



## **REGULASI DIRI MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN DALAM MENJAGA KUALITAS HAFALAN AL-QUR'AN DI FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

**Lina Farah Intan Sari**

UIN K.H. Abdurrahman Wahid

Email Korespondensi: [linafarahintansari@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:linafarahintansari@mhs.uingusdur.ac.id)

### **Info Artikel**

#### **Histori Artikel:**

##### **Masuk:**

15 Juni 2023

##### **Diterima:**

25 Juni 2023

##### **Diterbitkan:**

26 Juni 2023

#### **Kata Kunci:**

Regulasi Diri;  
Mahasiswa  
Penghafal;  
Al-Qur'an;  
Kualitas Hafalan;

### **ABSTRAK**

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an mempunyai peran ganda dalam dunia perkuliahan yakni peran menjaga hafalan Al-Quran dan juga peran menjaga prestasi akademiknya. Oleh karena itu kontrol diri dan manajemen waktu sangat diperlukan mahasiswa agar memiliki keseimbangan keduanya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan field research (penelitian lapangan). Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an UIN K.H Abdurrahman Wahid sebagai upaya kontrol diri dan manajemen diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa UIN KH. Abdurrahman Wahid menerapkan regulasi diri dalam menyeimbangkan hafalan dan prestasi akademik. Regulasi tersebut meliputi tiga aspek diantaranya: (1) Regulasi diri aspek metakognisi, melalui: tahap perencanaan, tahap organisir dan tahap pengukuran diri atas usaha-usaha yang dilakukan dalam proses menghafal (2) Regulasi diri aspek motivasi sebagai salah satu penggerak mahasiswa dalam mempertahankan semangat menghafal (3) Regulasi diri aspek Perilaku yaitu cara mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan. Faktor yang mempengaruhi regulasi diri mahasiswa penghafal terdiri dari faktor pendorong dan faktor penghambat. Faktor pendorong diantaranya fasilitas yang diberikan kepada mahasiswa penghafal Al-Qur'an, support dan motivasi dari orang-orang terdekat serta kemampuan para mahasiswa untuk mempertahankan motivasinya. Selanjutnya faktor penghambat diantaranya rasa malas, menemukan kata-kata yang sulit saat menghambat dan pengaruh gadget.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



## **PENDAHULUAN**

Menghafal Al-Qur'an bagi penduduk negara yang mayoritas penduduknya memeluk agama Islam bukanlah suatu yang asing, bahkan telah menjadi hal tak terpisahkan dari kehidupan beragama mereka. Misalnya di Indonesia, fenomena ini telah ada dalam pesantren tradisional, masjid, mushola ataupun surau jauh sebelum terliput media massa maupun media elektronik sebagai salah satu metode dalam menjaga kemurnian Al-Qur'an yang merupakan kalam Allah sebagai hudan dan pedoman umat manusia guna diamalkan dalam kehidupan sehari-hari (Najib, 2018). Oleh karenanya, menjadi suatu keberuntungan bagi orang-orang yang mampu lebih dekat pada Al-Qur'an dengan cara membaca dan menghafalkannya.

Siapa saja umat Islam dapat menjadi seorang hafidz/hafidzah, terbukti dari ribuan hafidz dan hafidzah yang muncul setiap tahunnya. Ditambah dengan banyaknya *musabaqoh* bagi kalangan mahasiswa yang diadakan oleh beberapa lembaga atau instansi. Tidak jarang pula di berbagai perguruan

tinggi menyediakan beasiswa kepada para mahasiswa hafidz-hafidzah, salah satunya Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan beasiswa bagi para penghafal Al-Qur'an yang tentunya melalui seleksi dengan tujuan mencapai sasaran sesuai kriteria beasiswa tahfidz (Dimas Prasetya, 2021).

Dari seleksi tersebut didapat sebanyak 33 mahasiswa fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan yang memiliki hafalan 30 juz dan di bawah 30 juz selama 2 tahun terakhir ini. Selain itu, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan juga bekerja sama dengan pondok-pondok pesantren di sekitar area kampus sebagai tempat mukim bagi mereka yang akan dan dalam tahap menghafal Al-Qur'an. Dewasa ini, peneliti mengamati banyak mahasiswa di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang berperan ganda yaitu menjadi seorang penuntut ilmu di jenjang perguruan tinggi juga sebagai hafidz Al-Qur'an baik dalam proses menghafal ataupun dalam tahap menjaga hafalan bagi yang sudah khatam.

Dihadapkan pada tantangan akademik sudah menjadi hal yang tentu dalam kesehariannya, para mahasiswa harus menempuh tahapan-tahapan dalam perkuliahan seperti tahap orientasi bagi mahasiswa baru, kegiatan perkuliahan hingga beberapa ujian, layaknya ujian kenaikan tingkat semester hingga ujian akhir masa perkuliahan serta kegiatan-kegiatan lain seperti UKM atau Organisasi intra dan ekstra kampus sebagai penunjang pendidikan di universitas tempat mereka mengenyam pendidikan. Disisi lain, mereka dituntut berperan aktif menjadi *agen of change* dan mampu bersaing dalam kemajuan teknologi sejalan dengan perkembangan zaman.

Kondisi ini bisa sangat berbeda di lapangan dimana mahasiswa sering mengalami masalah dengan manajemen waktu, sehingga mereka mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa atau menggunakan SKS (Sistem Kebut Semalam). Tidak jarang mahasiswa mengerjakan tugas dengan *copy paste* dan mendapatkan hasil yang kurang optimal. Selain itu, menurut Chandratika & Purnawati, beberapa mahasiswa mengalami stres karena faktor psikososial dimana mahasiswa tidak merespon secara tepat dan akurat terhadap stresor (Permana et al., 2017).

Dalam masalah pengaturan waktu bagi mahasiswa dimana penghafal wajib membaca dan menghafalkan Al-Qur'an dengan baik setiap ayat-ayatnya serta memahami isi dan menginternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari, proses menghafalnya bisa dikatakan lama, karena tanggung jawab dan konsekuensi menghafal yang diemban ada di pundaknya hingga akhir hayat (Nafiah, 2022). Bahkan ketika penghafal tidak mampu menjaga hafalannya tanpa adanya usaha untuk menjaganya sudah dikategorikan sebagai salah satu bentuk dosa (Lisya Chairani, 2021).

Dari paparan diatas, peneliti memandang adanya kesulitan dalam proses penjagaan hafalan yang dialami oleh mahasiswa tahfidz Al-Qur'an. Selain mengalami kesukaran menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, mereka juga harus menyetorkan hafalan bahkan menjaga hafalan Al-Qur'an dalam satu waktu. Ketekunan, keistiqomahan dan mengerahkan tenaga dan pikiran diperlukan dalam penjagaan hafalan tersebut (Lubis, 2018).

