

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL PENELITIAN

##### Deskripsi Lokasi Penelitian

###### a. Profil Madrasah

Nama Lengkap Madrasah	: Madrasah Tsanawiyah Miftahul Ihsan
Alamat Madrasah	: Ds. Sabidak, Desa Sentol Daya, Pragaan, Sumenep
Pendiri	: Yayasan
NSM	:121235290021
Jenjang Akreditasi	: Terakreditasi C
Mulai didirikan	: 2002
Nama Yayasan	: Yayasan Nurul Ihsan (YANUSA)
Status Tanah	: Milik sendiri
Status Gedung	: Milik Sendiri
Waktu Belajar	: Pagi Hari
Waktu Libur	: Jum'at
Kurikulum yang dipakai	: KTSP
Ruang Kelas	: Kelas I satu Ruang Kelas II satu Ruang Kelas III satu Ruang

### Tenaga Guru dan Karyawan

Jumlah Guru : 12 Orang

Staf Tata Usaha : 2 Orang

Sumber Dana Sekolah , diperoleh dari

- 1) BOS
- 2) Uang Pangkal
- 3) Kemampuan Kas Yayasan
- 4) Infaq dan Shodaqoh dari Simpatisan dan Donatur

#### b. Identitas

Nama Sekolah : Madrasah Tsanawiyah Miftahul Ihsan

Alamat : Sentol Daya Pragaan Sumenep

NSM : 212352901113

Terakreditasi : Terdaftar C

#### c. Landasan Hukum

Kurikulum dikembangkan berdasarkan prinsip bahwa peserta didik memiliki posisi sentral untuk mengembangkan kompetensinya agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis, serta bertanggung jawab. Untuk mendukung pencapaian tersebut,

pengembangan kompetensi peserta didik disesuaikan dengan potensi, perkembangan, kebutuhan, dan kepentingan peserta didik serta tuntutan lingkungan.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) ini mengacu pada Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) yang telah ditetapkan oleh pemerintah untuk menjamin pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) berpedoman pada panduan yang disusun oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP) dan Permendiknas No. 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan, Permendiknas No. 24 Tahun 2006 tentang pelaksanaan Permendiknas No. 22, dan 23 Tahun 2006, peraturan Pemerintah No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Penyusunan KTSP ini sangat diperlukan untuk mengakomodasi semua potensi yang ada di daerah dan untuk meningkatkan kualitas satuan pendidikan, baik dalam bidang akademis maupun non akademis, memelihara budaya daerah, dan mengikuti perkembangan IPTEK yang dilandasi iman dan takwa.

d. Tujuan Pendidikan Dasar

Pendidikan dasar bertujuan untuk meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut.

e. VISI, MISI

1. Visi

BERIMTAQ – BERAMAH – UNTASI (Beriman dan bertakwa, berakhlaqul karimah serta unggul dalam prestasi).

2. Misi

- a) Mengantarkan siswa untuk memiliki kemantapan aqidah dan akhlak mulia.
- b) Menyelenggarakan Proses Belajar Mengajar (PBM) yang bermutu dan mengarah kepada kecakapan hidup (*Life Skill*) guna menghasilkan lulusan yang terampil dan berprestasi.
- c) Menciptakan lingkungan madrasah yang bersih, sehat, rapi, indah, nyaman, mempesona dan membudayakan islami.
- d) Melaksanakan program bimbingan belajar secara efektif dan efisien guna mengembangkan bakat siswa secara optimal.
- e) Menyediakan sarana dan prasarana pendidikan cukup dan *up to date* untuk bidang agama, olah raga, seni dan budaya.

f. Tujuan MTs Miftahul Ihsan

Secara umum bertujuan untuk Terwujudnya fitrah siswa dan siswi Madrasah Tsanawiyah Miftahul Ihsan sebagai Khalifah sekaligus sebagai hamba Allah di muka bumi.

Secara khusus bertujuan untuk Meningkatkan pemahaman ajaran agama Islam bagi siswa guna meningkatkan keimanan dan ketaqwaan, Mengamalkan ajaran agama islam dalam kehidupan sehari-hari, Mendorong dan membentuk siswa agar berperilaku baik dan berakhlakul karimah dan agar siswa mampu bersaing dengan sekolah lain dalam perolehan nilai ujian nasional dan prestasi lainnya.

g. Keadaan Siswa

Siswa di MTs Miftahul Ihsan Sentol Daya Pragaan Sumenep Madura berasal dari daerah Madura khususnya di Desa Sentol Daya Praggan Sumenep. Jumlah siswa MTs berjumlah kurang lebih 38 siswa, yang berasal dari mayoritas ber-perekonomian menengah kebawah.

Adapun rincian jumlah siswa yaitu :

Tabel 9. Daftar Jumlah Siswa

No	Kelas	Jumlah
1.	Kelas I MTs	16
2.	Kelas II MTs	15
3.	Kelas III MTs	11
Jumlah		42

## h. Prasarana

Tabel 10. Prasarana di MTs Miftahul Ihsan

No	Sarana	Jumlah
	Tempat ibadah	1
	Ruang perpustakaan	1
	Ruang UKS	1
	Kamar Mandi murid/guru	3
	Ruang guru	2
	Ruang kepala Sekolah	1
	Lapangan	1
	komputer	3
	Printer	1
	Pesawat telpon	1
	Koperasi sekolah	1
	Laboratorium	-
	Ruang TU	1
	Kantin	1
	Gudang	1
	Aula pertemuan	1
	Ruang kelas	3
	Taman sekolah	1

## B. DESKRIPSI PELAKSANAAN EKSPERIMEN

Dalam pelaksanaan eksperimen ini, pemberian perlakuan dapat dideskripsikan dengan tabel yang tertera dibawah ini. Ekperimen dilaksanakan pada tanggal 27 November 2013 – 27 Desember 2013 selama kurang lebih 2 jam siswa diberikan perlakuan dengan menghafalkan Al-Qur'an dengan rincian sebagai berikut ;

Tabel 11. Pelaksanaan eksperimen selama 1 bulan (30 hari)

1. Hari/tanggal, : Sabtu, 23 November 2013

Program	Permintaan izin kepada kepala sekolah serta melakukan penyebaran angket
Kegiatan	Melakukan <i>pree-test</i>
Tujuan	Untuk mengklasifikasikan tingkat control diri pada subjek sebelum diberikan perlakuan.
Tempat	Di kelas
Waktu	60 menit Jam : 12.00-13.00
Pemateri	Peneliti

Pada hari sabtu peneliti menyebarkan angket untuk mengetahui anak-anak yang mempunyai kontrol diri yang sedang, rendah, dan rendah sekali. Dari hasil tersebut peneliti mengklasifikasikan untuk diberi perlakuan.

2. Hari/tanggal : Rabu, 27 November 2013

Program	Pembukaan program menghafalkan Al-qur'an selama 1 bulan.
Kegiatan	Pembukaan program menghafal Al-Qur'an
Tujuan	Mulai meberikan perlakuan/eksperimen terkait dengan program menghafalkan Al-Qur'an

Tempat	Di kelas dan di musholla
Waktu	60 menit
	Jam : 10.00-11.00
Pemateri	Peneliti

Peneliti mengawali program menghafal Al-Qur'an dengan ceramah seputar keutamaan dan tatacara menghafalkan Al-Qur'an dengan baik dan benar serta penjelasan terkait program selama satu bulan. Dalam hal ini dihadiri oleh semua siswa yang berminat mengikuti program.

