

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Self-Regulation*

a. Pengertian *Self-Regulation*

Self-Regulation atau disebut regulasi diri pertama kali dikenalkan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura, regulasi diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur tingkah lakunya dan lingkungan, serta memberikan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Pintrich & Groo menjelaskan pengertian *self-regulation* mengandung banyak arti, tetapi setidaknya memuat tiga komponen yang bisa diukur dan dilihat tanda-tandanya diantaranya: 1. Kemampuan untuk membuat perencanaan, *monitoring*, dan memodifikasi cara berpikir. 2. Pengaturan diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, contohnya kemampuan untuk bertahan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang rumit. 3. Strategi kognitif yang dipergunakan siswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi pelajaran.¹

Sedangkan Riley mendefinisikan, *self-regulation* ialah proses menjalankan kontrol atas tindakan, proses berpikir, emosi (seperti mengendalikan frustrasi). Kemudian, Morisson memberikan definisi *self-regulation* adalah kemampuan untuk mengelola emosi serta perilaku untuk mengontrol kegembiraan, dan menciptakan hubungan sosial yang positif dengan orang lain.² Sedangkan Zimmerman mengemukakan, regulasi diri (*self-regulation*) merupakan proses proaktif yang mana

¹ Novi Ferlinita Sari dkk., "Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan *Self Regulation* Siswa Kelas X Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru," 3, diakses pada 23 November, 2019, <https://pdfs.semanticscholar.org>.

² Dessy Putri Wahyuningtyas, "Mengembangkan Regulasi Diri Melalui Pemberian Penghargaan," *Jurnal Pendidikan Usia Dini* 9, no. 1 (2015): 97, diakses pada 06 November, 2019, <https://www.neliti.com/publications/118183/mengembangkan-regulasi-diri-melalui-pemberian-penghargaan>.

seseorang secara konsisten mengatur, mengelola, dan mengendalikan pikiran, emosi, perilaku dan lingkungan mereka guna meraih tujuan akademik.³

Berdasarkan pengertian dari para ahli di atas, jadi dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* (regulasi diri) adalah kemampuan seseorang untuk mengelola, mengarahkan dan menyesuaikan perilaku, proses berfikir, dan emosi yang dimiliki untuk meraih tujuan yang telah ditetapkan.

b. Faktor-Faktor Terbentuknya *Self-Regulation*

Dalam pembentukan *self-regulation*, Zimmerman mengemukakan bahwa ada tiga faktor, yaitu sebagai berikut:

1) Individu

Faktor individu terbagi menjadi tiga antara lain:

a) Pengetahuan individu, yakni kian beragam pengetahuan yang dimiliki seseorang maka dapat semakin mempermudah seseorang dalam melakukan proses regulasi diri dengan baik.

b) Kemampuan metakognisi, yaitu semakin tinggi kemampuan metakognisi individu maka semakin membantu pelaksanaan regulasi diri pada individu. Metakognisi diakui sebagai keterampilan berpikir yang sangat penting, tak hanya bagi remaja tetapi juga orang dewasa. Dibandingkan dengan anak, remaja sudah memiliki kemampuan untuk memonitor serta mengelola sumber-sumber kognisi untuk memenuhi tuntutan tugas belajar secara efektif.⁴

c) Tujuan yang hendak diraih, artinya kian beragam tujuan yang hendak diraih maka kian besar kemungkinan seseorang untuk melakukan *self-regulation*.

2) Perilaku

³ Diah Prawitha Sari, "Mengembangkan Kemampuan *Self Regulation*: Ranah Kognitif, Motivasi Dan Metakognisi," *Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika* 3, no. 2 (2014): 30, diakses pada 23 November, 2019, <http://www.ejournal.unkhair.ac.id/index.php/deltapi/article/view/135>.

⁴ Syamsu Yusuf dan Nani M. Sugandhi, *Perkembangan Peserta Didik: Mata Kuliah Dasar Profesi (MKDP) Bagi Para Mahasiswa Calon Guru di Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK)*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 95.

Perilaku adalah bagaimana seseorang memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan regulasi diri. Semakin besar upaya yang dikerahkan individu dalam mengorganisasikan kegiatan, maka secara tidak langsung akan meningkatkan *self-regulation* pada seseorang.

3) Lingkungan

Aspek lingkungan berkaitan dengan bagaimana kondisi lingkungan dapat mendukung atau tidak mendukung dalam pelaksanaan regulasi diri yang dilakukan individu.⁵

c. Komponen-Komponen *Self Regulation*

Dalam kita berperilaku tentu memiliki komponen-komponen yang mana akan menentukan pengaturan diri dari setiap individu yang berbeda dengan orang lain, diantaranya adalah:

1) Standar dan Tujuan yang Ditentukan Sendiri

Dalam teori yang dikemukakan Bandura, sebagaimana manusia yang mengatur diri, individu cenderung mempunyai standar-standar yang umum bagi tindakannya, yaitu standar yang dijadikan kriteria untuk mengevaluasi penampilan dalam situasi-situasi tertentu. Seseorang juga menetapkan tujuan-tujuan tertentu yang dianggap bernilai, menjadi arah dan sasaran perilakunya. Memenuhi standar-standar dan meraih tujuan-tujuan tentu akan memberikan kepuasan, meningkatkan *self-efficacy*, dan memotivasi seseorang untuk mencapai yang lebih besar lagi.

Masing-masing siswa pasti mengadopsi standar dan tujuan yang berbeda. Standar dan tujuan pembelajar sering mengikuti standar dan tujuan yang dianut orang lain.⁶ Siswa terkadang lebih bersemangat untuk bekerja ke arah tujuan dan lebih mungkin meraih tujuan itu apabila ia

⁵ Ika Wahyu Pratiwi dan Sri Wahyuni, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Regulation* Remaja Dalam Bersosialisasi," *JP3SDM* 8, no. 1 (2019): 4, dikases pada 27 November, 2019, <http://ejournal.borobudur.ac.id>.