Dibutuhkan semangat serta tekad dan kuat dalam menghadapi tantangan dan rintangan, serta keyakinan mengenai kemampuan dirinya untuk bisa mencapai tujuannya. Untuk bisa mencapai hal-hal tersebut maka diperlukan pula kontrol diri dalam membagi waktu ataupun mengatur kegiatan-kegiatannya agar bisa menyeimbangkan perannya dalam bidang akademik juga peran sebagai hafidz Al-Qur'an. Melihat fenomena yang ada, terdapat satu teori yang berkaitan, yaitu teori regulasi diri.

Regulasi diri adalah pengaturan diri. Dapat diartikan pula sebagai kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam mencapai target yang ingin dicapai (Reni Susanti, 2015). Kemampuan ini mempengaruhi hasil dan proses seseorang. Hasil yang diinginkan tercapai jika seseorang mengelolanya dengan baik. Sebaliknya, jika seseorang tidak mampu mengendalikan dirinya dengan baik, dia tidak akan mencapai tujuannya dengan baik pula. Baumeister menyatakan bahwa pengaturan diri (*self regulation*) merupakan rangkaian pembentukan kepribadian yang penting ketika seseorang berusaha mengendalikan pikiran, emosi, impuls, keinginan dan kinerja mereka. Dalam pandangan lain pengaturan diri berkaitan dengan kemampuan individu yang diarahkan ke dalam pengaturan emosi,

perhatian dan perilaku agar dapat memberi respon secara efektif terhadap tuntutan internal dan lingkungan(Lisya Chairani, 2021).

Berangkat dari latar belakang masalah diatas maka penulis termotivasi melakukan penelitian dengan judul “Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an dalam Menjaga Kualitas Hafalan Al-Qur’an di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan”. Penulis tergerak untuk melakukan penelitian mengenai regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Baik mahasiswa penerima beasiswa di bawah 30 juz yang mendapat 1 kali dalam sekali pendaftaran maupun mahasiswa penerima beasiswa 30 Juz yang mana beasiswa ini konteksnya berkelanjutan hingga semester 8. Dalam prosesnya mahasiswa dituntut untuk menjaga bahkan meningkatkan kualitas hafalan yang dimiliki dan mampu berperan aktif serta mempunyai nilai akademik yang baik.

Menghafal Al-Qur’an bagi penduduk negara yang mayoritas penduduknya memeluk agama Islam bukanlah suatu yang asing, bahkan telah menjadi hal tak terpisahkan dari kehidupan beragama mereka. Misalnya di Indonesia, fenomena ini telah ada dalam pesantren tradisional, masjid, mushola ataupun surau jauh sebelum terliput media massa maupun media elektronik sebagai salah satu metode dalam menjaga kemurnian Al-Qur’an yang merupakan kalam Allah sebagai hudan dan pedoman umat manusia guna diamalkan dalam kehidupan sehari-hari (Najib, 2018).Oleh karenanya, menjadi suatu keberuntungan bagi orang-orang yang mampu lebih dekat pada Al-Qur’an dengan cara membaca dan menghafalkannya.

Siapa saja umat Islam dapat menjadi seorang hafidz/hafidzah, terbukti dari ribuan hafidz dan hafidzah yang muncul setiap tahunnya. Ditambah dengan banyaknya *musabaqoh* bagi kalangan mahasiswa yang diadakan oleh beberapa lembaga atau instansi. Tidak jarang pula di berbagai perguruan tinggi menyediakan beasiswa kepada para mahasiswa hafidz-hafidzah, salah satunya Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan beasiswa bagi para penghafal Al-Qur’an yang tentunya melalui seleksi dengan tujuan mencapai sasaran sesuai kriteria beasiswa tahfidz(Dimas Prasetya, 2021).

Dari seleksi tersebut didapat sebanyak 33 mahasiswa fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan yang memiliki hafalan 30 juz dan di bawah 30 juz selama 2 tahun terakhir ini. Selain itu, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan juga bekerja sama dengan pondok-pondok pesantren di sekitar area kampus sebagai tempat mukim bagi mereka yang akan dan dalam tahap menghafal Al-Qur’an.Dewasa ini, peneliti mengamati banyak mahasiswa di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang berperan ganda yaitu menjadi seorang penuntut ilmu di jenjang perguruan tinggi juga sebagai hafidz Al-Qur’an baik dalam proses menghafal ataupun dalam tahap menjaga hafalan bagi yang sudah khatam.

Dihadapkan pada tantangan akademik sudah menjadi hal yang tentu dalam kesehariannya, para mahasiswa harus menempuh tahapan-tahapan dalam perkuliahan seperti tahap orientasi bagi mahasiswa baru, kegiatan perkuliahan hingga beberapa ujian, layaknya ujian kenaikan tingkat semester hingga ujian akhir masa perkuliahan serta kegiatan-kegiatan lain seperti UKM atau Organisasi intra dan ekstra kampus sebagai penunjang pendidikan di universitas tempat mereka mengenyam pendidikan. Disisi lain, mereka dituntut berperan aktif menjadi *agen of change* dan mampu bersaing dalam kemajuan teknologi sejalan dengan perkembangan zaman.

Kondisi ini bisa sangat berbeda di lapangan dimana mahasiswa sering mengalami masalah dengan manajemen waktu, sehingga mereka mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa atau menggunakan SKS (Sistem Kebut Semalam). Tidak jarang mahasiswa mengerjakan tugas dengan *copy paste* dan mendapatkan hasil yang kurang optimal. Selain itu, menurut Chandratika & Purnawati, beberapa mahasiswa mengalami stres karena faktor psikososial dimana mahasiswa tidak merespon secara tepat dan akurat terhadap stresor(Permana et al., 2017).

Dalam masalah pengaturan waktu bagi mahasiswa dimana penghafal wajib membaca dan menghafalkan Al-Qur’an dengan baik setiap ayat-ayatnya serta memahami isi dan menginternalisasikan

dalam kehidupan sehari-hari, proses menghafalnya bisa dikatakan lama, karena tanggung jawab dan konsekuensi menghafal yang diemban ada di pundaknya hingga akhir hayat(Nafiah, 2022).Bahkan ketika penghafal tidak mampu menjaga hafalannya tanpa adanya usaha untuk menjaganya sudah dikategorikan sebagai salah satu bentuk dosa(Lisya Chairani, 2021).

Dari paparan diatas, peneliti memandang adanya kesulitan dalam proses penjagaan hafalan yang dialami oleh mahasiswa tahfidz Al-Qur'an. Selain mengalami kesukaran menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, mereka juga harus menyetorkan hafalan bahkan menjaga hafalan Al-Qur'an dalam satu waktu. Ketekunan, keistiqomahan dan mengerahkan tenaga dan pikiran diperlukan dalam penjagaan hafalan tersebut (Lubis, 2018).