3. Hari/tanggal : Kamis, 28 November – 27 Desember 2013

Program	Pemberian perlakuan menghafal Al-Qur'an untuk meningkatkan kontrol diri siswa
Kegiatan	Menghafal Al-Qur'an
Tujuan	Meberikan perlakuan/eksperimen yaitu dengan program menghafalkan Al-Qur'an
Tempat	di musholla
Waktu	80 menit
	Jam : 07.00-07.30, 09.15-09.45, 16.15-16-50, 18.00-18.45
Pemateri	Peneliti dan asisten peneliti

Selama satu bulan peneliti memberikan perlakuan kepada yaitu dengan menghafalkan Al-Qur'an dengan menggunakan metode minimal satu hari satu ayat. Dan ternyata banyak dari mereka yyang menyetorkan hafalan melebihi satu ayat bahkan ada juga yang sampai satu surat.

4. Hari/tanggal : Jumat, 27 Desember 2013

Program	Penutupan program menghafalkan Al-Qur'an selama 1 bulan, sekaligus penyebaran angket terkait <i>post-test</i>
Kegiatan	<i>post-test</i>
Tujuan	Untuk mengetahui tingkat kontrol diri subjek setelah diberikan perlakuan.
Tempat	di musholla
Waktu	180 menit
	Jam : 08.00-12.00
Pemateri	Peneliti

### C. HASIL PENELITIAN

#### 1. Tingkat Kontrol Diri MTs Miftahul Ihsan Sentol Daya Pragaan Sumenep Madura Sebelum Diberi Perlakuan (Eksperimen).

Pada awal penelitian, peneliti mengobservasi subjek di sekolah MTs Miftahul Ihsan Sentol Daya Pragaan Madura dengan terjun langsung bersama anak-anak sekolah untuk mendukung observasi terkait kontrol diri siswa. Dari data tersebut peneliti menyimpulkan bahwasanya siswa MTs Miftahul Ihsan Sentol daya Pragaan Sumenep Madura memiliki kontrol diri yang lemah.

Data yang peneliti peroleh terkait kontrol diri siswa adalah sebagai berikut; Menurut Averill Aspek kontrol diri terdiri dari tiga aspek.

Pertama kontrol perilaku, merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus

yang tidak dikehendaki dihadapi. Berkaitan dengan kontrol perilaku ini di MTs Miftahul Ihsan Sentol Daya Pragaan Sumenep dapat dikategorikan lemah mengingat mereka masih sering melanggar dengan bolos sekolah, merokok disekolah dan mereka cenderung berkata kasar, bahkan pada orang tua mereka sendiri.

Kedua, Kontrol kognitif 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. Tak terkecuali di MTs Miftahul Ihsan Sentol Daya Pragaan Sumenep, Media elektronik yang sudah menjamur, menambah kemudahan akses mereka untuk mengenal lawan jenis, yang pada ujungnya menggiring mereka untuk mencicipi dunia pacaran. Walaupun tidak se-ekstrem anak kota yang setiap malam minggu ngapel atau bahkan sampai kontak secara fisik.

Ketiga, Kontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Di MTs Miftahul Ihsan banyak kami dapati dari mereka yang suka mengolok-ngolok yang lemah ini terjadi karena diantara mereka ada yang membentuk geng-geng yang menindas yang lemah diantara mereka ada yang memukul kepala dengan tangan ataupun mendorong dadanya dengan tangan seraya menentang. Oleh karena itu tindakan tersebut sangat mengganggu terhadap kerukunan antar siswa.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwasanya di MTs Miftahul Ihsan tergolong dalam tingkat kontrol diri yang rendah. Dengan data tersebut peneliti tertarik untuk merubah perilaku siswa dengan cara program menghafalkan Al-Qur'an selama 1 bulan (30 hari) dengan metode minimal menghafal Al-Qur'an 1 hari satu ayat atau yang biasa disebut *one day one ayat*.

Untuk mengetahui dan mempermudah dalam mengklasifikasikan tingkat kontrol diri siswa pada ekperimen ini setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test*, maka data yang sudah diolah di SPSS 16.0 *for windows* dikelompokkan menjadi lima kategori diantaranya adalah; sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dengan klasifikasi sebagai berikut; namun sebelumnya akan saya tampilkan *scale statistics*.

Tabel 12. Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
50.3158	48.546	6.96751	16

Diketahui : Mean = 50.3158

: Std. Deviation = 6.96751

Tabel 13. Norma Kategori Kontrol Diri

NO	RUMUS	INTERVAL	KATEGORI
1	$M+1,5SD < X$	$60.775 < X$	Sangat Tinggi
2	$M+0,5SD < X \leq M+1,5SD$	$53.805 < X \leq 60.775$	Tinggi
3	$M-0,5SD < X \leq M+0,5SD$	$46.835 < X \leq 53.805$	Sedang

4	$M-1,5SD < X \leq M-0,5SD$	$39.865 < X \leq 46.835$	Rendah
5	$X \leq M-1,5SD$	$\dots\dots X \leq 39.865$	Sangat Rendah

Dalam penelitian ini subjek dijadikan menjadi satu kelompok, yaitu hanya kelompok eksperimen saja tanpa adanya kelompok kontrol. Setelah subjek dijadikan satu kelompok, peneliti menggali data terlebih dahulu mengenai tingkat kontrol diri mereka dimulai dari yang sedang, rendah, dan sangat rendah. Maka peneliti mengambil 10 dari 38 anak yang mengikuti *pre-test*, dan dia bersedia mengikuti program hafalan, tidak sedikit dari mereka yang memiliki kontrol diri rendah tetapi tidak mengikuti program ini. Peneliti juga hanya mengambil subjek yang berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 14. Pengkategorisasi dan pemilihan 10 subjek

NO	RUMUS	INTERVAL (SUBJEK)	KATEGORI	JENIS KELAMIN
1	$M+1,5SD < X$	61	Sangat tinggi	LK
		61		PR
		61		LK
		61		LK
2	$M+0,5SD < X \leq M+1,5SD$ $99.17+0,5$	55	Tinggi	PR
		58		LK
		54		LK
		54		LK
		55		PR
		55		PR
		60		PR
		60		LK
		55		PR
		58		PR
3	$M-0,5SD < X \leq M+0,5SD$	45		LK
		53		LK

		51 48 51 49 50 50 51 53 47 50	Sedang	PR LK LK LK LK PR PR LK PR LK
4	$M-1,5SD < X \leq M-0,5SD$	44 45 41 42 45 41 42 45 41 43	Rendah	PR PR PR LK LK LK LK LK LK PR
5	$X \leq M-1,5SD$	39 38	Sangat Rendah	PR LK

Dengan hasil penghitungan diatas, maka peneliti mengambil 10 subjek yang telah memenuhi kriteria yang peneliti tentukan. Subjek laki-laki dan bersedia mengikuti program hafalan yang memiliki kontrol diri sedang sebanyak 4 anak, Subjek laki-laki dan bersedia mengikuti program hafalan yang memiliki kontrol diri rendah sebanyak 5 anak dan Subjek laki-laki dan bersedia mengikuti program hafalan yang memiliki kontrol diri sangat rendah sebanyak 1 anak. Jadi dengan hasil ini maka dipilihlah 10 anak laki-laki yang memiliki kontrol diri yang kurang. Berikut skor pengukuran tingkat kontrol diri sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Tabel 15. Skor *pre-test* skala kontrol diri

No	Subjek	<i>Pre-test</i>
1	Subjek 1	45
2	Subjek 2	53
3	Subjek 3	45
4	Subjek 4	41
5	Subjek 5	42
6	Subjek 6	45
7	Subjek 7	41
8	Subjek 8	49
9	Subjek 9	38
10	Subjek 10	42

Dengan mengacu pada tabel diatas peneliti memilih 10 subjek tersebut untuk dijadikan sampel penelitian yang selanjutnya akan peneliti berikan perlakuan dengan program menghafal Al-Qur'an selama satu bulan atau kurang lebih 30 hari.