⁶ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*, terj. Amitya Kumara (Jakarta: Erlangga, 2008), 30.

mempunyai seperangkat tujuan bagi dirinya sendiri, bukan tujuan-tujuan yang ditetapkan terhadap dirinya.⁷

2) Pengaturan Emosi

Menurut Zuhairini, emosi diartikan sebagai sebuah perasaan yang muncul melebihi batas hingga terkadang tidak mampu mengendalikan diri dan mengakibatkan hubungan personal dengan dunia luar menjadi putus. Emosi adalah keadaan sesuatu yang berkejang dalam diri manusia.⁸ Pengaturan emosi menjadi komponen penting kedua dari perilaku *self-regulation*. Pengaturan emosi diantaranya ialah mampu mengendalikan perasaan, seperti marah, dendam, kebencian, ataupun kebahagiaan yang berlebihan supaya tak menghasilkan respons-respons yang kontraproduktif dan berlebihan.⁹

Pola emosi pada remaja cenderung mirip dengan pola emosi anak-anak. Hanya saja berbeda pada macam dan derajat rangsangan yang membangkitkan emosinya, khususnya pola pengendalian yang dilakukan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Dalam hal ini, penciptaan lingkungan pendidikan yang kondusif memungkinkan reaksi emosional mereka menjadi lebih kuat dan positif.¹⁰

Emosi memiliki pengaruh cukup banyak bagi kualitas dan kuantitas belajar. Emosi yang positif mampu mempercepat proses belajar dan meraih hasil belajar yang lebih baik, kebalikannya emosi negatif mampu menghambat belajar sampai dapat menghentikannya sama sekali. Maka dari itu, sebuah pembelajaran yang berhasil baiknya diawali

⁷ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*, 32.

⁸ Baharuddin, *Psikologi Pendidikan: Refleksi Teoretis Terhadap Fenomena* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 138.

⁹ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*, 32.

¹⁰ Baharuddin, *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), 149.

dengan menciptakan emosi positif pada peserta didik.¹¹

3) Instruksi Diri

Terkadang siswa hanya butuh pengingat apa yang harus dilakukan pada situasi-situasi tertentu. Dengan mengajarkan siswa bagaimana berbicara kepada diri sendiri dalam situasi-situasi ini dengan menggunakan instruksi diri, maka kita memberi mereka sarana untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang tindakan-tindakan tepat yang semestinya dilakukan.¹²

4) *Self-Monitoring*

Self-monitoring, atau mengobservasi diri menjadi bagian penting lain dari pengaturan diri. *Self-monitoring* adalah pengamatan terhadap dirinya sendiri ketika sedang melakukan sesuatu. Untuk membuat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang diinginkan, individu hendaknya menyadari tentang seberapa baik yang sedang dilakukan. Dan saat melihat diri sendiri membuat kemajuan ke arah tujuan-tujuan, kita lebih mungkin melanjutkan usaha-usaha kita. Penelitian secara tegas memperlihatkan bahwa pengamatan yang berfokus pada diri sendiri serta pencatatan mampu memberi perubahan pada perilaku siswa.¹³

5) Evaluasi Diri

Evaluasi berarti penilaian. Baik ketika di lingkungan rumah atau saat di sekolah, perilaku siswa lebih banyak dinilai oleh orang lain seperti orangtua, guru, teman kelas, dan lainnya. Walau demikian, agar bisa mengatur diri, siswa harus mampu menilai perilakunya sendiri. Dalam arti, harus melakukan evaluasi diri. Kemampuan siswa mengevaluasi diri secara objektif dan akurat sangat

¹¹ Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 165-166.

¹² Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*, 33.

¹³ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*, 34.

penting bagi keberhasilan jangka panjang saat kelak memasuki dunia orang dewasa.¹⁴

6) Kontingensi yang Ditetapkan Sendiri

Setelah menyelesaikan suatu hal yang sudah direncanakan sebelumnya, terlebih apabila tugas itu sulit dan menantang, individu mungkin akan merasa bangga pada dirinya sendiri serta memuji atas keberhasilannya. Kebalikannya, jika mengalami kegagalan dalam menyelesaikan suatu tugas, kemungkinan seseorang akan merasa tidak senang dengan performa yang dilakukan, merasa bersalah, menyesal, bahkan malu. Apabila anak-anak dan remaja menjadi semakin *self-regulating*, mereka akan mampu memberikan penguatan pada diri sendiri apabila berhasil menyelesaikan tujuan-tujuannya. Serta bisa menghukum diri sendiri jika mereka melakukan hal yang tidak memenuhi standar perilaku sendiri. Penguatan diri serta memberi hukuman bagi diri sendiri seperti itu adalah bentuk kontingensi yang ditetapkan diri sendiri.¹⁵

d. Struktur Fase *Self-Regulation*

Berdasarkan perspektif kognitif sosial, proses *self-regulation* dibagi menjadi tiga fase perputaran meliputi fase perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi. Diantaranya akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Fase Perencanaan

Fase ini berhubungan dengan proses-proses yang berpengaruh yang mendahului usaha untuk bertindak serta mencakup proses dalam menentukan tahap-tahap untuk meraih tujuan yang telah ditetapkannya. Terdapat dua komponen yang saling berhubungan di fase ini sebagai berikut:

a) Analisis Tugas

Hal penting dari analisis tugas mencakup penentuan tujuan dan perencanaan

¹⁴ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*, 34-35.

¹⁵ Jeanne Ellis Ormrod, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*, 35.

strategis. Penentuan tujuan didefinisikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang hendak diraih oleh pelajar. Penentuan tujuan dari seseorang yang bisa melakukan *self-regulation* dilakukan secara bertahap. Sementara perencanaan strategis adalah sebuah perilaku individu yang diarahkan guna memperoleh serta memperlihatkan suatu keterampilan yang bisa digunakan untuk meraih tujuan yang telah ditetapkannya. Perencanaan serta pemilihan strategi memerlukan penyesuaian yang terus menerus karena timbulnya perubahan dari dalam diri maupun lingkungan.

b) *Self Motivation Beliefs*

Self Motivation Beliefs merupakan hal yang menjadi inti analisis tugas dan perencanaan strategis, meliputi keyakinan diri dan ekspektasi hasil. Keyakinan diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mempunyai penampilan yang maksimal guna meraih tujuannya, sedangkan ekspektasi hasil mengacu pada harapan individu perihal pencapaian sebuah hasil dari upaya yang sudah dilakukannya.

2) Fase Pelaksanaan

Fase pelaksanaan berisi proses-proses yang terjadi selama individu berperilaku sebagai usaha meraih tujuan yang telah ditetapkan dalam fase sebelumnya. Ada dua komponen yang saling berhubungan dalam fase ini adalah sebagai berikut:

a) Kontrol Diri

Proses mengontrol diri diantaranya instruksi diri, pengkhayalan, dan fokus perhatian. Membantu siswa memfokuskan pada tugas yang dihadapinya dan memaksimalkan usaha guna meraih tujuan yang telah ditetapkan.

b) Observasi Diri

Proses mengamati diri merujuk pada pencarian seseorang terhadap aspek-aspek

yang spesifik dari *performance* yang ditunjukkan, lingkungan sekitarnya, serta konsekuensi yang dihasilkannya.