Dibutuhkan semangat serta tekad dan kuat dalam menghadapi tantangan dan rintangan, serta keyakinan mengenai kemampuan dirinya untuk bisa mencapai tujuannya. Untuk bisa mencapai hal-hal tersebut maka diperlukan pula kontrol diri dalam membagi waktu ataupun mengatur kegiatan-kegiatannya agar bisa menyeimbangkan perannya dalam bidang akademik juga peran sebagai hafidz Al-Qur'an. Melihat fenomena yang ada, terdapat satu teori yang berkaitan, yaitu teori regulasi diri.

Regulasi diri adalah pengaturan diri. Dapat diartikan pula sebagai kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam mencapai target yang ingin dicapai(Reni Susanti, 2015).Kemampuan ini mempengaruhi hasil dan proses seseorang. Hasil yang diinginkan tercapai jika seseorang mengelolanya dengan baik. Sebaliknya, jika seseorang tidak mampu mengendalikan dirinya dengan baik, dia tidak akan mencapai tujuannya dengan baik pula. Baumeister menyatakan bahwa pengaturan diri (*self regulation*) merupakan rangkaian pembentukan kepribadian yang penting ketika seseorang berusaha mengendalikan pikiran, emosi, impuls, keinginan dan kinerja mereka. Dalam pandangan lain pengaturan diri berkaitan dengan kemampuan individu yang diarahkan ke dalam pengaturan emosi, perhatian dan perilaku agar dapat memberi respon secara efektif terhadap tuntutan internal dan lingkungan(Lisya Chairani, 2021).

Berangkat dari latar belakang masalah diatas maka penulis termotivasi melakukan penelitian dengan judul "Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an dalam Menjaga Kualitas Hafalan Al-Qur'an di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan". Penulis tergerak untuk melakukan penelitian mengenai regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Baik mahasiswa penerima beasiswa di bawah 30 juz yang mendapat 1 kali dalam sekali pendaftaran maupun mahasiswa penerima beasiswa 30 Juz yang mana beasiswa ini konteksnya berkelanjutan hingga semester 8. Dalam prosesnya mahasiswa dituntut untuk menjaga bahkan meningkatkan kualitas hafalan yang dimiliki dan mampu berperan aktif serta mempunyai nilai akademik yang baik.

## METODE PENELITIAN

Penulis menggunakan penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Dalam penelitian lapangan peneliti secara individu meneliti dan mengamati kondisi yang objektif dan alamiah dengan secara langsung kepada orang-orang yang diteliti yang bertitik pada lokasi dimana munculnya gejala-gejala yang diteliti(Untung, 2019).Teknik atau proses pengumpulan data yang penulis gunakan antara lain: observasi, wawancara dan dokumentasi.Analisis data menggunakan teori Miles, Huberman dan Saldana yang meliputi tahapan Kondensasi data, penyajian data dan verifikasi data(Miles et al., 2014).Pada tahap pertama diantaranya mencatat data dan informasi, menggolongkan beberapa data sesuai dengan topik pembahasan dan terakhir melakukan reduksi data dan informasi untuk kemudian diintegrasikan dengan data yang saling berkaitan. Dengan demikian ketiga rangkaian ini yang oleh penulis dipilih sesuai dengan metode penelitian yang digunakan, yaitu kualitatif. Data yang telah dianalisis melalui upaya kondensasi, langkah selanjutnya dengan melakukan penyajian data dan penarikan kesimpulan informasi yang telah disusun. Bahasa mudahnya adalah penguraian data dimana

data diuraikan secara singkat dan jelas mengenai data yang diperoleh menjadi bagan, tabel dan keterkaitan antar kategori dan lainnya.

Adapun tujuan dari penulis menguraikan data agar lebih mudah diketahui dan dipahami, contohnya tentang regulasi seorang penghafal Al-Qur'an maka penulis memberikan beberapa tips dan saran serta gambaran itu sendiri sehingga makna dari regulasi diri penghafal Al-Qur'an dapat dipahami. Pada tahap terakhir yakni ini data yang telah masuk benar-benar data yang memiliki tingkat kevalidan tinggi tanpa ada bias dan rangkaian pengumpulan data, proses kondensasi hingga sampai pada penyajian atas suatu data. Sehingga dapat dimanipulatif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

#### **Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an**

*Self regulated* menurut schunk merujuk pada teknik yang digunakan seseorang untuk memusatkan pikiran, intuisi serta tingkah laku dengan terstruktur dalam mencapai tujuan (Kusuma, 2020). Dalam proses ini mahasiswa yang memiliki tujuan meniscayakan adanya usaha sadar dan terencana untuk mengubah kondisi tertentu dalam proses penjagaan hafalan sehingga dia akan memfokuskan pikiran, perasaan dan usaha secara terstruktur guna mencapai tujuan tersebut. Sebaliknya ketika mahasiswa penghafal tidak melakukan hal tersebut, maka tujuannya tidak akan terlaksana dengan baik.

Dijelaskan pula oleh Bandura yang tertulis dalam penelitian Chilmiiyyatul Musyrifah menyatakan regulasi diri adalah kecakapan seseorang mengontrol diri, mempengaruhi tindakannya dengan cara mengontrol lingkungan, melahirkan dukungan psikis, serta membuat konsekuensi bagi tindakan dan perilaku, serta sebagai pemicu utama kepribadian manusia. Diperlukan adanya manajemen waktu dan pengontrolan tingkah laku sehingga tercapai tujuan yang diharapkan secara optimal dan baik (Arjanggi & Suprihatin, 2010). Berlandaskan teori determinasi, yang dikutip dari buku psikologi santri penghafal Al-Quran, Brown dan Ryan mengemukakan ada beberapa macam bentuk pengaturan diri, antara lain: a) *A motivation Regulation*, b) *External regulation*, c) *Regulasi Introjeksi*, d) *Regulasi Identifikasi*, e) *Perilaku yang dimotivasi secara intrinsik* (Lisy Chairani, 2021).

Mengacu pada Pintrich dan Groot dalam penelitian oleh Fitriya dan Lukmawati, definisi regulasi diri memang bervariasi, tetapi harus mencakup paling tidak tiga komponen terukur yang ditunjukkan dengan karakteristik berikut: a) Kemampuan metakognitif untuk mengontrol ranah kognitif, b) Pengaturan diri serta minat pada tugas-tugas akademik., dan c) Kecakapan dalam mengatur Strategi kognitif untuk memahami pelajaran. Adapun regulasi diri yang diterapkan oleh mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan dilakukan melalui langkah-langkah regulasi diri sebagai berikut:

#### **1) Mahasiswa melakukan observasi diri**

Mahasiswa melakukan observasi diri untuk menciptakan persepsi kemajuan, hal itu dapat memotivasi diri mereka untuk meningkatkan kinerja dengan mengubah sudut pandang mereka terhadap kebiasaan sehari-hari. Hal ini melibatkan pemantauan atau monitoring pada perilaku diri mahasiswa, kaitannya evaluasi diri dalam membuat keputusan terbaik untuk diri mereka sendiri. Ketika mahasiswa sudah mampu mengobservasi serta mengenal diri mereka sendiri maka mahasiswa tidak akan kehilangan arah. Mahasiswa cenderung tahu apa yang harus dia lakukan serta memahami porsi dan posisi hidupnya.