## **2. Tingkat Kontrol Diri MTs Miftahul Ihsan Sentol Daya Pragaan Sumenep Madura Setelah Diberi Perlakuan (Eksperimen).**

Penelitian yang dilakukan di MTs Miftahul Ihsan Sentol daya Pragaan Sumenep Madura, ini terfokus pada kenakalan remaja yang semakin meningkat, untuk menanggulangi ataupun meminimalisir masalah tersebut peneliti menggunakan program menghafal Al-Qur'an guna meningkatkan kontrol diri para siswa, namun penelitian ini dikhususkan pada anak yang memiliki tingkat kotrol diri yang sedang dan yang lemah peneliti juga hanya mengambil 10 orang anak, meskipun ada selain dari mereka yang juga mengikuti program ini. Tidak sedikit dari anak-anak yang

memiliki kontrol diri tinggi ikut dalam program hafalan ini, para peserta juga lebih banyak dari pihak perempuan, untuk menangani hal ini peneliti menfokuskan hanya pada 10 subjek dengan tidak menghiraukan yang lainnya, artinya jika ada waktu luang mereka juga dapat bimbingan dari peneliti. Selain 10 subjek tersebut peneliti serahkan kepada asisten yang juga adalah adik kandung peneliti sendiri.

Hasil dari perilaku ini adalah subjek yang awalnya mempunyai kontrol diri sedang atau kurang setelah mereka mengikuti program menghafal, kontrol diri mereka menjadi lebih tinggi dari pada sebelumnya ini terlihat pada skala kontrol diri yang peneliti ukur melalui skala kontrol diri dengan menggunakan SPSS 16.0 *for windows*.

Hasil yang telah didapatkan oleh peneliti adalah kondisi subjek yang awalnya memiliki perilaku yang melanggar aturan menjadi meningkat dengan patuhnya terhadap peraturan, yang awalnya kurang sopan jika berinteraksi dengan guru menjadi lebih sopan ini terlihat pada observasi langsung yang peneliti lakukan. Data lain menunjukan bahwasanya semua subjek ada peningkatan kontrol diri dengan hasil skor skala kontrol diri.

Dari hasil eksperimen di peroleh hasil *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut. Subjek 1 *pre-test* mendapatkan hasil 45, kemudian setelah diberi perlakuan mendapatkan hasil (*post-test*) 56, Subjek 2 *pre-test* mendapatkan hasil 53, kemudian setelah diberi perlakuan mendapatkan hasil (*post-test*) 54, Subjek 3 *pre-test*

mendapatkan hasil 45, kemudian setelah diberi perlakuan mendapatkan hasil (*post-test*) 53, Subjek 4 *pre-test* mendapatkan hasil 41, kemudian setelah diberi perlakuan mendapatkan hasil (*post-test*) 58, Subjek 5 *pre-test* mendapatkan hasil 42, kemudian setelah diberi perlakuan mendapatkan hasil (*post-test*) 52, Subjek 6 *pre-test* mendapatkan hasil 45, kemudian setelah diberi perlakuan mendapatkan hasil (*post-test*) 61, Subjek 7 *pre-test* mendapatkan hasil 41, kemudian setelah diberi perlakuan mendapatkan hasil (*post-test*) 48, Subjek 8 *pre-test* mendapatkan hasil 49, kemudian setelah diberi perlakuan mendapatkan hasil (*post-test*) 54, Subjek 9 *pre-test* mendapatkan hasil 39, kemudian setelah diberi perlakuan mendapatkan hasil (*post-test*) 41, dan Subjek 10 *pre-test* mendapatkan hasil 49, kemudian setelah diberi perlakuan mendapatkan hasil (*post-test*) 54. Berdasarkan hasil tersebut menandakan bahwa kontrol diri pada 10 subjek, semuanya mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan dengan program menghafal Al-Qur'an selama 30 hari.

Tabel 16. Skor skala kontrol diri *pree-test* dan *post-test*

No	Subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Subjek 1	45	56
2	Subjek 2	53	54
3	Subjek 3	45	53
4	Subjek 4	41	58
5	Subjek 5	42	52
6	Subjek 6	45	61
7	Subjek 7	41	48
8	Subjek 8	49	54
9	Subjek 9	38	41
10	Subjek 10	42	54

Dari hasil pengolahan SPSS dengan menggunakan analisis *independent samples test* diperoleh hasil nilai signifikan sebesar 0,001 dan  $H_0$  ditolak apabila signifikan  $< \alpha$ , nilai  $\alpha = 0,05$ . Oleh karena nilai signifikan  $> \alpha$  atau  $0,001 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dan ini menunjukkan bahwa program menghafal Al-Qur'an terbukti berpengaruh dalam meningkatkan kontrol diri dengan signifikan 0,001. Berikut hasil pengolahan SPSS dengan uji *independent samples test*;

Tabel 17. Nilai signifikan (2 tailed)

	t-test for Equality of Means			
	T	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
KD Equal variances assumed	-4.062	.001	-9.00000	2.21560
Equal variances not assumed	-4.062	.001	-9.00000	2.21560

### **3. Pengaruh Program Menghafal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Di MTs Sentol Daya Pragaan Sumenep Madura.**

Kontrol diri terbagi menjadi tiga aspek menurut teori Averill, kontrol keputusan, kontrol perilaku, dan kontrol kognitif. Ketiga aspek tersebut peneliti gunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri untuk penunjang supaya yang berkaitan dengan kontrol diri akan terungkap dan peneliti bisa merubah atau meminimalisir perilaku yang menyimpang, sedangkan program menghafalkan Al-Qur'an adalah

pengkondisian subjek pada sebuah kondisi yang mana mereka dituntut untuk menghafalkan ayat Al-Qur'an meskipun satu ayat dalam satu hari.

Subjek setiap harinya dikondisikan untuk lebih intens berhubungan dengan Al-Qur'an tentunya bukan hanya membaca ayat Al-Qur'an melainkan juga menghafalnya supaya bacaan Al-Qur'an dapat lebih pengaruh dalam peningkatan mutu pada jiwa subjek. Pengaruh program menghafal Al-Qur'an dapat merubah ketiga aspek kontrol yang di asumsikan oleh Averill, semua aspek tersebut peneliti internalisasikan dengan sebuah kegiatan menghafal Al-Qur'an. yang mana dari pengaruh kegiatan menghafal ini berdampak pada tiga aspek pada dinamika psikologi lainnya yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik yang peneliti akan bahas pada bab pembahasan. Jadi intinya program menghafal Al-Qur'an ini sangat berpengaruh dan meningkatkan ketiga aspek kontrol diri menurut Averill dengan melalui aspek kognitif, afektif dan psikomotorik pada subjek tersebut.

Tabel 18. Distribusi nilai *mean* dan *median* pada kelompok  
*pre-test* dan *post-test*

<b>Sampel</b>		<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Median</b>
Pre-test	Eksperimen	10	44.10	43
	Total	10		
Post-test	Eksperimen	10	53.10	54
	Total	10		

**Tabel 19 Group Statistics**

	Kel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KD	1	10	44.1000	4.35762	1.37800
	2	10	53.1000	5.48635	1.73494

Setelah dibandingkan antara nilai *mean* dan *median* pada *pre-test* dan *post-test*, maka terlihat bahwa kelompok eksperimen terdapat peningkatan nilai *mean*. Dengan kata lain tingkat kontrol diri siswa setelah diberi perlakuan dengan mengikuti program hafalan Al-Qur'an ada peningkatan.

