapa atlet yang berada pada keadaan stres ketika hendak bertanding, dengan membaca Al-Qur'an dapat menurunkan stress ketika hendak bertanding.³⁸ Oleh karena itu, aktifitas menghafal ini akan sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup.

Menghafal Al-Qur'an merupakan proses menyatukan pikiran dan perasaan serta meminimalisir pengaruh hawa nafsu yang sering muncul setiap saat, dalam menghafal individu dituntut untuk mengontrol emosinya supaya dalam proses penghafalan individu menjadi lebih fokus, yang paling diutamakan lagi bahwasanya para penghafal Al-Qur'an harus terhindar dari maksiat. Imam syafi'i pernah berkata dalam syairnya.

شكوت الى وكيع سوء حظي فأرشدني إلى ترك المعاصي

³⁷ Nawsher Khan, dkk, *Mental and Spiritual Relaxation by Recitation of the Holy Quran*, Universitas Malaysia Pahang, Journal Second International Conference on Computer Research and Development.

³⁸ Mottaghi ME MSc, Esmaili R. MSc, dan Rohani Z.1 BSc, *Effect of Quran recitation on the level of anxiety in athletics*, Journal Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad Iran, (2011).

وأعلمني بأن العلم نور ونور الله لا يهدى لعاصي

Artinya “Imam Syafi’i berkata kepada Imam Waqi’ (gurunya) tentang dirinya yang susah menghafal, terus beliau (Imam Waqi’) menyarankan untuk menjauhi maksiat. Beliau juga berkata bahwasanya ilmu adalah cahaya dan cahaya itu tidak diberikan kepada orang yang berbuat maksiat.³⁹

Berbuat maksiat adalah perilaku yang dilarang oleh agama dan barang siapa yang bisa mengontrol dirinya dari perbuatan maksiat niscaya akan selamat dunia akhirat dan mendapatkan kehidupan yang bahagia di dunia. Bermaksiat mempunyai korelasi dengan lemahnya kontrol diri pada individu sedangkan menghafal Al-Qur’an mempunyai dampak positif terhadap ketenangan jiwa dan kontrol diri individu dalam Al-Qur’an disebutkan dengan bedzikir akan menenangkan hati.

Rasulullah berkata kepada SAW berkata kepada bilal kala shalat tiba, “hai bilal beri kami kesempatan rileks dengan shalat.”⁴⁰ Dalam sebuah hadis, bila menghadapi suatu persoalan, biasanya beliau sholat.⁴¹ Rasulullah berkata aku dapat merasakan kesejukan ketika sholat. Kalau kita ingin melaksanakan sholat tentunya harus menghafal Al-Qur’an terlebih dahulu seperti, Al-Fatihah, surat-surat pendek dan yang lainnya. Sehingga kita dapat merasakan esensi kenikmatan dalam sholat. Orang muslim juga dianjurkan untuk seraya berdzikir supaya dapat menenangkan hati, fikiran dan dapat mengontrol emosinya seperti dalam alqur’an disebutkan *Ala*

³⁹ Ceramah ust.KH. Abdullah zaini Lc.Q pengasuh pondok pesantren Ma’had Tahfidhil Quran Al-Amien Preduan sumenep maduara. (didapat peneliti ketika nyantri)

⁴⁰ H.R Ahmad dari salim bin abil jad, dari seseorang,dari aslam, Juz V, hlm. 364, 371

⁴¹ H.R. Abu Daud, hadis nomor 1319, juz II, hlm, 35

bidzibrillahi thatmainnul Qulub yang artinya dengan berdzikir menyebut nama Allah akan menenangkan hati.

Kalimat dzikir semuanya berasal dari Al-Qur'an mulai dari *Subhanallah, Allahu Akbar, Lailahailallah, Astaghfirullah*, dan lainnya. Maka dari itu dapat kami simpulkan bahwa proses menghafal Al-Qur'an adalah proses untuk mengontrol semua hawa nafsu yang ada dalam diri manusia dan menjadikan jiwa selalu tenang.