#### **2) Mahasiswa mengevaluasi diri**

Mahasiswa mengevaluasi diri dengan melakukan pemeriksaan untuk melihat apakah tindakan yang dilakukan sesuai dengan yang diinginkan diri mereka, khususnya sesuai standar pribadi diri sendiri. Kinerja seorang mahasiswa diukur dengan tolak ukur yang mengungkapkan seberapa jauh mereka telah berkembang. Dengan menggunakan penilaian diri, individu dapat menilai apakah perilaku perkembangan berada di jalur yang benar.

- 3) Mahasiswa melakukan tindak lanjut reaksi diri  
Mahasiswa melakukan tindak lanjut reaksi diri yang dimaksudkan bahwa untuk menumbuhkan kepercayaan diri mahasiswa kemudian memiliki pengakuan diri dalam kemauan meningkatkan kompetensi yang dimiliki melalui regulasi diri menjadikan mahasiswa merasa nyaman dengan diri mereka sendiri untuk meningkatkan keinginan dalam mengerjakan tugas-tugas sulit dengan tangguh sehingga dapat mengatasi berbagai tantangan dan rintangan yang ada (Alwisol, 2019).

### **Karakteristik Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an UIN K.H Abdurrahman Wahid**

Karakteristik mahasiswa penghafal Al-Qur'an merupakan ciri khas dan cara yang dimiliki mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid dalam mempertahankan hafalan Al-Qur'an. Kata penghafal merupakan kata kerja dari asal kata "menghafal" yang dalam bahasa arab disebut *hafadza*. Sehingga seorang yang menghafal Al-Qur'an biasanya lebih familiar dengan sebutan hafidz bagi laki-laki dan hafidzah untuk perempuan. Kata menghafal ini meliputi pengertian dan praktek. Ada dua perkara mendasar yang membedakan antara penghafal Al-Qur'an, penghafal Hadits, penghafal syair-syair, mutiara-mutiara hikmah, tamsil, teks-teks sastra dan lain-lainnya.

Kaitannya dengan hafalan Al-Qur'an, mahasiswa selalu menargetkan hafalan Al-Qur'an dengan sempurna. Sejalan dengan itu, maka mahasiswa penghafal Al-Qur'an harus memiliki syarat-syarat serta adab yang harus ditaatinya, selain itu juga harus mampu mengendalikan diri serta mengatur prioritas yang mendukung dalam proses menghafalnya (Mawaddati, 2021). Berbekal kaidah-kaidah penting diatas seorang penghafal akan dapat menjaga kualitas hafalan Al-Qur'an yang dimiliki. Cara menghafal sangat diperlukan bagi seorang penghafal agar memudahkan dirinya. Adapun cara yang harus ditempuh mahasiswa penghafal al-Qur'an tersebut antara lain: a) Memahami makna ayat sebelum dihafal, b) membaca ayat secara berulang-ulang (bin-nadzar), c) Mendengarkan bacaan kepada Guru (orang yang lebih ahli), d) Sering menulis ayat-ayat Al-Qur'an serta e) memperhatikan ayat atau kalimat yang hampir sama.

Selain itu, metode atau cara menghafalkan Al-Qur'an mahasiswa UIN K.H Abdurrahman Wahid turut diperhatikan agar hafalan dapat terjaga dan benar secara pelafalannya. Metode-metode yang digunakan mahasiswa penghafal Al-Qur'an meliputi:

- 1) Mushaf Huffazh  
Mushaf Huffazh ini memiliki keistimewaan yang mana setiap halamannya dimulai dengan permulaan ayat dan diakhiri dengan akhir (ujung) ayat. Pergantian antar juz juga terdapat pada permulaan halaman untuk memudahkan pembaca dalam memfokuskan pandangannya dalam proses menghafal.
- 2) Membaca secara *tartil* (perlahan-lahan)  
Membaca secara perlahan-lahan bertujuan agar setiap ayat yang dibaca dapat terpenuhi hak-hak yang dimiliki setiap huruf, yakni membaca sesuai kaidah ilmu tajwid sehingga tidak merubah lafadz dan makna dari ayat-ayat yang dibaca tersebut.
- 3) Metode tasmi'  
Metode ini membutuhkan pasangan menghafal ataupun orang lain untuk memperdengarkan hafalannya dan mengoreksi setiap hafalan yang dibaca.
- 4) Membagi ayat menjadi beberapa bagian.  
Dimisalkan dalam satu ayat terkadang bisa mencapai tiga baris, maka untuk mempermudah dalam menghafal seseorang membaginya menjadi 3 bagian untuk dibaca secara berulang-ulang sampai hafal, yaitu bagian baris pertama, kedua dan ketiga.
- 5) Membaca ayat-ayat yang telah dihafal dalam sholat.  
Seorang penghafal, agar lebih mudah ingat ayat-ayat yang dihafalkan harus sering-sering memurojaahnya dalam sholat, baik sholat fardhu, shalat malam maupun sholat-sholat sunnah lainnya.

- 6) **Komitmen dengan jadwal**  
Seorang penghafal Al-Qur'an selalu berkomitmen pada diri mereka sendiri untuk mengulang hafalan yang dimilikinya. Tindakan tersebut dapat berupa mengatur jadwal muraja'ah secara konsisten untuk menambah hafalan dan mempertahankan hafalan yang dimilikinya. Oleh karena itu, komitmen menjadi hal yang lazim diterapkan setiap mahasiswa agar terjaga hafalannya.
- 7) **Bergabung dengan lembaga tahfidz**  
Dalam meningkatkan motivasi belajar Al-Qur'an selama proses menghafal Al-Qur'an seseorang penghafal bergabung dengan lembaga tahfidz baik formal maupun informal. Selayaknya mahasiswa yang masih berkepentingan akademik maka mahasiswa penghafal Al-Qur'an UIN K.H Abdurrahman Wahid menjadikan Unit kegiatan Mahasiswa yang bernama JHQ (Jam'iyah Hifdzil Qur'an).
- 8) **Mengulang hafalan dengan mendengarkan**  
Mengulang hafalan Al-Qur'an dapat dilakukan dengan mendengarkan murottal Qur'an. Pengulangan melalui uara/audio dapat membantu mahasiswa untuk menambah hafalan, mengoreksi hafalan dan memperlancar hafalan Al-Qur'an mahasiswa sehingga mahasiswa tidak merasa terbebani adanya kewajiban mengulang hafalan Al-Qur'an.