Dari paparan data diatas dapat peneliti simpulkan bahwasanya program menghafal Al-Qur'an dalam satu bulan dengan metode minimal *one day one ayat* dinilai peneliti berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa MTs Miftahul Ihsan Pragaan Sumenep Madura. Dengan demikian program menghafalkan Al-Quran dapat dijadikan metode untuk meningkatkan kontrol diri.

#### **D. PEMBAHASAN**

Hasil penelitian yang saya lakukan menunjukkan bahwasanya program menghafal Al-Qur'an sudah terbukti berpengaruh untuk peningkatan kontrol diri pada siswa MTs Miftahul Ihsan Sentol Daya Pragaan Sumenep Madura. Kenakalan pada Subjek yang mengikuti program tersebut terbukti menurun dari pada sebelumnya. Asalkan, metode menghafal dijalankan dengan baik dan benar dan tanpa paksaan, karena jika remaja dipaksa untuk menghafalkan Al-Qur'an padahal dia tidak mau

menghafalnya maka akan menjadikannya tidak taat pada aturan, tentu ini malah akan memperburuk tingkat kontrol dirinya.

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan yang mana semua anak menunjukkan adanya peningkatan kontrol diri setelah dilakukannya program hafalan Al-Qur'an. Hasil lain yang saya lihat ketika dilapangan mereka (para penghafal Al-Qur'an) terlihat lebih rajin datang ke sekolah, yang awalnya terlambat menjadi terlihat rajin, ini dikarenakan mereka harus berangkat pagi untuk setoran Al-Qur'an. Dari observasi yang peneliti lakukan mereka juga terlihat lebih sopan terhadap guru termasuk peneliti sendiri karena ketika awal peneliti datang ke sekolah, ketika berinteraksi dengan peneliti cara berbicara mereka kasar dan *mapas* (dalam bahasa madura yang berarti tidak menggunakan bahasa halus) namun setelah mereka mengikuti program menghafal mereka berbicara dengan bahasa halus.

Pengaruh lain dari kegiatan menghafalkan Al-Qur'an ini adalah dengan timbulnya hasrat para peserta untuk melanjutkan hafalan mereka meskipun peneliti sudah tidak mengajar di sekolah, ini mungkin dikarenakan program hafalan Al-Qur'an yang peneliti lakukan sangat berpengaruh, sehingga timbul niatan untuk tetap menghafal atau dengan kata lain disebut "mereka sudah mempunyai jiwa Al-Qur'an". Kata KH. Abdullah Zaini Lc.Q, orang yang mempunyai jiwa Al-Qur'an maka hatinya akan tetap ingin bersatu dengan Al-Qur'an dan tidak ingin pisah darinya.<sup>1</sup> Karena

---

<sup>1</sup> Salah satu Pengasuh pondok pesantren Tahfidhil Quran Al-Amien Prenduan Sumenep Madura, ceramah didapat peneliti ketika nyantri.

esensinya Al-Qur'an sebagai *hudan* (petuntunjuk) bagi manusia, maka konsistensi logisnya adalah Al-Qur'an akan menuntun kita dari hal-hal yang melanggar syariat sekaligus menjadi kontrol diri bagi manusia. Disinilah sebenarnya urgensi peran Al-Qur'an untuk dijadikan pedoman dalam hidup, mengingatkan kita sebagai manusia biasa seringkali lepas kontrol dari syariat

Dampak lain yang terlihat pada peserta program menghafal Al-Qur'an adalah mereka sering terlihat pergi ke musholla dibandingkan dengan hari-hari biasanya, mereka yang awalnya tidak terlalu sering mengaji menjadi lebih rajin dari biasanya tentu ini akan meningkatkan kontrol diri karena setiap harinya mereka berinteraksi dengan anak-anak yang juga menghafalkan Al-Qur'an dan tentunya dengan Al-Qur'an itu sendiri. Jadi dengan demikian dapat kita simpulkan bahwasanya menghafalkan Al-Qur'an sangat berpengaruh terhadap perilaku kesehariannya yang mayoritas aktifitas itu dilakukan di musholla.

Menghafal Al-Quran lebih dari sekedar membacanya, menghafal berarti membaca berulang-ulang sehingga dapat membaca mushaf tanpa melihat. membaca Al-Qur'an juga menjadikan diri kita relaks sama seperti halnya berdzikir. Dalam keadaan ini kualitas mental pada individu menjadi lebih baik, pada proses ini akan menjaga kestabilan emosi sehingga berpengaruh pada mental. Penelitian yang dilakukan oleh Nawsher Khan, dkk, di Universitas Pahang Malaysia, menunjukkan

bahwa pengaruh membaca Al-Qur'an akan meningkatkan mental para pembacanya dalam mengarungi kehidupan di dunia.<sup>2</sup>

Membaca Al-Quran merupakan proses dzikir untuk tetap menenangkan kondisi hati. Bila tidak dijaga dengan baik hati akan menjadi tidak stabil dan menyebabkan terjadinya stres yang menggoncang jiwanya dalam hal ini peran Al-Qur'an sangat dibutuhkan. Menghafal Al-Qur'an akan berefek pada semua sistem syaraf pada otak yang berfungsi untuk menstabilkan emosi manusia sehingga membuat ia terhindar dari stres, ini dibuktikan oleh Mottaghi ME, dkk dengan melakukan perlakuan kepada atlet yang akan bertanding dan ia dalam keadaan cemas yang berlebihan, hasil dari penelitian ini bahwasanya dengan mereka membaca Al-Quran terlebih dahulu kecemasan mereka menurun.<sup>3</sup>

Kecemasan yang berlebih akan mengakibatkan kita berada dalam stressor meningkat, kondisi ini tentu sangat berpengaruh pada mental dan tidak dapat mengontrol atau meregulasi diri dengan baik. Keadaan tersebut membuat emosi relatif tidak stabil, maka dari itu kita harusnya dapat meregulasi diri kita dengan baik. Salah satu cara supaya kita dapat meregulasi diri dengan baik adalah dengan menghafal Al-Qur'an. Regulasi adalah pengaturan diri sedangkan istiqomah dalam menghafal itu bagian dari regulasi diri yang baik. Maka dari itu, menghafal Al-

---

<sup>2</sup> 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. tt.

<sup>3</sup> 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).

Qur'an juga akan meningkatkan regulasi diri. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Zahra Eftekhari, dkk di Isfahan Iran, menunjukkan bahwa para penghafal Al-Qur'an mempunyai regulasi diri lebih baik.<sup>4</sup> Hasil ini menunjukkan betapa penting kita sebagai hamba untuk selalu membaca Al-Qur'an.

Pada dasarnya masa remaja adalah masa transisi dari anak ke dewasa dan ini ditandai dengan mulai matangnya semua organ tubuh. Masa remaja adalah masa dimana timbulnya berbagai kebutuhan dan emosi serta tumbuhnya kekuatan dan kemampuan fisik yang lebih jelas dan daya pikir menjadi matang. Namun masa remaja penuh dengan berbagai perasaan yang tidak menentu, cemas bimbang, dimana berkecamuk harapan dan tantangan, kesenangan dan kesengsaraan, semua harus dilalui dengan perjuangan yang berat, menuju hari depan dan dewasa yang matang.<sup>5</sup>

Menurut Remplein (1962), menyebutnya sebagai "*Jugencrise*" (krisis remaja) diantara masa pubertas dan adolsensi. Krisis remaja adalah suatu masa dengan gejala-gejala krisis yang menunjukkan adanya pembelokan dalam perkembangan, suatu kepekaan dan labilitas yang meningkat.<sup>6</sup> Mereka ini sangat labil dalam segala hal terutama yang berkenaan dengan emosi jika tidak ditangani dengan benar maka tak jarang remaja ini akan memlakukan perlaku yang menyimpang, tentu ini harus menjadi perhatian bagi orang tua. Menurut Hurlock (dalam rohman) mengatakan

---

<sup>4</sup> Zahra Eftekhari, dkk, *Investigating the effect of mobile phone use on self-regulation and students progress in memorizing the Qur'an*, Journal Universitas Islam Azad di Isfahan, Iran (2013).