3) Fase Proses Evaluasi

Fase proses evaluasi memuat proses yang terjadi sesudah individu melakukan upaya guna meraih tujuan yang sudah ditetapkan, serta pengaruh dari respon terhadap pengalamannya yang selanjutnya akan memberi pengaruh pada fase perencanaan ketika menetapkan tujuan juga langkah-langkah yang harus dilakukannya. Fase ini memiliki dua komponen yang memiliki keterkaitan diantaranya sebagai berikut:

a) *Self-Judgement*

Menghakimi diri memuat evaluasi diri terhadap penampilan yang diperlihatkan sebagai usaha meraih tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang diraihinya. Evaluasi diri ini merujuk pada upaya untuk membandingkan informasi yang diperolehnya melalui monitoring diri dengan tujuan yang telah ditetapkan di fase awal (perencanaan).

b) *Self-Reaction*

Self-reaction akan selalu mempengaruhi fase perencanaan dan berpengaruh pada penampilan yang ditampilkannya di masa depan terhadap tujuan yang ditetapkannya.¹⁶

e. Disfungsi *Self-Regulation*

Terdapat hal-hal yang bisa mengakibatkan individu kurang mampu untuk mengembangkan *self-regulation* dalam dirinya diantaranya sebagai berikut:

- 1) Kurangnya pengalaman belajar dari lingkungan sosial. Seringkali seseorang menghadapi kesulitan dalam mengembangkan *self-regulation* dikarenakan lahir di lingkungan yang tidak mengajarkan untuk

¹⁶ Handy Susanto, "Mengembangkan Kemampuan *Self Regulation* Untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa," *Jurnal Pendidikan Penabur* 5, no. 7 (2006): 67-68, diakses pada 31 Oktober, 2019, <http://academia.edu>.

- melakukan regulasi diri, tidak diberi contoh, ataupun tidak pernah diberi penghargaan (hadiah).
- 2) Hal yang dapat memperlambat individu untuk mengembangkan kemampuan *self-regulation* berasal dari dalam dirinya yakni memiliki sikap tak peduli (masa bodoh). Karena untuk menggunakan teknik-teknik regulasi diri yang efektif diperlukan antisipasi, perhatian penuh, usaha, refleksi diri yang cermat.
 - 3) Gangguan suasana hati, misalnya depresi. Contohnya individu yang sedang depresi cenderung memperlihatkan tindakan menyalahkan diri sendiri, keliru dalam mengartikan hasil perilaku mereka dan berbuat perilaku tidak baik.
 - 4) Memiliki ketidakmampuan dalam belajar dengan baik, seperti kurang mampu berkonsentrasi, mengingat, membaca serta menulis. Contohnya anak dengan keterbatasan dalam belajar, menetapkan tujuan belajar yang lebih rendah dibanding dengan anak-anak normal, dan kurang akurat menilai kemampuan yang dimiliki.¹⁷

2. Menghafal Alquran

a. Pengertian Menghafal Alquran

Menghafal Alquran terbentuk melalui dua kata yakni “menghafal” dan “Alquran”. Menghafal diartikan sebagai sebuah kegiatan menanamkan materi verbal ke dalam ingatan, kemudian mampu untuk mengingat kembali secara utuh, sesuai dengan materi yang sebenarnya.¹⁸ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menghafal adalah mempelajari sesuatu supaya hafal atau bisa.¹⁹ Sedangkan Mahmud Yunus mendefinisikan kata menghafal bermula dari bahasa Arab *حفظ- يحفظ- تحفيظاً* yang berarti memelihara, menjaga dan menghafal. Tahfidz menjadi bentuk masdar dari *haffadza* yang berarti penghafalan dan

¹⁷ Handy Susanto, “Mengembangkan Kemampuan *Self Regulation* Untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa,” *Jurnal Pendidikan Penabur* 5, 69.

¹⁸ Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar*, 22.

¹⁹ Sulistyowati, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Jakarta: Buana Raya, tt), 160.

bermakna proses menghafal.²⁰ Jadi dapat ditarik kesimpulan definisi menghafal ialah suatu proses mengingat-ingat suatu hal ke dalam ingatan kemudian mampu diucapkan di luar kepala tanpa melihat teks menggunakan metode tertentu.

Kedua, kata Alquran secara etimologis artinya “bacaan” atau yang dibaca. Kata tersebut berasal dari *qara’a* yang memiliki arti membaca. Abu Yahya Zakaria Al-Anshari menjelaskan di kitab *Ghayah al Wushul: Syarah Lub al Ushul*: “Alquran merupakan lafadz yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang dapat menjadi mukjizat dengan satu surah darinya serta bernilai ibadah bagi siapa yang membacanya”.²¹ Sedangkan Subhi As-Shalih dalam *Mabahits fi Ulum Alquran* dan Az-Zarqani dalam *Manhali Al-Irfan Alquran* disebutkan bahwa Alquran merupakan firman Allah SWT sebagai mukjizat diturunkan kepada Nabi Muhammad yang dituliskan dalam mushaf dan dinukilkan kepada kita secara mutawattir dan membacanya bernilai ibadah.²² Jadi dari pendapat para ahli yang telah dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa Alquran adalah kalam Allah SWT yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril secara mutawattir, bagi yang membacanya bernilai ibadah serta mendapatkan pahala.

Kemudian, Ahsin W. Al-Hafidz memberikan definisi menghafal Alquran adalah langkah awal untuk memahami kandungan ilmu-ilmu Alquran yang dilakukan sesudah proses membaca secara baik dan benar.²³ Menghafalkan Alquran berarti membaca

²⁰ Khoirul Anwar Dan Mufti Hafiyana, “Implementasi Metode ODOA (One Day One Ayat) Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Quran,” *JPII* 2, no. 2 (2018): 183, diakses pada 24 November, 2019, <https://ojs.pps-ibrahimy.ac.id/index.php/jpii/article/view/71>.

²¹ Yudhi Fachrudin, “Pembinaan Tahfiz Al-Quran Di Pesantren Tahfiz Daarul Qur’an Tangerang,” *KORDINAT* 16, no. 2, (2017): 330, diakses pada 24 November, 2019, <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/kordinat/article/view/6445>.

²² Khoirul Anwar Dan Mufti Hafiyana, “Implementasi Metode Odoa (One Day One Ayat) Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Quran,” *JPII* 2, 183.

²³ Yudhi Fachrudin, “Pembinaan Tahfiz Al-Quran Di Pesantren Tahfiz Daarul Qur’an Tangerang,” *KORDINAT* 16, 330.