Rasulullah SAW juga disebut sebagai "Al-Qur'an yang berjalan", beliau hafal, menguasai, dan mengamalkan Al-Qur'an setiap saat. Setiap tingkah lakunya menjadi panutan bagi umat manusia bahkan kita wajib melakukan apa yang dilakukan Rasulullah dan kita dilarang melakukan apa yang tidak dilakukan oleh Rasulullah SAW. Dalam hal mengontrol diri Rasulullah dinilai sangat baik dan ini menjadi panutan oleh para sahabatnya. Pernah suatu ketika ada seorang sahabat yang sedang bertempur di medan peperangan dan siap menghunuskan pedangnya kepada kaum kafir, akan tetapi ketika pedangnya akan dihunuskan orang kafir itu meludahi wajah sahabat Rasul, dengan seketika sahabat tadi meninggalkan kafir tersebut dan tidak jadi membunuhnya. Ditanya kenapa engkau wahai sahabat tidak membunuh kafir tersebut? Sahabat tadi menjawab awalnya saya berniat ikhlas ingin menegakkan agama tapi ketika dia (kafir) meludahi wajahku seketika nafsuku muncul dan aku marah terhadapnya. Maka dengan seketika aku berlindung kepada Allah dengan segera meninggalkannya. Subhanallah ini adalah akhlak mulia para sahabat yang tak lain adalah para penghafal Al-Qur'an.

Marah adalah salah satu jalan syetan untuk menyesatkan manusia. Syetan sangat tahu bagaimana caranya supaya membuat kita marah mereka akan cepat menggoda orang-orang yang lalai terhadap Tuhan-Nya akan tetapi syetan tidak mudah untuk menggoda orang yang dekat dengan tuhan-Nya yang seraya selalu berdzikir kepada-Nya dengan bacaan Al-Qur'an dan bisa mengontrol emosinya. Pernah Suatu hari, ada seorang laki-laki yang mencaci-maki Abu Bakar ash-Shiddiq RA, sahabat dan mertua Rasulullah SAW. Saat itu Rasulullah SAW sedang duduk berada di sisinya. Melihat cacian tersebut, Rasulullah SAW heran dan diam saja. Tak tahan oleh cacian itu, Abu Bakar RA segera membalasnya. Melihat hal itu, Rasulullah SAW menjadi marah dan berdiri menghadapi Abu Bakar RA. Abu Bakar RA membela diri, "Wahai Rasulullah, dia mencaci-maki diriku, sementara Anda duduk di sampingku, mengapa Anda marah dan menghadapiku saat aku hendak membalas caci-maknya". Rasulullah SAW menjawab, "Sesungguhnya ada satu malaikat yang hendak membalasnya. Namun, ketika kamu hendak membalas cacimaknya, ada syetan yang datang. Aku sekali-kali tidak akan pernah duduk bersama syetan".⁴²

Marah adalah bagian dari nafsu dan orang marah adalah orang yang tidak bisa mengontrol nafsunya. Nafsu dan akal saling mempengaruhi hati manusia. Al-Qur'an menyebut hati dengan *al-qalb* (berbolak-balik) yang sering kita ucapkan dengan istilah kalbu. Hati atau kalbu ini yang menentukan sikap dan tindakan manusia,

⁴² Ibnu Hamzah al-. *al-Bayan wa al-Ta'rif fi Asbab Wurud al-Hadits al-Syarif*. (Beirut: Dar al-Tsaqofah al-Islamiyyah,). Vol. I. t.t. I: 259-260

termasuk mempengaruhi kesehatan tubuh manusia. “Ingatlah, sesungguhnya dalam tubuh terdapat sepotong daging. Manakala ia baik, seluruh tubuhnya menjadi baik. Manakala ia rusak, seluruh tubuhnya menjadi rusak. Ingatlah, sepotong daging itu adalah hati”, untuk mengendalikan diri, hati harus cenderung mengikuti akal nya daripada nafsunya.⁴³

Kisah Nabi Yusuf yang bisa mengontrol nafsunya ketika dihadapkan pada istri raja (Zulaikha) yang cantik menyebutkan bahwasanya beliau awalnya juga ingin melakukan perbuatan keji tersebut, akan tetapi rahmat Allah segera datang dan Yusuf segera menghindar dari ajakan dari Siti Zulaikha.

وَرَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي

أَحْسَنَ مَثْوَىٰ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ ﴿١٢١﴾ وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنَّ رَأَىٰ بُرْهَانَ رَبِّهِ

كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنِّ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ ﴿١٢٢﴾

Yang artinya “Dan wanita (Zulaikha) yang Yusuf tinggal di rumahnya menggoda Yusuf untuk menundukkan dirinya (kepadanya) dan dia menutup pintu-pintu, seraya berkata: "Marilah ke sini." Yusuf berkata: "Aku berlindung kepada Allah, sungguh tuanku telah memperlakukan aku dengan baik." Sesungguhnya orang-orang yang zalim tiada akan beruntung. Sesungguhnya wanita itu telah bermaksud (melakukan perbuatan itu) dengan Yusuf, dan Yusuf pun bermaksud (melakukan

⁴³ Muslim. *Shahih Muslim*. (Beirut: Dar al-Fikr, 1988) Vol. I. I: 47; nomor 1599

pula) dengan wanita itu andaikata dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, agar Kami memalingkan dari padanya kemungkarannya dan kekejirannya. Sesungguhnya Yusuf itu termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih.⁴⁴ Kita pasti yakin seorang nabi pastinya juga menghafal ayat Al-Qur'an dan mustahil baginya tidak hafal Al-Qur'an sedikitpun dan pastinya dapat mengontrol dirinya.

Al-Ghazali mengutip pendapat Musa Djabar dalam salah satu bukunya yang terkenal, menyatakan bahwa orang-orang yang berhasil melakukan kontrol diri melakukan cara yang berbeda untuk menaklukkan diri. Pendapat Musa Al-Jabar menyampaikan cara mengontrol diri yang berkaitan dengan fisik. Cara ini dapat dilakukan oleh siapa saja, baik secara bertahap maupun sekaligus. Tiga cara itu adalah pertama, tidur sekedarnya, kedua, berbicara seperlunya, dan ketiga, makan secukupnya.⁴⁵ Karena pada hakikatnya perbuatan dosa itu bersumber dari ketiganya. Al-Ghozali juga menyebutkan dalam bukunya Ihya'Ulumuddin bahwa nafsu itu bersumber dari perut dan kita akan lebih terjaga dari perbuatan dosa apabila kita bisa mengontrol perut.

Sesungguhnya mendengarkan Al-Qur'an secara terus-menerus akan memberikan faedah yang sangat banyak, diantaranya adalah;

- a. Dapat mengubah tingkah laku, meningkatkan kemampuan bergaul dengan orang lain, dan dapat memperoleh kepercayaan dari orang lain.
- b. Menumbuhkan ketenangan jiwa dan menngobati stress

⁴⁴ Q.S. Yusuf juz 12 ayat : 23-24

⁴⁵ <http://nasrikurnialloh.blogspot.com/2012/09/kontrol-diri.html> (diakses pada tanggal 12 September 2013)

- c. Mampu mengambil keputusan yang benar
- d. Mudah mengatasi rasa takut, cemas dan kegelisahan hati
- e. Mengobati kebiasaan emosi, marah, dan sikap gegabah.⁴⁶

Dari penjelasan diatas jelas sekali bahwa menghafal Al-Qur'an akan meningkatkan kontrol terhadap emosi, menenangkan jiwa, menobati stres, mengatasi rasa takut, cemas dan kegelisahan hati. Menghafal Al-Qur'an akann banyak menumbuhkan energi-energi positif dalam diri kita sehingga membawa kepada hal yang baik.

Menghafal Al-Qur'an bukan sekedar menghafal, melainkan lebih dari suatu proses pembenahan diri, pembersihan hati, pengendalian hati, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Kegelisahan, kesibukan, kegalauan, kecemasan, dan segala perasaan hati lainnya lebih terasa saat kalian menghafalkan Al-Qur'an.

Dewasa ini banyak kita temukan terapi psikologis dengan menggunakan Al-Qur'an karena dirasa sangat berpengaruh terhadap penyembuhan segala bentuk penyakit kejiwaan. Al-Qur'an benar-benar menuai sukses dalam mempengaruhi kepribadian manusia dan mengadakan perubahan besar yang menghasilkan pengaruh kuat dalam meletakkan pondasi yang baru bagi sistem kehidupan manusia yang berkarakter dan bagi tata hubungan manusia, baik dalam keluarga maupun masyarakat secara umum. Singkatnya Al-Qur'an telah meraih sukses besar yang tidak ada bandingannya diantara semua seruan keagamaan sepanjang kurun sejarah dalam