<sup>5</sup> Drajat, zakia. *Remaja Harapan Dan Tantangan* (Jakarta : CV Ruhama, 1994) hlm, 13

<sup>6</sup> F.J Monks, A.M.P Knoers dan Siti Rahayu, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006), Cet. 16, hlm. 264.

bahwa salah satu tugas perkembangan penting yang harus dilakukan oleh seorang santri adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam hukuman seperti pada masa Anak-anak. Goleman mempertegas penjelasannya yang mengatakan bahwa dalam mengembangkan kontrol diri dibutuhkan pengendalian diri untuk menjaga agar emosi, impuls dan tingkah laku tetap terkendali dengan baik.<sup>7</sup> Al-Qur'an akan menjadi senjata ampuh untuk menanggulangi masalah ini. Ini tak lepas dari esensi Al-Qur'an itu sendiri yang berperan sebagai *Hudan Linnas* (petunjuk bagi manusia). Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 185

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ

Artinya, Bulan Ramadhan yang didalamnya diturunkan permulaan Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan dari petunjuk itu dan pembeda. (QS. Al-Baqarah : 185)

Menurut Muhammad Ali Ash-Shabuny Al-Qur'an adalah kalam Allah yang tiada tandingannya (mukjizat) yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW, penutup para Nabi dan Rasul dengan perantara malaikat jibril, dimulai dengan surat Al-fatihah dan diakhiri dengan surat An-nash, dan ditulis secara mutawatir (oleh

<sup>7</sup> Fatkhur Rohman, *Hubungan Antara Kedisiplinan Menjalankan Sholat Dengan Kontrol Diri Pada Santri Pesantren Tarbiyatut Tholabah Lamongan*. Skripsi Psikologi UIN Malang. 2011 hlm. 121

orang banyak), serta mempelajarinya adalah ibadah.<sup>8</sup> Dengan beribadah seseorang akan mengaplikasikan perilakunya kearah yang positif menghafalkan Al-Qur'an juga merupakan ibadah, dan dengan itu kita bisa menghiasi perilaku kita dengan perilaku yang positif, karena dengan kita membaca energi positif dari Al-Qur'an akan memantul kepada diri kita.

Membaca Al-Qur'an yang paling diutamakan adalah ketika kita sholat, Rasulullah ketika sholat sendiri memperbanyak bacaannya dengan surat-surat Al-Qur'an dalam suatu hadist menyebutkan bahwasanya beliau pernah dalam satu rakaat membaca surat Al-Baqarah yang terdiri dari 3 juz yaitu juz satu, juz dua dan hampir setengah dari ju tiga, subhanallah. Dalam riwayat lain disebutkan bahwasanya Beliau juga bersujud kepada Allah hingga kakinya melepuh. Ini menandakan kekhusukan beliau dalam dalam sholat sehingga kaki yang terluka tidak terasa. Dalam hal berperilaku tentunya tidak diragukan lagi, beliau mempunyai Akhlak mulia sehingga dijuluki sebagai Al-Qur'an berjalan, itu dikarenakan beliau hafal Al-Qur'an dan mengamalkannya. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Ankabuut ayat 45 yang berbunyi :

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ

<sup>8</sup>Muhammad Ali Ash-Shabuny. *Stduy ilmu Al-Qur'an*. (Bandung : Pustaka Setia, 1998). Hlm. 15

Artinya “ Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu yaitu Al-Kitab (Al-Qur’an) dan dirikanlah sholat, Sesungguhnya sholat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar”. (Qs. Al-Ankabuut : 45)

Maksud dari ayat tersebut jelas bahwasanya sholat yang didalamnya terdiri dari bacaan Al-Qur’an akan menghindarkan kita dari perbuatan keji dan mungkar, termasuk disini perilaku remaja yang menyimpang diakibatkan oleh kontrol diri yang lemah. Maka dari itu bacaan Al-Qur’an yang dibaca dalam sholat akan meningkatkan pengendalian diri kita terhadap hal-hal yang menyimpang.

Menghafal Al-Qur’an adalah proses mengfalkan ayat Al-Qur’an baik itu dengan cara mendengar ataupun membaca sehingga dia bisa membaca Al-Qur’an tanpa melihat mushaf Al-Qur’an. Al-Qur’anul Karim adalah kitab yang jelas, pembeda antara yang *haq* (benar) dan yang *bathil* (salah) yang diturunkan dari yang Maha Bijaksana dan Maha Terpuji yang merupakan mu’jizat (Nabi Muhammad SAW) kekal salam-lamanya yang berlaku untuk semua zaman dari masa (waktu) yang diwariskan Allah SWT kepada bumi dan orang-orang yang ada didalamnya.<sup>9</sup> Dengan menghafalkan Al-Qur’an yang didalamnya terdapat segala macam ilmu kita akan dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk sehingga kita akan bisa mengontrol diri agar tidak menuruti hawa nafsu yang selalu menjerumuskan serta

---

<sup>9</sup> Otong Surasman, *Metode Insani Kunci Praktis Membaca Al-Qur’an Baik Dan Benar*(jakarta : Gema insani, 2002), hlm. 19

mampu meminimalisir perilaku yang tidak normatif dalam kehidupan bermasyarakat yang menganut azas ketimuran.

Dalam proses pengaruh program menghafal ini terdapat tiga aspek penting yang peneliti temukan dilapangan yaitu aspek kognitif para penghafal, aspek afektif, dan aspek psikomotorik, semuanya itu sangat berpengaruh untuk meningkatkan ketiga aspek kontrol yang dikemukakan oleh Averill. Untuk lebih jelasnya mari kita terlebih dahulu membahas lagi tentang teori Averill tentang kontrol diri.

- a. Kontrol perilaku singkatnya diartikan dengan kemampuan untuk mengatur perilaku atau kemampuan untuk mengatur stimulus yang diterima.
- b. Kontrol kognitif singkatnya diartikan sebagai mengolah informasi atau kemampuan untuk menafsirkan peristiwa atau kejadian.
- c. Kontrol keputusan singkatnya diartikan sebagai kemampuan untuk mengambil keputusan atau kemampuan untuk mengambil keputusan yang diyakini.

Dari ketiga aspek tersebut kita koreasikan dengan ketiga aspek psikologis yang selalu digunakan dalam menghafalkan Al-Qur'an, ketiga aspek tersebut adalah aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik.

- a. Aspek kognitif,

Orang yang membaca Al-Qur'an, mentadabburi, membacanya dengan tartil, dan berasyik-masyuk dengan Al-Qur'an sebagaimana para sahabat

Nabi, Niscaya ia akan merasakan makna-maknanya lekat dalam memori akalnya. Makna itu kemudian akan berubah menjadi sebuah keyakinan dan menyatu dengan karakternya sehingga menjadi iman yang kuat menghujam laksana gunung yang kokoh.<sup>10</sup> Dalam Al-Qur'an disebutkan:

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ

Artinya, apakah mereka tidak mentadabburi Al-Qur'an? Ayat lain mengatakan,

أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأَوَّلِينَ

Artinya, maka apakah mereka tidak mentadabburi Al-Qur'an (memperhatikan) perkataan Kami, atau apakah telah datang kepada mereka apa yang tidak pernah datang kepada nenek moyang mereka dahulu? (Al-Mu'minuun : 68).