Alquran secara berkali-kali hingga hafal dari ayat per ayat, satu surah ke surah selanjutnya sampai mampu diucapkan dengan baik tanpa melihat Alquran untuk diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah mengetahui pengertian menghafal dan Alquran sesuai yang dijelaskan diatas, maka bisa diambil kesimpulan tentang pengertian menghafal Alquran adalah suatu usaha untuk menanamkan materi verbal ke dalam ingatan berupa bacaan Alquran secara berkali-kali kemudian mampu mengucapkan bacaan tersebut tanpa melihat teks Alquran untuk dapat diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Strategi Menghafal Alquran

Agar mempermudah mengingat ayat per ayat dalam Alquran, dibutuhkan strategi menghafal diantaranya adalah:

1) Strategi Pengulangan Ganda

Agar meraih tingkat hafalan yang baik, maka tak hanya butuh sekali proses menghafal saja. Nabi SAW bahkan sudah menjelaskan dalam hadits beliau bahwa ayat-ayat Alquran lebih gesit daripada unta, dan lebih mudah lepas daripada unta yang diikat. Supaya mengatasi problem seperti ini maka diperlukan sistem pengulangan ganda. Posisi akhir tingkat kematangan suatu hafalan terletak pada pelekatan ayat-ayat yang dihafalnya pada bayangan, dan juga tingkat keterampilan lisan dalam mereproduksi kembali terhadap ayat-ayat yang telah dihafalnya. Semakin banyak pengulangan maka semakin kuat pelekatan hafalan itu dalam ingatannya, lisan pun akan membentuk gerak refleks sehingga seolah-olah ia tidak berpikir lagi untuk melafalkannya.

2) Tidak Beralih Pada Ayat Berikutnya Sebelum Ayat Yang Sedang Dihafal Benar-Benar Hafal

Secara umum individu cenderung ingin segera selesai, atau cepat memperoleh sebanyak-banyaknya dalam menghafal Alquran. Hal ini menyebabkan proses menghafal menjadi tidak stabil. Sebab faktanya diantara ayat-ayat Alquran ada yang mudah dihafal, dan terdapat juga

sebagian darinya yang sukar menghafalkannya. Maka dari itu, memang ketika menghafal Alquran butuh kecermatan dan ketelitian dalam mengamati kalimat-kalimat dalam suatu ayat yang akan dihafal, terkhusus pada ayat-ayat yang panjang. Yang menjadi pengingat, banyaknya ayat-ayat yang ditinggalkan akan mengganggu kelancaran, bahkan bisa menjadi beban tambahan dalam proses menghafal. Maka sebaiknya penghafal tidak berpindah pada ayat lain sebelum mampu menyelesaikan ayat-ayat yang sedang dihafalnya.²⁴

3) Menghafal Alquran dari Mushaf Satu Cetakan

Salah satu faktor yang bisa memperkuat hafalan ialah sebaiknya menghafal menggunakan mushaf dari satu cetakan yang sama, dan tidak merubah bentuk mushaf Alquran yang dihafalkan. Bila seseorang tetap ajeg dengan satu bentuk mushaf Alquran, maka bentuk dan posisi ayat dalam mushaf akan terekam baik dalam otak. Sebab manusia menghafal dengan penglihatan seperti juga halnya pendengaran. Namun, apabila mengganti-ganti cetakan mushaf maka posisi-posisi ayatnya juga akan berubah-ubah. Sehingga bisa membuyarkan pikiran dan mempersulit hafalan.²⁵

4) Memahami (Pengertian) Ayat-Ayat yang Dihafalnya

Memahami pengertian, kisah atau *asbabun nuzul* yang terkandung dalam ayat yang sedang dihafalnya merupakan unsur yang sangat mendukung dalam mempercepat proses menghafal Alquran. Pemahaman tersebut akan lebih berarti jika ditunjang dengan pemahaman terhadap makna kalimat, tata bahasa, dan struktur kalimat dalam suatu ayat. Oleh karena itu, penghafal yang memiliki kemampuan bahasa Arab dan memahami struktur bahasa akan lebih banyak mendapatkan

²⁴ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an* (Jakarta: Bumi Aksara, 2005), 67-68.

²⁵ Yahya Abdul Fattah Az-Zawawi, *Revolusi Menghafal Al-Qur'an* (Surakarta: Insan Kamil, 2018), 53.

kemudahan daripada seseorang yang belum memiliki bekal penguasaan bahasa Arab sebelumnya.²⁶

5) Disetorkan pada Seorang Pengampu

Dalam menghafalkan Alquran memerlukan adanya bimbingan yang terus-menerus dari seorang pengampu, baik untuk menambah setoran hafalan baru, atau untuk takrir, yakni mengulang kembali ayat-ayat yang telah disetorkannya terdahulu. Menghafal Alquran melalui setoran kepada pengampu akan lebih baik dibandingkan dengan menghafal tanpa adanya pendamping, serta juga akan memperoleh hasil yang berbeda.²⁷

c. Metode Menghafal Alquran

Ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam rangka mencari alternatif terbaik untuk menghafal Alquran. Metode-metode tersebut antara lain yaitu:

1) Metode Wahdah

Metode ini berarti menghafalkan satu demi satu ayat-ayat yang berusaha dihafal. Demi meraih hafalan awal setiap ayat dibaca sepuluh, dua puluh kali, ataupun lebih guna membentuk pola dalam bayangan. Jadi penghafal akan mampu mengkondisikan ayat-ayat yang dihafalkannya tidak sekedar dalam bayangan, namun sampai benar-benar membentuk gerak refleks pada lisannya. Jika sudah benar-benar hafal baru dilanjutkan pada ayat-ayat selanjutnya lewat cara yang sama, demikian seterusnya hingga meraih satu muka. Sesudah ayat-ayat dalam satu muka selesai dihafal, maka giliran menghafal urutan-urutan ayat dalam satu muka. Untuk menghafal urutannya, langkah selanjutnya ialah membaca dan mengulangi lembar tersebut sampai lisan benar-benar dapat mereproduksi ayat-ayat dalam satu muka itu secara refleks.²⁸

²⁶ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 69.

²⁷ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 72.

²⁸ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 63.

2) Metode Kitabah (Menulis)

Metode kitabah yang artinya adalah metode menulis. Maksudnya menghafal harus menulis ayat-ayat yang akan dihafal terlebih dahulu pada sebuah kertas. Lalu ayat-ayat itu dibaca sampai lancar juga benar bacaannya, selanjutnya dihafalkan. Proses menghafal dapat melalui metode wahdah ataupun dengan berulang kali menuliskannya, hingga dengan berulang kali menuliskannya bisa sambil memperhatikan dan menghafalnya dalam hati. Jumlah ayat yang ditulis tergantung kemampuan menghafal.²⁹ Metode ini dinilai efisien, selain membaca dengan lisan, aspek visual menulis akan sangat mempercepat terbentuknya hafalan dalam bayangan.