⁴⁶ Abdul Daim Al-Kahil, *Hafal Al-Qur'an Tanpa Nyantri*, (Sukoharjo : Pustaka Arafah., 2010) cet. I hlm. 105-106

menciptakan perubahan-perubahan yang berdampak besar terhadap kepribadian manusia yang paripurna, seimbang, aman, dan tentram, yang dengan kekuatan yang luar biasa yang lahir dari perubahan yang terjadi padanya mampu mengguncang dunia dan mengubah arah sejarah.⁴⁷

Seorang psikoterapis berusaha menyetatkan pikiran-pikiran si pasien serta menjadikan si pasien memandang dirinya, orang lain, dan masalah-masalahnya dengan pandangan yang realistis dan bemas seraya berusaha menghadapi masalah-masalah tersebut ketimbang menghindarinya, dan juga menghadapi ketimbang terus-menerus larut dalam pergulatan psikologis yang muncul akibat ketidakberdayaan mengatasi masalah-masalah tersebut.⁴⁸

Ada lebih dari tujuh puluh kajian, baik Islam atau asing, yang seluruhnya menegaskan urgensi agama dalam meningkatkan kesehatan psikis seseorang, kematangan dan ketenangannya. Sebagaimana berbagai penelitian di Arab Saudi sampai pada hasil yang menegaskan peran Al-Qur'an Al-Karim dalam meningkatkan keterampilan dasar siswa-siswa sekolah dasar, dan sangat efektif untuk mencapai IP yang tinggi bagi mahasiswa.

Kajian tersebut memberi gambaran yang jelas tentang hubungan antara keberagaman dengan berbagai bentuknya, terutama menghafal Al-Qur'an Al-Karim, dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan psikis individu dan kepribadiannya, dibanding dengan individu-individu yang tidak disiplin dengan ajaran-ajaran agama,

⁴⁷ Dr. Muhammad Utsman Najati. *Psikologi Dalam Al-Qur'an Terapi Qurani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Bandung : CV. Pustaka Setia, 2005) cet,I hlm, 445.

⁴⁸ *Ibid.*, hlm, 444.

atau tidak menghafal Al-Qur'an, sedikit atau seluruhnya. Berpegang teguh pada Al-Qur'an dan menjaga tilawahnya itu dapat sangat berpengaruh terhadap kepribadian seseorang, meninggalkan sistem kekebalan dalam dirinya, melindunginya dari berbagai penyakit psikologis, membantunya untuk sukses dan mengambil keputusan-keputusan yang sulit.

Ajaran-ajaran yang termuat dalam Al-Qur'an adalah kalam Allah yang terakhir untuk memberikan petunjuk dan bimbingan yang benar kepada umat manusia, inilah yang dikehendaki oleh Allah Taala supaya tetap sepanjang masa, kekal untuk selama-lamanya. Maka dari itu jagalah kitab Al-Qur'an agar tidak dikotori oleh tangan-tangan yang hendak mengotori kesuciannya, hendak mengubah kemurniannya, hendak mengganti isi yang sebenarnya atau pun hendak menyusupkan sesuatu dari luar atau mengurangi kelengkapannya.⁴⁹

Allah Taala berfirman,

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِالذِّكْرِ لَمَّا جَاءَهُمْ وَإِنَّهُ لَكِتَابٌ عَزِيزٌ ۖ لَا يَأْتِيهِ الْبَطْلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ ۗ

تَنْزِيلٌ مِّنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ ﴿١٤﴾

Artinya, sesungguhnya orang-orang yang mengingkari Al-Qur'an ketika Al-Qur'an itu datang kepada mereka dan Sesungguhnya Al-Quran adalah kitab yang mulia. Tidak akan dihindari oleh kebatilan (kepalsuan), baik dari hadapan atau pun

⁴⁹Imam Nawawi, *Keutamaan Membaca Dan Mengkaji Al-Qur'an*, terj.Nn., (t.tp., KONSIS Media, tt.), Pdf, hlm. 3.

dari belakangnya. Itulah wahyu yang turun dari Tuhan yang Maha Bijaksana lagi Terpuji.” (Q.S. Fushshilat : 41-42)

Penelitian ini menemukan adanya korelasi positif antara peningkatan kadar hafalan dengan tingkat kesehatan psikis, dan individu yang unggul di bidang hafalan Al-Qur'an itu memiliki tingkat kesehatan psikis dengan perbedaan yang sangat jelas.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian. Dalam eksperimen ini hipotesis yang dirumuskan yaitu, menghafal Al-Quran sangat berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri santri MTs Miftahul Ihsan Sentol Daya Pragaan Madura.