### **Kualitas Hafalan Al-Qur'an Mahasiswa**

Kualitas adalah sesuai yang disyaratkan atau distandarkan. Yakni berhubungan dengan produk, manusia, atau tenaga kerja serta lingkungan yang sesuai bahkan melebihi suatu harapan. Kualitas sendiri bersifat dinamis sehingga dalam prosesnya dibutuhkan peningkatan keterampilan serta strategi untuk mencapai kepuasan. Kualitas juga bisa dikatakan kenaikan tingkatan dari dan menuju sesuatu, yang mengandung makna bobot tinggi rendahnya sesuatu tersebut (Vera, 2018). Dalam hal ini, kualitas menghafal adalah pelaksanaan proses penjagaan bahkan peningkatan hafalan dimana pada akhirnya dapat mencapai suatu keberhasilan. Kamus Besar Bahasa Indonesia kualitas sebagai derajat atau tingkatan baik buruknya sesuatu. Kualitas hafalan Al-Qur'an seseorang dapat dinilai dari beberapa hal sebagai berikut :

- 1) **Kelancaran hafalan**  
Dalam menghafal Al-Qur'an seorang mahasiswa bisa dikategorikan baik jika mampu mampu menghafal dan melafalkan ayat Al-Qur'an tanpa melihat mushaf secara benar dengan sedikit kesalahan. Agar mahasiswa penghafal Al-Qur'an benar-benar menjadi penghafal Al-Qur'an yang representatif, dalam arti mampu memproduksi kembali ayat-ayat yang telah dihafalnya, maka ayat-ayat yang telah dihafal dimantapkan sehingga benar-benar melekat dalam ingatannya.
- 2) **Memahami benar hukum tajwid**  
Tajwid (تجويد) merupakan bentuk masdar dari fi'il madhi (جود) yang berarti membahayakan, menyempurnakan dan memantapkan. Sedangkan menurut istilah Ilmu tajwid adalah ilmu yang berguna untuk mengetahui bagaimana cara memenuhi/memberikan hak huruf dan mustahqnya. Baik yang berkaitan dengan sifat, mad dan sebagainya, seperti tarqiq dan tafkhim dan selain keduanya. Hukum mempelajari ilmu tajwid wajib bagi para pembelajar Al-Qur'an agar mendapatkan bacaan yang benar. Bacaan Al-Qur'an dapat dibedakan menjadi baik, sedang dan kurang baik bisa dilihat dari kemampuan kesesuaian sifat huruf, makhrijul huruf, ahkam al huruf dan ahkam al mad wa al qashr (Syekh Muhammad Makki Nashr Al-Juraisy, 2016).
- 3) **Membaca Al-Qur'an dengan Tartil**  
Tartil adalah membaca Al-Qur'an secara perlahan-lahan, tidak terburu-buru dengan baik dan benar sesuai dengan makhraj dan sifat-sifatnya sebagaimana yang dijelaskan dalam ilmu tajwid. Membaca Al-Qur'an dianjurkan dengan tartil, dan menghafalkannya pun juga harus dengan tartil. Seorang mahasiswa dalam membaca Al-Qur'an sangat dianjurkan dengan tartil, perlahan sesuai dengan kaidah tajwid.

Kualitas hafalan Al-Qur'an merupakan kadar baik atau buruknya hafalan Al-Qur'an seseorang. Sebelum menghafal Al-Qur'an seseorang harus bisa membaca Al-Qur'an sesuai dengan kaidah tajwid agar tidak terjadi kesalahan saat menghafalkan. Ada banyak metode yang dapat digunakan dalam menghafal Al-Qur'an dan masing-masing individu dapat memilih metode mana yang cocok baginya. Selain metode yang digunakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hafalan Al-Qur'an diantaranya faktor usia, manajemen waktu dalam menghafal, dan lingkungan. Indikator dari kualitas hafalan Al-Qur'an yaitu mampu menghafal Al-Qur'an dengan lancar dan benar, mampu membaca dan menghafal Al-Qur'an sesuai dengan kaidah tajwid dan mampu membaca dan menghafal Al-Qur'an dengan fasih.

## **Pembahasan**

### **Analisis Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan**

Menghafal adalah salah satu cara untuk menjaga kemurnian sebagai kitab suci umat Islam, oleh sebab itu keistimewaan seorang penghafal begitu besar, sejalan dengan itu bisa dikatakan menghafal memerlukan proses yang panjang dengan berbagai tantangan dan tuntutan yang tidak hanya melibatkan proses kognitif tetapi juga menggunakan peran pengaturan diri sebagai penggerak pada tujuan yang telah ditetapkan. Dalam performansi seseorang untuk mencapai tujuannya, regulasi diri merupakan cara untuk mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi (Lisy Chairani, 2021). Terdapat 3 aspek regulasi diri yang digunakan untuk menilai bagaimana pengaturan diri (*self regulation*) pada mahasiswa penghafal di FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid, meliputi aspek metakognitif, aspek motivasi dan aspek perilaku.

### **Aspek Metakognitif**

Terdapat beberapa tema pokok yang termasuk dalam aspek Metakognitif ini, antara lain sebagai berikut:

#### **1) Perencanaan dalam hafalan**

##### **a. Niat**

Niat merupakan wujud dari kesiapan seseorang untuk melakukan perilaku/tindakan, atau bisa diartikan niat adalah dorongan atau tergeraknya hati untuk melakukan sesuatu agar sampai pada suatu tujuan. Tindakan seseorang sangat tergantung pada niat, ketika seseorang sudah mempunyai niat yang lurus dan berusaha menjaga niat baiknya tersebut maka dapat dikatakan seseorang tersebut memiliki regulasi diri yang baik. Sama halnya ketika seorang penghafal yang mengarahkan segala pikiran, tindakan, dan kemauannya untuk tetap istiqomah menghafal hingga selesai berarti penghafal tersebut sudah mempunyai niat dan dapat dipastikan mampu meregulasi dirinya dengan baik pula. Ditegaskan dalam agama islam bahwa niat mempunyai pengaruh sangat besar bahkan menjadi barometer nilai dari suatu perbuatan (Khasanah, 2021). Kuat dimana nantinya dapat meningkatkan semangat mereka ketika mengalami hambatan saat menjalani proses menghafal. Tidak jarang dengan mengingat kembali niat dapat menjadi pemicu atau cambuk tersendiri bagi mahasiswa ketika mengalami rasa malas dan semangatnya melemah karena terbentur kegiatan lain yang dapat mengganggu proses hafalan yang dijalani.