3) Metode Sima'i (Mendengar)

Metode sima'i merupakan sebuah metode menghafalkan Alquran dengan cara mendengar. Metode ini dilakukan dengan mendengar ayat-ayat Alquran yang hendak dihafal baik melalui seorang hafidz/hafidzoh atau mendengar melalui media elektronik misalnya handphone, laptop, netbook, serta media lainnya. Metode sima'i sangat cocok bagi orang-orang belum bisa membaca Alquran, tunanetra, ataupun individu yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga tidak memiliki waktu membaca Alquran. Disamping itu bila telinga sudah terbiasa peka terhadap bahasa atau ucapan yang didengar, maka akan gampang mengerti. Artinya ketika seseorang sering mendengarkan bacaan-bacaan Alquran, maka akan terasa mudah dalam menghafal Alquran sebab telah terjalin kuat antara pendengaran dengan ayat-ayat Alquran.³⁰

²⁹ Laras Sanjaya dan Linda Norhan, "Aplikasi Pembelajaran Menyusun Ayat Sebagai Metode Menghafal Al-Qur'an (Juz 30)," *Join* 1, no. 2 (2016): 88, diakses pada 24 November, 2019, <http://join.if.uinsgd.ac.id/index.php/join/article/view/32>.

³⁰ Tamrin Talebe, Isramin, "Metode Tahfidz Alquran : Sebuah Pengantar," *Rausyan Fikr* 15, no. 1 (2019): 118-119, diakses pada 24 November, 2019, <https://jurnal.iainpalu.ac.id/index.php/rsy/article/view/416>.

4) Metode Gabungan

Metode gabungan adalah kombinasi antara metode *wahdah* dan *kitabah*. Namun metode *kitabah* (menulis) lebih memiliki kegunaan sebagai uji coba terhadap ayat-ayat yang dihafalnya. Jadi sesudah penghafal selesai menghafal ayat yang dihafalnya, lalu ia mencoba menuliskannya diatas kertas yang sudah disediakan kepadanya dengan hafalan juga. Apabila dirasa sudah dapat mereproduksi kembali ayat-ayat yang dihafalnya ke dalam tulisan, maka dapat melanjutkan kembali untuk menghafal ayat-ayat selanjutnya. Namun apabila penghafal belum mampu mereproduksi hafalannya ke tulisan dengan baik, maka diharuskan kembali menghafalkannya sampai dirasa mampu mencapai nilai hafalan yang valid.³¹

5) Metode Jama'

Metode jama' merupakan metode menghafalkan Alquran dengan cara bersama-sama yang dipimpin oleh ketua atau instruktur dalam kelompok. Dengan cara instruktur membaca satu ayat, dua ayat atau tiga ayat bahkan lebih kemudian ditiru oleh anggota atau pesertanya. Setelah ayat-ayat yang dibimbing oleh instruktur tersebut dibaca dengan baik, maka peserta diminta untuk perlahan melepas mushaf kemudian menghafal secara perlahan-lahan. Dengan menggunakan metode jama' setidaknya mampu membantu seseorang agar lebih semangat dalam menjalani hafalan.³²

6) Metode ODOA (One Day One Ayat)

Metode One Day One Ayat adalah metode menghafal Alquran yang setiap harinya satu ayat. Metode ini dicetuskan oleh Ustadz Yusuf Mansur. Menurut beliau, "One Day One Ayat adalah program menghafal 1 hari 1 ayat yang dimulai dari surah-surah pendek." Akan tetapi bagi ayat yang pendek maka satu hari dapat menghafal lebih dari

³¹ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 65-66.

³² Tamrin Talebe, Isramin, "Metode Tahfidz Alquran : Sebuah Pengantar," *Rausyan Fikr* 15, 120.

satu ayat, serta bagi ayat yang cukup panjang dihafalkan dalam waktu dua hari sehingga sungguh-sungguh hafal.³³

d. Faktor-Faktor Pendukung Menghafal Alquran

Terdapat beberapa hal yang dianggap penting dalam mendukung tercapainya tujuan menghafal Alquran sebagai berikut:

1) Usia Yang Ideal

Hakikatnya tak terdapat batasan usia secara mutlak dalam menghafal Alquran, akan tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa tingkat usia seseorang memang berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal Alquran. Penghafal yang memiliki usia relatif masih muda akan lebih berpotensi daya serap dan resapnya terhadap materi-materi yang dibaca, dihafal, atau didengar dibandingkan dengan orang yang berumur lanjut, meski tak bisa dijadikan acuan sepenuhnya.³⁴

Pikiran anak yang masih kecil lebih jernih dibandingkan pikiran orang usia lanjut, sebab problem yang dihadapi serta aktivitasnya lebih sedikit. Oleh sebab itu, memanfaatkan kesempatan emas di usia muda untuk menghafal Alquran merupakan faktor penting untuk mengekalkan hafalan Alquran di dalam ingatan.³⁵ Maka usia yang dianggap ideal dalam menghafal ialah diantara usia 6 hingga 21 tahun. Dilihat dari kondisi lingkungan serta perubahan yang muncul dari berbagai segi kehidupan, maka bisa dikatakan usia ideal bagi anak-anak untuk mulai menghafal secara baik dan sungguh-sungguh adalah saat memasuki usia 11 tahun (usia kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar).³⁶

³³ Khoiril Anwar Dan Mufti Hafiyana, "Implementasi Metode ODOA (One Day One Ayat) Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Quran," *JPII* 2, 185.

³⁴ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 56.

³⁵ Yahya bin 'Abdurrazaq al-Ghauthsani, *Cara Mudah dan Cepat Menghafal Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2018), 51.

³⁶ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 57.

2) Manajemen Waktu

Bagi mereka yang menjalani program khusus menghafal Alquran dapat mengoptimalkan seluruh kemampuan dan jumlah waktu yang dipunyainya, sehingga akan bisa menyelesaikan program menghafal Alquran lebih cepat, karena tidak menghadapi kendala dari kegiatan-kegiatan lainnya. Namun sebaliknya, bagi mereka yang menghafal Alquran dengan menjalani aktivitas lain, misal sekolah, bekerja, dan kesibukan lain, maka harus pintar memanfaatkan waktu yang dimiliki. Maka dari itu dibutuhkan pengaturan yang baik. Dalam arti menghafal Alquran harus mampu mengantisipasi dan memilih waktu yang dianggap sesuai dan tepat baginya untuk menghafalkan Alquran.³⁷

Pakar psikolog menyebutkan pengaturan waktu yang baik akan memiliki pengaruh besar terhadap pelekatan materi, khususnya dalam hal ini teruntuk orang-orang yang memiliki kesibukan lain disamping menghafal Alquran.³⁸ Maka ia harus mampu mengatur waktu sebaik mungkin untuk menghafal dan aktivitas lainnya. Hendaknya juga mengkhususkan waktu tertentu untuk hafalan harian dan muraja'ah. Waktu yang paling utama ialah sebelum waktu shalat fajar dan setelahnya. Sebab dalam waktu itu keadaan pikiran sedang berada di puncak konsentrasi.³⁹

3) Tempat Menghafal

Apabila ingin menghafal Alquran hendaknya menentukan tempat khusus agar bisa berkonsentrasi menghafalkan secara optimal. Tempat ini baiknya jauh dari kebisingan, tempat mengobrol, dan menjadikan pandangan terpaut sehingga hilangnya konsentrasi.⁴⁰ Itulah sebabnya, diantara para menghafal lebih cenderung memilih tempat di alam terbuka, dan tempat yang luas

³⁷ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 58-59.