Menjadikan fungsi kognitif yang menjadi lebih kompleks. Proses ini terjadi di daerah *cortex prefrontal* (CPF). Saat membaca Al Quran yang disertai pemahaman arti maka akan menimbulkan interpretasi dan pemikiran dari ayat yang dibaca. Menghafal Al-Quran juga akan membuat Perhatian sangat penting dalam proses kompetisi dan koalisi antar *neuron*. Crick dan

<sup>10</sup>Dr. Majdi Alhilali. *Ada Al-Qur'an Dihatiku Rahasia Menyatukan Hati Dengan Al-Qur'an*. (solo : Muassasah iqra', 2010).cet, 1 Hlm. 159

Koch (2003) menyatakan bahwa dalam korteks terdapat jaringan *neuron* yang saling berkoalisi dan berkompetisi *Neuron* yang berkoalisi akan saling membantu dan menguatkan, Di satu sisi, *neuron* yang berlawanan akan justru melemahkan hubungan ini. Koalisi antara *neuron* yang menang akan dipertahankan.<sup>11</sup>

Jika dikaitkan dengan metode Averill maka yang masuk didalamnya adalah, aspek kontrol kognitif dan kontrol karena proses mengingatnya ayat termasuk dalam kategori proses kognitif yang tentunya akan berpengaruh terhadap kontrol kognitif pada penghafal Al-Qur'an.

dalam menghafalkan Al-Qur'an, para penghafal menggunakan kognitifnya untuk memahami dan memasukkan ayat-ayat alquran kedalam pikiran mereka. Seakan-akan ayat tersebut hadir dalam pikiran dan membentuk ayat yang ada pada mushaf. Pengalihan dari penglihatan menuju otak ini menjadikan mereka membaca ayat tersebut tanpa melihat lagi dan pastinya aspek kognitif sangat berperan pada tahap ini.

Mengutip penjelasan imam Al-Ghozali jikalau Allah tidak menciptakan kekuatan hafalan, berfikir dan mengingat-ingat, niscaya otak itu kosong daripadanya sebagaimana tangan dan kakinya kosong. Kekuatan-kekuatan itu adalah tentara-tentara bathin dan tempat-tempatnya juga di bathin.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> *Ibid.*, hlm, 21-22

<sup>12</sup> Imam Al-Ghozali. *Ihya' Ulumiddin* (Semarang : CV Asy-Syifa, 2009) juz 4, hlm, 592

Esensi dari kandungan ayat Al-Qur'an itu sendiri adalah energi positif ada juga yang mengatakan bahwasanya setiap ayat dari Al-Qur'an itu ada malaikat penjaga dan setiap huruf yang kita baca akan menghasilkan satu kebaikan dan satu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali ganjaran. Dalam hadist disebutkan. *Ana la aquulu alif lam mim harfun walakin alifun harfun, wa mimun harfun, walamun harfun.* Artinya "Saya tidak mengatakan bahwasanya alif lam mim itu satu huruf tetapi alifun satu huruf lamun satu huruf dan mimun satu huruf". Dan disetiap huruf itu terdapat satu kebaikan, satu kebaikan itu Allah lipat gandakan mejadi 10 kali ganjaran.

## 2. Aspek afektif.

Dalam Menghafalkan Al-Qur'an tidak hanya aspek kognitif saja yang diutamakan melaikan ada aspek penting lainnya yaitu aspek afektif. Dalam aspek ini para penghafal Al-Qur'an wajib menyatukan emosinya dengan emosi Al-Qur'an supaya keduanya bisa bersinergi dengan baik. Emosi Al-Qur'an adalah emosi positif dan Al-Qur'an tidak menerima para penghafal yang dalam keadaan emosi negatif seperti halnya dalam keadaan marah, dalam keadaan dendam dan lain sebagainya. Al-Qur'an tidak akan masuk ke pikiran kita ketika kita dalam keadaan beremosi negatif (marah, dengki dll). Oleh karena itu penyatuan emosi antara penghafal dan Al-Qur'an sangatlah penting.

Kondisi emosi memiliki pengaruh terhadap kemampuan kognitif seseorang. Matlin dalam Hastjarjo 2008 menyatakan hal yang sama yakni ada dua macam pengaruh emosi terhadap memori yakni *mood-congruent* dan *moodstate dependent*. *Mood-congruent* mengandung artian jika informasi yang masuk dan suasana hati pada seseorang memiliki kesamaan, maka kinerja memori akan menjadi lebih baik. *Mood-state dependent* mengandung artian bahwa apabila saat penyimpanan (*storage*) informasi dan pengingatan kembali (*recall*) memiliki kesamaan suasana hati, maka kinerja memori akan lebih baik bila berbeda suasana hatinya. Sistem *neuron* pada manusia yang berkaitan erat dengan fungsi kognisi dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya adalah emosi.<sup>13</sup>

Emosi erat kaitannya dengan keadaan hati, sedangkan hati dalam ilmu sains tidak banyak terdeteksi karena keadaannya yang sangat abstrak sekali dan sangat berhubungan dengan Tuhan. Aspek ketuhanan masih sebuah misteri bagi dunia neurosains. Namun beberapa ilmuwan meyakini bahwa ada area yang terlibat saat manusia berhubungan dengan tuhan. Ada sebuah area yang diyakini titik Tuhan (*God Spot*) pada diri manusia yakni di area parietal dan temporal (Zohar dan Marshall, 2000).<sup>14</sup>

Mengacu pada teori kedua Averill yaitu terkait kontrol perilaku, kalau kita korelasikan dengan aspek afektif mungkin kita akan sedikit kebingungan

---

<sup>13</sup> Very Julianto dan Magda Bhinnety, *The Effect of Reciting Holy Qur'an toward Short-term Memory Ability Analysed through the Changing Brain Wave*, Journal Faculty of Psychology Gadjah Mada University, (2011). hlm, 20-21

<sup>14</sup> *Ibid.*, hlm, 22-23

apakah benar ada korelasi antara kedua perilaku tersebut? Mari kita bahas pertanyaan ini. Kita ketahui terlebih dahulu bahwasanya sebuah aplikasi dari hasil kognitif dan afektif adalah perilaku. Perilaku ini menjadi *output* dari kedua aspek tersebut, contoh bentuk aplikasi dari kemarahan (aspek afektif) adalah membanting, memukul, mengumpat (perilaku). Contoh lain bentuk aplikasi dendam (aspek afektif) adalah membunuh (perilaku). Kalau dikaitkan dengan Para penghafal Al-Qur'an adalah pengaruh emosi yang dipantulkan kepada diri/jiwa para penghafal merupakan pantulan energi positif yang mana dengan energi positif tersebut akan menimbulkan perilaku positif pula. Dampak ini bukan hanya terjadi pada aspek afektif saja melainkan pada aspek kognitifnya juga. Jadi ada dua aspek yang menjadi *feed back* (timbang balik) oleh keadaan emosi para penghafal yaitu aspek kognitif dan aspek perilaku. Pengaruh program hafalan ini juga berdampak pada kedua aspek tersebut.

Emosi yang baik itu ditandai dengan iman yang baik pula biasanya ketika penghafal Al-Qur'an mempunyai iman yang kokoh niscaya mereka akan lebih mudah dalam proses penghafalan dan Allah akan menolong dan mempermudah orang-orang yang beriman. Dalam firman-Nya

وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ ﴿٤٧﴾

Artinya sedangkan telah menjadi kewajibanku menolong orang-orang yang beriman. (Ar-Ruum ayat : 47)

Darah umat islam adalah iman. Pada saat iman melemah dan hawa nafsu serta cinta dulia memenuhi rongga segenap jiwa kaum muslimin, maka musnahlah sumber kekuatan dan keunggulan umat ini. Tidak cukup sampai disini, lemahnya iman dan hawa nafsu yang menggelayuti segala urusan akan memicu kemurkaan Allah.<sup>15</sup> Orang yang mempunyai iman yang kuat mereka juga lebih tahan terhadap cobaan, dalam menghafal Al-Qur'an pastilah banyak cobaan yang akan kita hadapi. Yang mana cobaan itu bisa melalui aspek kognitif, afektif ataupun psikomotorik.