##### **b. Metode menghafal**

Para mahasiswa penghafal, mereka kebanyakan menggunakan metode wahdah, metode bin nadhar dan talaqqi untuk hafalan baru kemudian menggunakan metode muroja'ah dan metode sima'i untuk hafalan lama mereka. Dalam observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, peneliti melihat narasumber sudah mampu melakukan perencanaan yang objektif terhadap dirinya yaitu dengan kemampuan mereka dalam memilih metode yang tepat,



mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki serta mampu mengintrospeksi dan mengevaluasi dirinya sehingga para penghafal tersebut dapat menerapkan cara-cara (metode) yang efektif untuk keberlangsungan dalam proses menghafal sesuai target dan kemampuan karena pemilihan metode merupakan aspek penting dalam mendukung proses hafalan dan menggali potensi secara tepat dalam proses mencapai tujuannya maka penentuan penggunaan metode ini merupakan bagian dari regulasi diri.

c. Kebiasaan yang dilakukan sebelum menghafal

Seorang penghafal Al-Qur'an menyadari dari kekuatan do'a agar mendapat ridho dari Allah, mendapatkan restu dan do'a dari orang tua, kemudian mengindahkan setiap yang mereka kerjakan dengan kebaikan termasuk didalamnya menerapkan dengan baik adab ketika membaca atau menghafal, diantaranya mensucikan diri dari hadats kecil, membaca do'a ketika sebelum menghafal dan beristighfar memohon ampun atas segala kekhilafan untuk memudahkan menghafal ayat-ayat suci. Dengan demikian dapat dikatakan mahasiswa FTIK penghafal penerima beasiswa tahfidz ini mampu mengulasikan dirinya dengan baik, dibuktikan dari bagaimana kemampuan mereka dalam merencanakan dan melaksanakan hal-hal positif tersebut diatas.

2) Organisasi dalam proses hafalan

a. Manajemen waktu

Peran individu, yang berfungsi sebagai agen perubahan utama dalam pengaturan diri, sangat penting dalam menentukan seberapa efektif mereka dapat menangani semua keadaan dan tanggung jawab yang diemban. Adanya manajemen waktu yang dilakukan oleh mahasiswa penghafal dalam masalah yang berhubungan dengan tujuan dalam penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui kapasitas pengaturan diri seseorang yakni pada dua aktivitas yang dijalani. Pertama sebagai penghafal Al-Qur'an dan kedua sebagai mahasiswa perguruan tinggi. Mereka sudah mampu membagi waktunya untuk menambah dan mengulang hafalan, belajar materi kuliah, mengerjakan tugas serta mampu meluangkan waktunya untuk menghibur diri dengan bermain dan berkumpul dengan teman-temannya. Kemampuan mahasiswa penghafal untuk menemukan cara dan menyimpulkan segala aktivitasnya sehari-hari ini dikembangkan para mahasiswa untuk mencapai cita-cita yang diimpikan. Para responden sepakat bahwa kemampuan membagi waktu ini mempunyai pengaruh yang besar dan menjadi kunci keberhasilan dalam proses menghafal, terlebih bagi mereka yang mempunyai peran ganda sebagai mahasiswa. Keberhasilan mereka dalam mengatur waktu akan menentukan prioritas dalam meraih kesuksesan yang mereka impikan sedangkan ketidakmampuan membagi waktu dengan baik akan memberikan konsekuensi pada kegagalan.

b. Menjaga hafalan

Menjaga hafalan lebih sulit daripada memulai hafalan. Hampir semua penghafal menyepakati ungkapan ini. Dalam beberapa Hadits Nabi SAW yang dijelaskan dalam buku karya Dr. KH. Rachmat Morado Sugiarto, Lc. M.A yang berjudul Menjadi Hafidz Mandiri menjelaskan bahwa hafalan akan mudah hilang jika tidak dijaga, dan semakin banyak ayat dan surah yang dilupakan, maka semakin besar pula dosa yang ditanggungnya (Rachmat Morado Sugiarto, 2015). Sehingga dalam menyikapinya hal tersebut para responden yang telah diwawancarai oleh peneliti mengatakan bahwa mereka masih perlu mengembangkan diri dengan beberapa hal. Beberapa diantaranya adalah dengan bersungguh-sungguh, mempunyai tekad yang kuat, tekun, optimis, tidak takabur serta berserah diri kepada Allah SWT. Temuan peneliti, mengungkap fakta konsistensi dan kesabaran adalah dua faktor terpenting dalam menghafal. bahwa kunci utama dalam menghafal adalah keistiqomahan dan kesabaran. Karena menghafal Al-Qur'an ini sifatnya menjaga sehingga harus dilakukan secara *continue*. Kemampuan seorang penghafal dalam hal menjaga hafalan ini adalah dengan memprioritaskan diri untuk menjadi

penghafal yang baik dengan cara bersungguh-sungguh, rajin dan tekun dalam muroja'ah dan berusaha agar tetap istiqomah tadarus. Karena dengan usaha-usaha yang ada, aktivitas itu akan menjadi kebiasaan rutin yang akan membuatnya lebih mudah bahkan akan menjadikan hafalannya tetap terjaga bahkan bertahan hingga akhir hayatnya. Hambatan dan permasalahan yang dihadapi tentunya beragam, tergantung pada kemampuan masing-masing mahasiswa penghafal serta sudut pandang mereka pada sesuatu yang mereka anggap mengganggu atau justru menjadikan hambatan dan permasalahan tersebut sebagai tantangan. Secara garis besar disini hambatan dapat dibagi menjadi dua, yakni hambatan dari dalam diri seseorang dan hambatan dari luar diri seseorang. *Pertama* hambatan dari dalam diri seseorang meliputi kondisi kesehatan, munculnya rasa malas atau jenuh dan suasana hati yang berubah-ubah seperti perasaan sedih, kesal ataupun marah, selain itu sulitnya menata niat dan dorongan agar cepat selesai. *Kedua* hambatan dari luar diri seseorang, misalnya kondisi lingkungan sosial yakni hubungan antara keluarga dan hubungan antar teman, kondisi fisik lingkungan (nyaman atau tidaknya lingkungan dan sepi/ramainya lingkungan) dan terkait sistem bimbingan yang ada (peraturan pondok). Cara mengatasi kesulitan yang dihadapi mahasiswa dengan rasa optimisme dari para penghafal juga menjadi penguat bagi mereka dalam menghadapi kesulitan. Rasa optimisme ini dianggap penting oleh mereka agar emosi mereka tetap terjaga sehingga dapat melaluinya dengan baik sehingga dapat menghasilkan pada pemikiran bahwa suatu hasil tidak mengkhianati usaha. Selanjutnya keterlibatan Allah SWT menjadi kunci utama untuk bisa melewatinya. Rasa rendah hati dan tawakal selalu diterapkan, sebab semua usaha kita tak luput dari campur tangan Allah.

## **Aspek Motivasi**

### **1) Efikasi Diri**

Kepercayaan diri bermula pada kemantapan (keyakinan diri) bahwa ia mampu untuk menjadi seorang hafidz/hafidzah. Kemantapan ini akan mendorong seseorang untuk selalu berfikir positif dan menunjang proses hafalannya, sebab untuk menjadi penghafal tidak terlalu mengandalkan kecerdasan seseorang akan tetapi lebih kepada niat dan keyakinan serta usaha yang sungguh-sungguh untuk istiqomah melakukan deresan.