³⁸ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 59.

³⁹ Yahya Abdul Fattah Az-Zawawi, *Revolusi Menghafal Al-Qur'an*, 76-77.

⁴⁰ Yahya Abdul Fattah Az-Zawawi, *Revolusi Menghafal Al-Qur'an*, 76.

contohnya masjid, atau tempat lain yang lapang juga sepi.

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa tempat yang ideal untuk menghafal Alquran ialah tidak dekat dari keramaian, bersih, suci dari kotoran serta najis, ventilasi yang cukup untuk pergantian udara, tak terlalu sempit, penerangan yang cukup, memiliki suhu yang sesuai dengan kebutuhan, jauh dari adanya gangguan-gangguan seperti telepon, ruang tamu, serta bukan tempat yang digunakan untuk bercakap-cakap.⁴¹

e. Faktor-Faktor Penghambat Menghafal Alquran

Agar proses menghafal dapat berjalan dengan efektif dan efisien, seorang penghafal Alquran hendaknya mengetahui perkara yang dapat menghambat menghafal Alquran. Diantara hambatan-hambatan dalam menghafal Alquran ialah sebagai berikut:

1) Kesehatan

Kesehatan fisik ataupun psikis (rohani) bagi seorang yang sedang menghafal Alquran harus selalu dijaga, hal ini agar pencapaian target hafalan tidak terganggu. Gangguan pada fisik seperti penyakit mata, telinga, tenggorokan, flu, panas dingin, akan dapat mengganggu konsentrasi hafalan. Hal ini dapat diminimalisir dengan rutin berolahraga, periksa kesehatan ke dokter, tidak yang cukup, dan lainnya. Gangguan pada psikis misalnya stres, gampang tersinggung, mudah marah-marah, serta lainnya. Kondisi ini bisa diantisipasi melalui cara sering menjalin komunikasi dengan teman, guru, dan memiliki prinsip “santai, serius, sukses”.

2) Aspek Psikologis

Diantara hal yang menghambat dalam menghafal Alquran yakni bermula dari segi kejiwaan diri sendiri seperti pasif, pesimis, putus

⁴¹ Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 61-62.

asa, bergantung pada orang lain, materialistik, dan sebagainya.⁴²

3) Kecerdasan

Setiap orang dengan beragam jenis kecerdasan bisa menghafal Alquran dengan mudah asalkan memiliki kesungguhan dan dorongan yang kuat, tekun serta istiqamah dalam menjalaninya. Daya ingat yang kuat tentu lebih baik, sebab bisa memudahkan dalam proses menghafal dan proses pengulangan kembali. Tetapi, orang dengan daya ingat yang sedang pun mampu menghafal Alquran dengan baik jika disertai dengan ketekunan dan motivasi yang kuat untuk meraih ridha Allah SWT.⁴³

4) Motivasi

Sesuai dengan psikologi, motivasi didefinisikan sebagai suatu kekuatan yang ada dalam diri manusia dan bisa mempengaruhi tingkah lakunya untuk melakukan aktivitas.⁴⁴ Dorongan yang kuat dalam diri akan melahirkan energi agar semakin berusaha mencapai keberhasilan yang diinginkan.

Dalam menghafalkan Alquran, motivasi menjadi landasan yang sangat penting guna mencapai keberhasilan tujuan serta efektivitas kegiatan dalam proses hafalan. Motivasi yang tinggi dari penghafal Alquran menjadikannya mempunyai keinginan kuat untuk mengikuti dan menghargai segala kegiatan yang berhubungan dengan proses belajar. Walaupun keberhasilan menjadi penghafal Alquran dipengaruhi oleh strategi belajar dan kemampuan dasar yang dimiliki, faktor motivasi tetap menjadi pemicu energi untuk berprestasi.⁴⁵

⁴² Sa'dullah, *9 Cara Praktis Menghafal Al-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani, 2008), 68.

⁴³ Sa'dullah, *9 Cara Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 78.

⁴⁴ Saefullah, *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan* (Bandung: Pustaka Setia, 2012), 291.

⁴⁵ Sa'dullah, *9 Cara Praktis Menghafal Al-Qur'an*, 80.

Tidak diragukan bahwa tujuan utama seorang Muslim adalah meraih kemenangan dengan ridha Allah. Diantara sarana yang dapat mengantarkan seseorang kepada tujuan tersebut adalah Alquran. Seorang Muslim pasti mengetahui apa-apa yang dijanjikan Allah SWT bagi penghafal Alquran berupa pahala, balasan-balasan kebaikan, dan derajat tertinggi di dunia dan di akhirat. Maka, cukuplah ini dijadikan sugesti dan motivasi yang mengarahkan seseorang untuk berupaya menghafalkan Alquran.⁴⁶

f. Indikator Kemampuan Menghafal Alquran

Pelaksanaan penilaian dalam menghafal Alquran tentu mempunyai ukuran standar penilaian. Dalam hal ini Kementerian Agama menetapkan standar pada penilaian tahfidz (menghafal Alquran). Yang mana termuat dalam petunjuk teknis pelaksanaan AKSIOMA (Ajang Kompetisi Seni dan Olahraga Madrasah) tahun 2015 khusus cabang lomba Tahfidz yang menyebutkan beberapa kriteria penilaian menghafal Alquran, yakni sebagai berikut:⁴⁷

1. Lagu dan suara
2. Tajwid
3. Makhorijul Huruf (Fashohah)
4. Kesopanan

Dengan mengacu pada pedoman penelitian AKSIOMA Kementerian Agama, maka bisa diketahui 4 hal kriteria penilaian hafalan Alquran, yaitu tajwid, makhorijul huruf (fashohah), kesopanan (adab), dan kelancaran bacaan (tahfidz).

3. Pengaruh *Self-Regulation* Terhadap Kemampuan Menghafal Alquran

Alquran ialah kalam Allah SWT yang suci, mulia sekaligus penyempurna kitab-kitab terdahulu. Banyak umat Islam bersaing untuk menghafal Alquran agar kelak

⁴⁶ Yahya bin 'Abdurrazaq al-Ghauthsani, *Cara Mudah dan Cepat Menghafal Al-Qur'an*, 96.