Penjelasan diatas membawa kita pada pengetahuan baru yaitu kontrol perilaku dan kontrol kognitif para penghafal Al-Qur'an berasal dari kandungan energi positif yang terdapat pada setiap huruf, ayat dan kalimat Al-Qur'an itu sendiri ketika dia menghafalkannya. Karena sekali lagi disitu terjadi internalisasi ayat Al-Qur'an terhadap diri/jiwa penghafalnya.

Maka tidak salah jika ada yang mengatakan bahwa orang yang membaca Al-Qur'an dan menjiwai serta menghayati pengaruh ayat-ayat secara baik, niscaya ia merasakan dirinya berinteraksi dengan sesuatu yang hidup, bergerak, dan berbicara. Seakan ia penuh perasaan, terkadang gembira, sedih senang, dan marah. Dia beranjang sana diantara surat-suratnya, dengan begitu bergeloralah emosinya. Surat yang ini membangkitkan rasa percaya diri dan bangga, dan surat yang itu menimbulkan rasa semangat, serta surat lain lagi membangkitkan amarah karena Allah, dan yang lainnya lagi

---

<sup>15</sup> Dr. Majdi Alhilali. *Op. Cit.*, hlm. 12

menimbulkan rasa sedih dan begitu seterusnya.<sup>16</sup> Hal ini juga menandakan Al-Qur'an juga mempunyai emosi yang terkandung didalamnya karena hakikatnya Al-Qur'an juga mempunyai ruh. Dalam firmanNya

وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا<sup>١٦</sup> مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا الْإِيمَانُ وَلَكِن جَعَلْنَاهُ نُورًا

demikianlah Aku wahyukan kepadamu ruh (Al-Qur'an) dengan perintah Kami sebelumnya apakah kamu tidak mengetahui apakah Al-Kitab (Al-Qur'an) dan tidakkah mengetahui apakah iman itu, tetapi Kami menjadikan Al-Qur'an itu cahaya. (QS. As-Syuura : 52).

### 3. Aspek Psikomotorik

Pengaruh program hafalan Al-Quran terhadap kontrol diri juga terdapat pada aspek psikomotorik, yang mana ini berkaitan dengan semua aspek motorik dalam tubuh manusia, ini ada kaitannya dengan semua panca indera pada diri kita, mulai dari Visualisasi (melihat), mendengar, meraba, merasakan, mencium, ataupun bahkan meresapi melalui hati dan perasaan. Dari panca indera itu kita dapat menggerakkan sistem motorik kita. Sehingga menghasilkan sebuah persepsi.

Area yang terlibat pada proses visualisasi pembacaan Al Quran ini antara lain pada *primary visual area* dan area asosiasi visual di *occipital lobe*. Dalam membaca Al Quran, seseorang harus berkonsentrasi dan fokus pada apa yang dibaca.

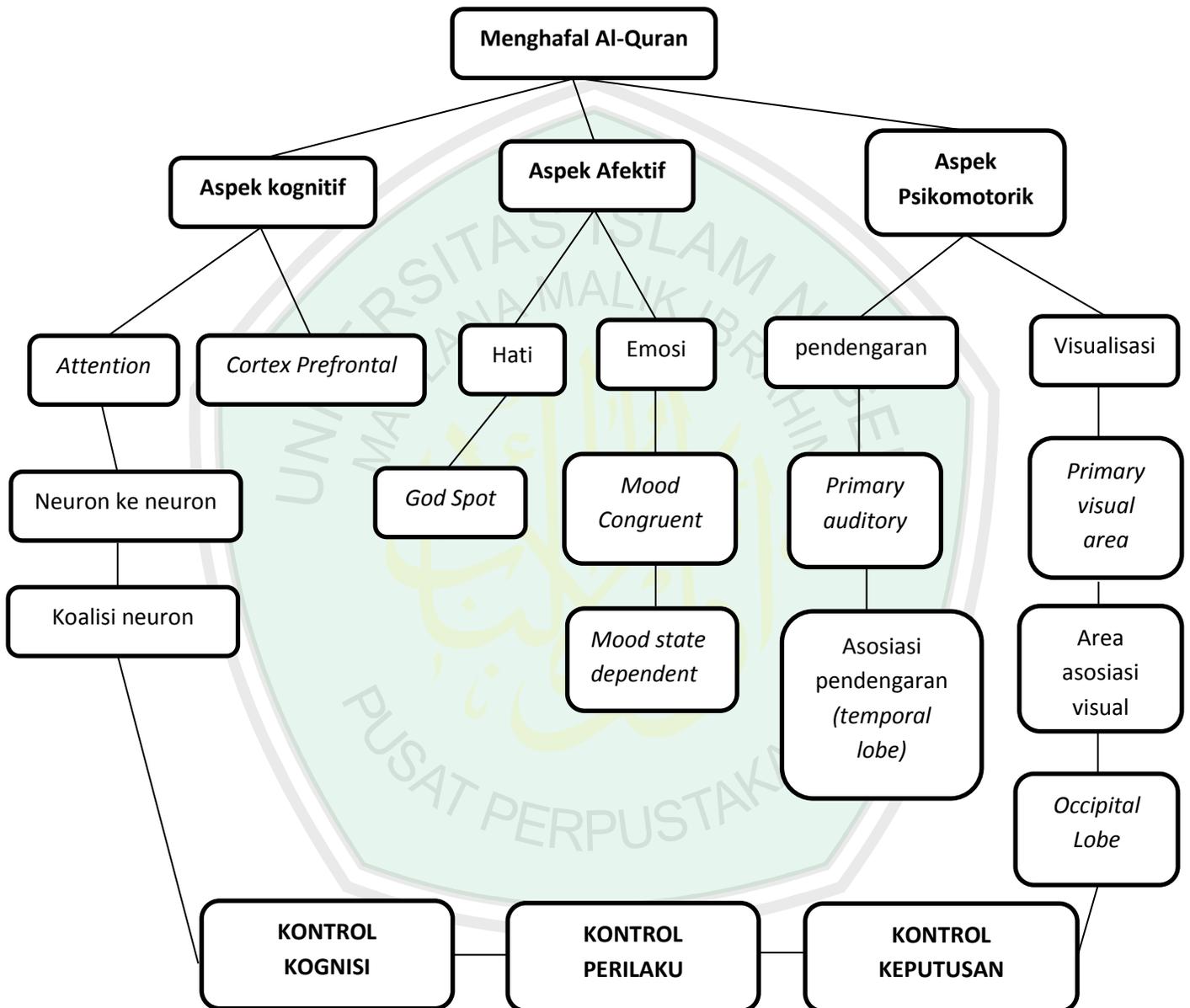
<sup>16</sup> *Ibid.*, hlm. 65

Mulai dari melihat huruf, tanda baca dan panjang pendeknya, harus diperhatikan dengan seksama. Hal ini dapat membuat seseorang bisa lebih fokus pada perhatian dan berkonsentrasi. Area yang terlibat pada proses pendengaran pembacaan Al-Quran ini antara lain pada area *primary auditory area* dan area asosiasi pendengaran yang berada di *temporal lobe*. Penelitian dari Abdurrochman (2007) menunjukkan bahwa mendengarkan murotal Al Quran bisa meningkatkan ketenangan. Hal ini terbukti dari terjadi peningkatan signifikan pada gelombang delta.<sup>17</sup>

Proses menghafal adalah proses melihat mushaf dengan menggunakan mata kedua mata kita, merasakan getaran ayat dengan segenap jiwa raga sehingga membuat diri kita lebih tenang, telinga, adalah indera pendengar yang bisa mendengarkan lantunan ayat yang dibacakan para syekh dari arab yang mana dengan kita mendengarkan bacaan beliau kita akan mengetahui panjang pendek dan makhoriul hurufnya dan membuat hati menjadi lebih tenang, meraba ayat yang terkandung didalamnya, mencium mushaf Al-Qur'an demi keagungan dan hormat kita terhadapnya, meresapi (mentadabburi) setiap isi kandungan ayat tersebut dengan segenap jiwa tunduk kita kepada Sang Pencipta.