Dari logika tersebut akan memotivasi siapa saja yang ingin menjadi penghafal kepada mereka yang kurang percaya diri akan kemampuan otaknya. Selanjutnya mereka yang mempunyai niat dan keyakinan yang mantap akan memunculkan dinamika regulasi diri yang berbeda pada masing-masing mahasiswa. Semakin besar keyakinan dan kemantapan diri seorang penghafal, semakin kuat pula usaha yang dikerahkan. Ketika mahasiswa sudah mempunyai kekuatan internal dalam bentuk keyakinan, selanjutnya akan muncul pula kemampuan atas usaha yang dilakukan dan akan berimbas pada pengalaman dalam kehidupan sehari-hari. Dari hal tersebut telah ada dan menjadi pegangan bagi mahasiswa penghafal di FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid pekalongan.

### **2) Mandiri dalam belajar**

Pada sub bab ini memperlihatkan bagaimana usaha-usaha yang dilakukan oleh mahasiswa penghafal untuk penguasaan ayat-ayat yang akan dihafal. Untuk mengupayakan hal tersebut, diperlukan strategi yang ditempuh mahasiswa penghafal meliputi cara-cara yang diterapkan meliputi kelurusan niat mahasiswa dalam menghafal, pemeliharaan waktu dan tempat dan pemilihan metode yang tepat sesuai kemampuan.

Dari beberapa hal tersebut mahasiswa penghafal di FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid ini sudah mampu menentukan kelurusan niatnya dalam menghafal, mereka mengharap ridho Allah, dan barokah yang nantinya akan menolong mereka di akhirat kelak. Kelurusan niat ini harus selalu dijaga karena iman seseorang akan mudah naik turun. Oleh sebab kegiatan menghafal adalah aktivitas pribadi individu maka niat terhadap kelurusan niat harus dijaga oleh masing-masing individu tersebut. Cara

selanjutnya yakni pemeliharaan waktu dan tempat, mengingat suasana yang ramai akan memecah konsentrasi mahasiswa dalam menghafal maka sebisa mungkin mereka mampu untuk mandiri dalam mencari solusi, seperti pemilihan waktu dan ruang yang jauh dari keramaian tersebut. Cara lainnya adalah pemilihan metode, disini mahasiswa penghafal sudah mempunyai metode menghafal yang efektif bahkan hal ini sudah dipersiapkan dari awal meskipun terkadang mereka akan memutuskan untuk mengganti metode lain di tengah proses menghafal namun hal ini merupakan keputusan pribadi dengan melihat kemampuan yang dimiliki. Namun tidak harus terpaku pada satu metode yang digunakan yang terpenting metode tersebut akan mengantarkannya pada keefektifan dan tercapainya sebuah tujuan.

Dari hal-hal tersebut dalam prosesnya diri sendirilah yang memegang kendali secara mandiri dan tidak memerlukan pendampingan secara eksklusif dari orang lain.

### **Aspek Perilaku**

Ketegasan dalam menentukan sikap dalam pengaturan diri terhadap usaha-usaha untuk tercapainya tujuan yang diinginkan ini sesuai dengan teori dalam karya tulis Melisa Paulina yang dikemukakan oleh Zimmerman & Schunk yang menyatakan bahwa suatu upaya individu untuk menyeleksi, menyusun, kemudian menciptakan lingkungan yang baik secara fisik maupun secara sosial untuk mendukung aktivitasnya (Paulina et al., 2021).

Pengaturan diri terhadap lingkungan bagi para penghafal terkhusus mahasiswa menjadi hal penting dikarenakan aktivitas menghafal dan aktivitas kuliah yang sama-sama menguras waktu dan energi, sehingga bagi narasumber memprioritaskan diri terhadap kegiatan yang mendukung hafalannya adalah suatu keputusan yang tepat, mereka tidak akan mudah mengikuti *circle* pertemanan yang akan membawanya pada aktivitas-aktivitas yang kurang penting.

Selain itu, aspek perilaku mahasiswa penghafal dalam pengaturan diri yang tidak berkaitan dengan aspek sosial adalah mereka lebih suka melibatkan diri pada kesibukannya memperbaiki diri dan belajar lebih dalam mengenai ilmu-ilmu yang terkandung dalam, serta mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebab seorang penghafal harus mampu mencerminkan akhlak yang baik serta mempunyai sikap spiritualitas dan religius yang tinggi.

### **Faktor Yang mempengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan**

Dalam menjalani perannya sebagai penghafal yang intens apalagi sebagai seseorang yang mempunyai peran ganda sebagai mahasiswa tentu diperlukan usaha dan tekad yang kuat. Dari hal tersebut disini akan dijelaskan analisis mengenai berbagai hambatan, kesulitan maupun pendorong bagi para mahasiswa dalam menopang aktivitas mereka. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi para mahasiswa penghafal, yaitu:

#### **1) Faktor Pendukung**

Faktor pendukung yang sangat berperan penting sebagai penopang para subjek untuk tetap semangat menghafal Al-Qur'an adalah niat dan tujuan, dan motivasi dari lingkungan. Terutama lingkungan keluarga, keluarga memiliki power yang besar dalam mendukung keberhasilan. Selanjutnya lingkungan pondok pesantren maupun lingkungan universitas tempat mereka mengenyam pendidikan.

Keberhasilan mahasiswa dalam menghafal juga dilatarbelakangi oleh adanya niat dan tujuan menghafal akan menumbuhkan semangat sehingga ketika mereka merasa jenuh atau bosan dan mengalami kesulitan, mereka akan mengingat kembali tujuan mereka untuk menjadi penghafal dan kembali menata niat. Faktor pendukung selanjutnya yaitu motivasi yang kuat. Semakin kuat seseorang memotivasi dirinya semakin besar pula usaha yang akan dilakukan dalam mencapai cita-citanya. Termasuk didalamnya yaitu motivasi dari orang tua yang selalu memberikan dorongan atas keputusan anaknya menjadi penghafal, para orang tua dalam memberi *support* terhadap anaknya ini sangat

beragam baik berupa materi ataupun non materi, seperti mendoakannya, memberi fasilitas khusus untuk mendukung proses hafalannya, kemudian biaya mondok juga nasihat serta wejangan yang menjadi penyemangat tersendiri untuk mahasiswa penghafal tersebut. Secara umum guru ataupun para ustadz/ustadzah juga memiliki peran sebagai penumbuh motivasi para mahasiswa penghafal, melalui bimbingan dan arahan pada penghafal yang biasanya dilakukan di sela-sela kegiatan ketika setoran. Terakhir yang menjadi faktor pendukung adalah mengikuti majelis-majelis samaan dari situ semangat murojaah dan waktu bersama dengan Al-Qur'an akan banyak didapatkan serta dukungan dari teman-teman juga berpengaruh yang mana mereka mampu memahami dan bersedia memberikan ruang bagi temannya yang menghafal untuk memiliki waktu bersama dan senantiasa membantu ketika mahasiswa penghafal ini menjumpai kesulitan saling membenarkan kesalahan dalam hafalan dan mengingatkan.