⁴⁷ Kementerian Agama RI Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Direktorat Pendidikan Madrasah, "Petunjuk Teknis Pelaksanaan Ajang Kompetisi Seni dan Olahraga Madrasah", (2015): 23, diakses pada 16 Januari, 2020, <http://daftarksmaksioma.kemenag.go.id>.

memperoleh keutamaannya. Allah telah menjanjikan banyak fadhilah bagi penghafal Alquran. Salah satu diantaranya Allah menjanjikan akan memberikan orang tua yang anaknya menghafalkan Alquran sebuah mahkota yang bersinar. Namun untuk menjadi seorang penghafal Alquran bukanlah hal mudah dan butuh proses yang panjang.

Disebut tidak perkara mudah karena harus menghafalkan isi Alquran dengan kuantitas yang sangat besar terdiri dari 114 surat, 6.236 ayat, 77.439 kata, dan 323.015 huruf. Menghafal Alquran bukan sekedar menghafal dengan mengandalkan kekuatan memori, namun termasuk serangkaian proses yang harus dilalui oleh penghafal Alquran sesudah mampu menguasai hafalan secara kuantitas. Maka dari itu, dalam hal ini selain memerlukan kemampuan kognitif yang mencukupi, aktivitas menghafal Alquran juga memerlukan usaha yang keras, kesiapan lahir batin serta adanya kemampuan pengaturan diri (*self-regulation*).⁴⁸

Self-regulation merupakan proses kepribadian yang penting ketika seseorang berusaha untuk melakukan kontrol terhadap pikiran, perasaan, dorongan-dorongan dan keinginan serta kinerja mereka. Menanggapi hal tersebut, aktivitas hafalan Alquran menuntut kemampuan *self-regulation* yang baik. Hal ini terkait dengan syarat menghafal yang berat yakni harus menjaga kelurusan niat, memiliki keinginan yang kuat, disiplin dalam menambah hafalan, dan menyetorkannya kepada guru juga mampu menjaga hafalan tersebut.⁴⁹

Ketika seseorang dalam konteks ini para remaja penghafal Alquran mampu melakukan pengaturan diri (*self-regulation*) dengan baik, maka tentunya akan mempengaruhi proses menghafal Alquran yang sedang dijalani. Proses menghafal yang memerlukan kedisiplinan tinggi mau tidak mau menuntut remaja penghafal Alquran untuk mampu melakukan pengaturan diri. Oleh karena itu, dengan melakukan pengaturan diri yang baik dan benar, remaja akan memiliki perencanaan yang matang seperti

⁴⁸ Lisy Chairani, dan M.A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 2-3.

⁴⁹ Lisy Chairani, dan M.A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*, 3-4.

menjadwal hafalan Alquran. Sehingga kemampuan mereka dalam menghafal Alquran akan terus diasah dan ditambah dalam mencapai tujuan yang ditetapkan berkaitan dengan target menghafal Alquran.

Disinilah pengaturan diri (*self-regulation*) individu peserta didik dituntut. Dengan adanya kemampuan menghafal tersebut ditunjukkan dalam aspek tajwid, fashohah, kelancaran (tahfidz), serta kesopanan (adab) dalam membacanya. Melalui ilustrasi tersebut, memperlihatkan adanya pengaruh yang signifikan, yakni pengaruh *self-regulation* terhadap kemampuan menghafal peserta didik dalam rangka menghafal Alquran al-Karim.

B. Penelitian Terdahulu

Pada penelitian ini, berbeda dengan penelitian-penelitian yang sudah ada, baik itu metode penelitian maupun variabelnya. Hingga kini dirasa belum ditemukan penelitian yang memiliki metode dan variabel sama dengan judul penelitian ini, akan tetapi memiliki kesamaan salah satu variabel yang berkaitan. Adapun penelitian tersebut ialah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Aini Umi Mardiyati, Skripsi, 2017, dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Pada Siswa Kelas VIII di MTs N 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode angket dan tes lisan. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kemampuan menghafal Alquran, yakni berdasarkan analisis data dengan uji-t, pada $N=66$ dengan taraf signifikansi 5% diperoleh $r_{hitung} (0,555) > r_{tabel} (0,235)$. Maka H_a diterima dan H_0 ditolak.⁵⁰ Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang kemampuan menghafal

⁵⁰ Nur Aini Umi Mardiyati, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Pada Siswa Kelas VIII Di MTs N 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016”, (Skripsi, Surakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017), diakses pada 01 Januari, 2020, <http://eprints.iain-surakarta.ac.id/606/>.

Alquran, pendekatan yang digunakan sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif, serta menggunakan tes lisan dalam mengukur kemampuan menghafal Alquran peserta didik. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah mengenai jenis penelitian, penelitian terdahulu menggunakan penelitian korelasional, sedangkan penelitian ini menggunakan jenis penelitian *field research*, dan mengenai fokus penelitian, penelitian terdahulu fokus penelitiannya pada kemampuan menghafal Alquran yang berhubungan dengan kecerdasan emosional yang dimiliki peserta didik, sedangkan penelitian ini fokusnya pada pengaruh kemampuan menghafal Alquran karena adanya *self-regulation*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Afida, Skripsi, 2009, berjudul “Hubungan Tingkat Religiusitas dengan *Self-Regulation* Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode angket. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan *self-regulation* mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan, yakni setelah dihitung dengan uji statistik, apabila dilihat dari harga Z hitung yang lebih besar dari Z tabel yakni ($5.0410 > 1.96$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.⁵¹ Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang *self-regulation*, pendekatan yang digunakan sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif, serta menggunakan metode angket dalam mengukur *self-regulation*. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis ialah mengenai jenis penelitian, penelitian terdahulu menggunakan penelitian yang analisisnya berfokus pada numeric dan akan diolah secara lebih detail melalui aplikasi teknik statistik (tanpa menyebutkan jenis penelitiannya), sedangkan penelitian ini menggunakan jenis penelitian *field research*, dan mengenai fokus penelitian, penelitian terdahulu fokus penelitiannya pada tingkat

⁵¹ Nur Afida, “Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan *Self Regulation* Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan” (Skripsi, Surabaya: Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2009), diakses pada 27 November, 2019, <http://digilib.uinsby.ac.id/22275/>.