---

<sup>17</sup> Very dan Magda *Op, Cit.* Hlm, 22



Gambar 3. Pengaruh Menghafal Al-Quran Untuk Peningkatan Kontrol Diri

Pada gambar diatas menghafal Al-Quran akan mempengaruhi pada aspek-aspek psikologis manusia, sistem-sistem otak pada setiap aspek itu akan

tegerak dan dapat mengoptimalkan kinerjanya. Terutama pada *God Spot* yang hanya akan tergerak ketika individu melakukan interaksi dengan tuhan. Dari system-sistem tersebut maka akan dapat mempengaruhi tiga aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill, kontrol kognitif, perilaku dan keputusan.

Al-Qur'an akan meresap masuk ke semua panca indera kita dan bahkan lebih dalam dari semuanya ketika kita bisa mentadabburi ayat-ayat-Nya. Niscaya kita akan merasakan ketenangan sempurna. Ini semua tidak akan kita rasakan kalau psikomotorik kita tidak tergerak untuk merasakannya. *Output* dari meresapnya ayat Al-Qur'an terhadap psikomotorik dalam tubuh, akan berdampak pada kontrol kognitif, kontrol perilaku dan kontrol keputusan. Jadi dengan meresapi kandungan ayat dari Al-Qur'an melalui semua panca indera akan meningkatkan kontrol kognitif, kontrol perilaku dan kontrol keputusan pada setiap individu yang menghafalkannya.

Al-Qur'an akan menuntun Mata untuk melihat hal-hal yang dibenarkannya, begitupun juga telinga, Al-Qur'an akan menuntunnya untuk mendengar hanya yang dibolehkannya, begitupun hidung Al-Qur'an akan menuntunnya ke arah yang benar dan seterusnya. Intinya Al-Qur'an akan meminimalisir/mengekang semua godaan hawa nafsu yang tentunya masuk melalui semua panca indera. Maka kesimpulan yang dapat kita ambil yakni

membaca Al-Quran akan membuat tiga aktifitas, afektif, kognitif, dan psikomotorik.

Dari ketiga Aspek yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwasanya proses menghafal Al-Quran adalah menggunakan semua aspek yang ada dalam diri manusia, dari proses tersebut akan berdampak pada perilaku positif dan terkekangnya hawa nafsu pada manusia, karena Nafsu pada dasarnya mendorong kepada keburukan dan Al-Quran merupakan media pengontrolnya.

Menurut khalid dalam Rafi (2009), hawa nafsu harus dikendalikan melalui *mujahadah*, yaitu bersusah payah mengeluarkan tenaga untuk untuk memerangi hawa nafsu. Ibnu Qayyim Al-Jauzy mengatakan bahwasanya jihad melawan hawa nafsu itu ada lima macam, yaitu :

- a) Melawan hawa nafsu yang mengajak melakukan keburukan.
- b) Melawan hawa nafsu dalam mencari ilmu
- c) Melawan nafsu dalam berdakwah untuk mengajak orang lain mengamalkan pengetahuan agama yang telah dipelajari.
- d) Bersabar melawan nafsu dalam menghadapi risiko dakwah.<sup>18</sup>

Pada dasarnya nafsu itu ada pada diri setiap manusia, kebanyakan nafsu akan menuntun kepada keburukan, syetan akan menggunakan media

---

<sup>18</sup> Rafy Sapuri M. Si, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009) hlm, 57.

nafsu untuk membelokkan manusia kepada jalan yang sesat. Sesungguhnya syetan akan mencelakakan setiap manusia agar mereka mau dijadikan teman ketika dineraka kelak. Allah telah menjelaskan bahwasanya syetan menjadi musuh yang nyata bagi manusia dalam FirmanNya.

إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُوا حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ ﴿٦﴾

Artinya, Sungguh syetan adalah musuh bagimu, maka jadikanlah mereka sebagai musuh, karena sesungguhnya syetan-syetan itu hanya mengajak golongannya agar supaya mereka menjadi penghuni neraka yang hebat nyalanya. (QS. Fathir : 6).

Nafsu memang menjadi media syetan untuk menjerumuskan dan apabila manusia bisa mengekang hawa nafsunya niscaya mereka akan mendapat pahala yang luar biasa bahkan Allah akan memasukkan mereka kedalam Syurga. Allah berfirman,

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

Artinya, dan adapun orang-orang yang takut akan kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan nafsunya, maka sesungguhnya Syurgalah tempat tinggalnya. (QS. An-Nazi'at : 40-41).

Mengutip dari penjelasan Imam Ghozali Ketahuilah bahwa badan itu seperti kota dan akal yakni yang mengetahui dari manusia adalah seperti raja

yang mengatur kota itu. Dan kekuatan-kekuatan manusia yang mengetahui dari panca inderayang zhahir maupun bathin adalah seperti tentara-tentaranya dan pembantu-pembantunyadan anggota-anggota badannya adalah seperti rakyatnya. Hawa nafsu yang mendorong kepada kejelekan yaitu nafsu syahwat. Kemarahan adalah seperti musuh yang menantanginya dalam kerajaannya dan berusaha membinasakan rakyatnya. Maka badannya seperti markas tentara dan benteng, dan jiwanya adalah seperti orang yang bertempat tinggal dalam benteng itu serta yang menjaga. Kalau ia memerangi musuhnya, mengalahkannya dan menundukkannya menurut apa yang disenangi, maka hasilnya akan terpuji dan kembali kepada Allah Ta'ala.<sup>19</sup>

DR. Yusuf Al-Qardhawi mengatakan, rasulullah menjadikan Al-Qur'an sebagai priorotas utamanya (mengajarkan Al-Qur'an dan hikmah), disamping rasulullah sangat mewanti-wanti para sahabatnya untuk tidak menyibukkan diri selain dengan Al-Qur'an, beliau juga menggunakan beragam kiat menarik untuk menggugah dan memotivasi mereka agar dekat dengan Al-Qur'an dan menyibukkan diri dengannya.

Diriwayatkan oleh Muslim dari Uqbah bin Amir bahwasanya ia berkata, Rasulullah SAW keluar rumah menemui kami ketika itu berada di Suffah (Suffah adalah tempat tinggal orang-orang miskin dibelakang masjid). Lalu beliau bersabda, siapakah diantara kalian yang suka berangkat tiap hari ke lembah buthan atau kelembah Aqiq. Kemudian ia mendapatkan hadiah

---

<sup>19</sup> Al-Ghozali, *Op. Cit* hlm. 592

seekor unta kauma' dengan tanpa dosa dan tidak memutuskan hubungan Rahim. Wah kami ingin sekali wahai rasulullah, jawab kami. Lalu beliau bersabda, tidakkah salah seorang diantara kalian berangkat kemasjid lalu mempelajari atau membaca dua ayat dari kitabullah. Yang demikian itu lebih baik daripada dua ekor unta, tiga ayat lebih baik daripada tiga ekor unta, empat ayat lebih baik daripada empat ekor unta, dan seterusnya.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Dr. Majdi .Op. Cit., 1 hlm. 102-103