## 2) Faktor Penghambat

Proses menghafal tidak selalu berjalan lancar. Hambatan dan rintangan seringkali menghampiri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan maka didapat beberapa faktor yang menghambat kegiatan menghafal tersebut seperti datangnya rasa malas yang tentunya akan berdampak pada target hafalan yang ditentukan. Seperti yang diungkapkan oleh Arif Setyo Budi bahwa faktor penghambat yang dominan terjadi bagi para penghafal adalah timbulnya rasa malas (Budi & Mahpur, 2014). Rasa malas yang menghinggapi diri bisa dikarenakan kurangnya motivasi atau dorongan baik dari dirinya atau dari luar dirinya. Terkadang rasa malas juga datang karena gangguan *mood* dan rendahnya kesadaran akan tanggung jawab sebagai seorang penghafal. Faktor penghambat selanjutnya adalah kesibukan yang berlebihan, tidak dapat dipungkiri sebagai seorang yang mempunyai peran ganda yakni sebagai penghafal Al-Qur'an sekaligus pelajar di perguruan tinggi, hal ini akan membuat mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu sehingga akan berdampak pula pada kondisi kesehatan mereka yang mengakibatkan tubuh kurang fit dan proses menghafal akan terganggu. Selain itu penggunaan gadget juga menjadi faktor penghambat karena mahasiswa akan terlena dan lalai memenuhi kewajibannya untuk menghafal.

## PENUTUP

Regulasi diri mahasiswa penghafal di FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan meliputi tiga aspek, diantaranya:

- a. Regulasi diri aspek metakognisi, melalui 1) Tahap perencanaan, mengenai bagaimana pemilihan metode menghafal yang efektif dan sesuai kemampuan dirinya, 2) Tahap organisir, mengenai pembagian waktu antara menghafal dan belajar materi kuliah dimana pemilihan waktu yang tepat serta memprioritaskan diri terhadap kegiatan-kegiatan yang lebih bermanfaat dan mendukung bagi penghafal serta 3) Tahap pengukuran diri atas usaha-usaha yang dilakukan dalam proses menghafal yaitu mengenai tantangan, kesulitan dan permasalahan yang dihadapi serta bagaimana cara menyelesaikan tantangan dan kesulitan tersebut agar tidak menghambat seorang penghafal dalam mencapai tujuannya.
- b. Regulasi diri aspek motivasi sebagai salah satu penggerak dalam mempertahankan semangat menghafal, memiliki prinsip-prinsip yang harus dipegang teguh berupa usaha yang sungguh-sungguh dan ketekunan untuk menyelesaikan setoran hingga khatam juga istiqomah dalam muroja'ah.
- c. Regulasi diri aspek perilaku meliputi bagaimana cara mahasiswa penghafal mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, tidak mudah terbawa arus pergaulan yang melenakan dan menimbulkan rasa malas untuk menghafal, memiliki jadwal dan waktu yang tepat untuk hafalan dan murojaah namun juga tidak mengganggu proses belajar di perguruan tinggi yang mereka jalani.

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri mahasiswa penghafal di FTIK UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan meliputi faktor pendorong dan faktor penghambat. Faktor pendorong diantaranya fasilitas yang diberikan kepada mahasiswa penghafal, support dan motivasi dari orang-

orang terdekat serta kemampuan para mahasiswa untuk mempertahankan motivasinya. Selanjutnya faktor penghambat diantaranya rasa malas, menemukan kata-kata yang sulit saat menghambat dan pengaruh gadget.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2019). Psikologi kepribadian (edisi revisi). *Universitas Muhammadiyah Malang*, 1(2011).
- Arjangga, R., & Suprihatin, T. (2010). Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Meningkatkan Hasil Belajar Berdasar Regulasi-Diri. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 14(2). <https://doi.org/10.7454/mssh.v14i2.666>
- Budi, A. S., & Mahpur, M. (2014). Dinamika Psikologis Istiqomah pada Santri Hamilil Quran Pondok Pesantren Madrasatul Qur'an Tebuireng. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11(1). <https://doi.org/10.18860/psi.v11i1.6377>
- Dimas Prasetya. (2021). *Sebanyak 47 Mahasiswa Ikuti Seleksi Beasiswa Tahfidz Al-Qur'an*. UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan. <https://uingusdur.ac.id/info/sebanyak-47-mahasiswa-ikuti-seleksi-beasiswa-tahfidz-al-qur-an>
- Khasanah, W. (2021). Kewajiban Menuntut Ilmu dalam Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 296–307. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14568>
- Kusuma, R. H. (2020). Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren (Layanan untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Santri). In ... *Bimbingan Konseling*.
- Lisya Chairani, M. A. S. (2021). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi diri* (Cetakan II). Pustaka Pelajar.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2). <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Mawaddati, I. R. (2021). Metode Menghafal Al-Qur'an Di Pesantren Tahfidhul Qur'an Nahdlatut Thalabah Kesilir Wuluhan Jember. *Education Journal : Journal Educational Research and Development*, 5(1). <https://doi.org/10.31537/ej.v5i1.419>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., Saldaña, J., & Miles, M.B., Huberman, A.M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd edition). New York: SAGE Publications, Inc. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook, Edition 3. USA: Sage Publications*.
- Nafiah, R. (2022). Penerapan Metode Tahfidz Dan Takrir Dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Santri Madrasah Quran Asrama Al-Umami. *Al I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2).
- Najib, M. (2018). Implementasi Metode Takrir Dalam Menghafalkan Al Quran Bagi Santri Pondok Pesantren Punggul Nganjuk. *Jurnal Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman*, 8(3). <https://doi.org/10.33367/intelektual.v8i3.727>
- Paulina, M., Istiningtyas, L., & Lukmawati, L. (2021). Regulasi Diri dan Makna Hidup pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.20286>
- Permana, R. H., Wardati, M. A., & Sirodj, D. A. N. (2017). Gambaran Krisis Psikologis Mahasiswa Tingkat Pertama Program Sarjana Universitas Islam Bandung. *Journal of Psychological Research*, 3.
- Rachmat Morado Sugiarto. (2015). *Menjadi Hafidz Mandiri*.
- Reni Susanti. (2015). Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(Desember).
- Syekh Muhammad Makki Nashr Al-Juraisy. (2016). *Panduan Lengkap & Praktis Ilmu Tajwid*. Fathan Media Prima.
- Untung, M. S. (2019). Metodologi Penelitian :Teori dan Praktik Riset Pendidikan dan Sosial. In *Litera Yogyakarta*.
- Vera, F. (2018). *Strategi Mahasiswa dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan Al-Qur'an*. Perpustakaan UIN.