religiusitas mahasiswa yang memiliki kaitan dengan *self-regulation* (pengaturan diri). Sedangkan penelitian ini fokusnya pada pengaruh kemampuan menghafal Al-Qur'an karena adanya *self-regulation*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Khairul Amry Wicaksono, Skripsi, 2015, dengan judul “Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* dengan Perencanaan Karir pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang”. Penelitian ini memakai jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan *self-regulation* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang, yakni dengan menggunakan analisis regresi dua prediktor didapat hasil uji reliabilitas pada skala perencanaan karir diperoleh koefisien reliabilitas 0,912 (baik), pada skala *self-efficacy* diperoleh koefisien reliabilitas 0,796 (cukup), dan pada skala *self-regulation* diperoleh koefisien reliabilitas 0,834 (baik).⁵² Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang *self-regulation*, pendekatan yang digunakan sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah mengenai jenis penelitian, penelitian terdahulu menggunakan penelitian korelasional, sedangkan penelitian ini menggunakan jenis penelitian *field research*, dan mengenai fokus penelitian, penelitian terdahulu fokus penelitiannya pada perencanaan karir mahasiswa semester 8 yang mempunyai keterkaitan dan hubungan dengan *self-efficacy* dan *self-regulation*. Sedangkan penelitian ini fokusnya pada pengaruh kemampuan menghafal Al-Qur'an karena adanya *self-regulation*.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Widiatoro dkk., Jurnal Psikologi Integatif Volume 5 Nomor 1, 2017, berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kebahagiaan Santri

⁵² Khairul Amry Wicaksono, “Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* dengan Perencanaan Karir pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Negeri Semarang” (Skripsi, Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2015), diakses pada 26 November, 2019, <https://lib.unnes.ac.id/21913/>.

Penghafal Al-Qur'an". Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *causal correlation* dengan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini tidak disebutkan secara jelas. Dari hasil penelitian melalui uji SPSS 16 diperoleh bahwa nilai *p value* sebesar 0,002 pada tingkat signifikansi (α) 0,05 sehingga diperoleh $\alpha > p$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kebahagiaan santri penghafal Alquran.⁵³ Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang penghafal Alquran, pendekatan yang dipilih sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah mengenai jenis penelitian, penelitian terdahulu menggunakan penelitian *causal correlation* sedangkan penelitian ini mengambil jenis penelitian *field research*, serta mengenai fokus penelitian, penelitian terdahulu fokus penelitiannya pada kontrol diri yang memiliki keterkaitan tersendiri dengan munculnya sumber kebahagiaan santri penghafal Alquran. Sedangkan penelitian ini fokusnya pada pengaruh kemampuan menghafal Alquran peserta didik karena adanya pengaturan diri (*self-regulation*).

C. Kerangka Berfikir

Uma Sekaran memberikan definisi kerangka berfikir sebagai model konseptual perihal bagaimana teori memiliki kaitan dengan berbagai faktor yang sudah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.⁵⁴ Kemampuan *self-regulation* atau pengaturan diri menjadi sangat penting dimiliki oleh seseorang, apalagi pembelajar. Seseorang yang dapat melakukan *self-regulation* dengan baik akan memiliki kondisi psikologis yang stabil dan biasanya menunjukkan tingkah laku yang mencerminkan tujuan dan standar tertentu yang telah ditetapkan. Sedangkan dalam proses menghafal Alquran tentunya tidak dapat berjalan mudah tanpa adanya suatu pengaturan diri yang ditetapkan dengan baik oleh peserta didik.

⁵³ Widiyanto dkk., "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kebahagiaan Santri Penghafal Al-Qur'an", *Jurnal Psikologi Integatif* 5, no. 1 (2017): 16, diakses pada 02 November, 2019, <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/1381>.

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2017), cet. ke- 26, 91.

Kemampuan *self-regulation* penting dikembangkan guna mempermudah seseorang menghadapi kondisi yang menekan. Remaja yang bisa memiliki *self-regulation* akan dapat meraih tujuannya melalui cara-cara yang baik dan mampu diterima secara sosial.

Penelitian ini mengungkapkan pengaruh *self-regulation* terhadap kemampuan menghafal Alquran peserta didik.

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir



D. Hipotesis Penelitian

Menurut bahasa, hipotesis berawal dari dua penggalan kata yakni “*hypo*” = sementara, dan “*thesis*” = kesimpulan. Maka dapat dikatakan hipotesis adalah praduga atau jawaban sementara terhadap suatu permasalahan penelitian. Hipotesis pada dasarnya ialah perkiraan tentang kemungkinan hasil dari sebuah penelitian yang akan dilakukan. Kata ‘dugaan’, ‘sementara’, serta ‘prediksi’ mengartikan bahwa sebuah hipotesis harus mampu dibuktikan kebenarannya, yaitu mampu diterima menjadi suatu pernyataan yang permanen atau tidak. Apabila tidak, maka hipotesis tersebut harus ditolak sehingga tidak bisa digunakan lebih lanjut.⁵⁵

Dalam hal ini, untuk mengetahui hipotesis yang dirumuskan tersebut benar atau tidak, maka harus dilakukan pengujian melalui proses pengujian hipotesis, yakni melalui cara mengumpulkan data-data ataupun fakta-fakta empiris yang didapat di lapangan. Berdasarkan data dan fakta yang dikumpulkan pada lingkup penelitian tersebut, kemudian dilakukan analisis data, biasanya menggunakan analisis statistika, untuk diambil kesimpulan yang berlaku secara

⁵⁵ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan: Metode dan Paradigma Baru* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), 197.

umum.⁵⁶ Hipotesis penelitian dirumuskan sesudah peneliti mengkaji sejumlah teori dan literatur serta hasil-hasil penelitian yang berkaitan, lalu diuraikan dan dijelaskan pada kerangka berpikir.⁵⁷

Berikut hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian ini antara lain:

1. Hipotesis pertama dengan menggunakan uji deskriptif

H ₀	<i>Self-Regulation</i> peserta didik di SMPQT Al Hamidiyah Margoyoso Pati dalam kategori baik.
H _a	<i>Self-Regulation</i> peserta didik di SMPQT Al Hamidiyah Margoyoso Pati dalam kategori tidak baik.

2. Hipotesis kedua dengan menggunakan uji deskriptif

H ₀	Kemampuan menghafal Alquran peserta didik di SMPQT Al Hamidiyah Margoyoso Pati dalam kategori tinggi.
H _a	Kemampuan menghafal Alquran peserta didik di SMPQT Al Hamidiyah Margoyoso Pati dalam kategori tidak tinggi.

3. Hipotesis ketiga dengan menggunakan uji inferensial

H ₀	Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara <i>Self-Regulation</i> terhadap kemampuan menghafal Alquran peserta didik.
H _a	Terdapat pengaruh yang signifikan antara <i>Self-Regulation</i> terhadap kemampuan menghafal Alquran peserta didik.

121. ⁵⁶ Triyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Yogyakarta: Ombak, 2017),

⁵⁷ Triyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, 125.