

## DINAMIKA REGULASI DIRI SANTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PESANTREN AN-NUQTHAH, TANGERANG

Badrus Samsul Fata<sup>1</sup>, Imron Rosyadi<sup>2</sup>, Istianah<sup>3</sup>  
Sekolah Tinggi Agama Islam Binamadani<sup>1,2,3</sup>

badrusfata@gmail.com<sup>1</sup>, abanawas@gmail.com<sup>2</sup>, istianah@stai-binamadani.ac.id<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menjelaskan dinamika regulasi diri yang dimiliki santri penghafal al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah, Tangerang. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan model studi kasus yang dilaksanakan di Pondok Pesantren An-Nuqthah, Tangerang. Adapun yang menjadi sumber primer penelitian ini adalah informan sebanyak tujuh orang santri penghafal al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah, Tangerang, serta melibatkan para asatidz, orang tua dan santri secara umum di pesantren tersebut. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Pengecekan keabsahan data menggunakan reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Regulasi diri dalam hafalan al-Qur'an dilakukan dengan strategi perencanaan yang strategis. Motivasi menjadi bagian kunci keberhasilan dalam menghafal. Aspek moral dan etika serta kemampuan menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan menjadi krusial dalam proses regulasi diri santri penghafal al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah, Tangerang. 2) Faktor-faktor regulasi diri yang diaplikasikan oleh para santri An-Nuqthah sangat memengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Aspek perilaku yang meliputi pengamatan diri (*self-observation*) berimplikasi terhadap aspek moral, etika, dan penilaian sosial, serta proses penilaian terhadap kemampuan bersosialisasi. Di sisi lain, lingkungan juga memainkan peran penting dengan dukungan yang diberikan oleh orang terdekat santri dalam kehidupan sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa regulasi diri dan kesejahteraan emosional santri penghafal al-Qur'an menjadi krusial dalam proses menghafal al-Qur'an. Sehingga perolehan hafalannya menjadi tercapai secara kualitas, walaupun belum didapatkan maksimal secara kuantitas.

Kata Kunci: *Penghafal al-Qur'an, Regulasi Diri, Intrapersonal, Interpersonal, Metapersonal*

**Abstract:** *This study aims to explain the dynamics of self-regulation possessed by students who memorize the Qur'an at Pesantren An-Nuqthah, Tangerang. The research approach used was qualitative with a case study model carried out at An-Nuqthah Islamic Boarding School, Tangerang. The primary source of this research was informants as many as seven students who memorized the Qur'an at Pesantren An-Nuqthah, Tangerang, and involved asatidz, parents and students in general at the pesantren. Data collection techniques use interviews and observation. Checking the validity of data using data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results showed that: 1) Self-regulation in memorization of the Qur'an was carried out with a strategic planning strategy. Motivation is a key part of success in memorization. Moral and ethical aspects as well as the ability to select and utilize the environment are crucial in the process of self-regulation of Qur'an memorization students at Pesantren An-Nuqthah, Tangerang. 2) The self-regulation factors applied by the students of An-Nuqthah greatly affect their emotional well-being. Behavioral aspects that include self-observation have implications for moral, ethical, and social assessment aspects, as well as the process of assessing social skills. On the other hand, the environment also plays an important role with the support provided by the closest people in daily life. This shows that self-regulation and emotional well-being of Qur'an memorization students are crucial in the process of memorizing the Qur'an. So that the acquisition of memorization becomes achieved in quality, even though it has not been obtained maximally in quantity.*

Keyword: *Qur'an Memorization, Self-Regulation, Intrapersonal, Interpersonal, Metapersonal*

### PENDAHULUAN

*Self-regulation* secara sederhana dikenal dengan regulasi diri dan *emotional well-being* dikenal dengan kesejahteraan emosional. Keduanya merupakan dua hal penting yang

sangat berpengaruh dalam proses keseharian kehidupan santri penghafal al-qur'an. tidak dapat disanggah bahwa santri menghadapi tantangan unik dalam perjalanan spiritualnya yang melibatkan berbagai pengalaman menarik dalam menempuh proses perjalanan menghafal al-Qur'an. Maka dalam hal ini, efektifitas regulasi diri memiliki peran sangat penting dalam membantu mereka menghadapi keadaan stres, mempertahankan motivasi, serta menjaga keseimbangan dalam kehidupan spiritual. Boekaert menyatakan bahwa meskipun seseorang memiliki kecerdasan yang luar biasa, jika tidak didukung oleh kemampuan pengaturan diri yang baik, maka prestasinya tidak akan mencapai puncak yang optimal.<sup>1</sup>

Terdapat banyak polemik perdebatan akademik yang signifikan seputar topik *self-regulation* terhadap santri penghafal al-Qur'an. Beberapa pandangan mendukung pentingnya regulasi diri dan kesejahteraan emosional sebagai faktor penentu keberhasilan santri penghafal Al-Qur'an, sementara pandangan lain mempertanyakan substansi relevansi regulasi diri dan kesejahteraan emosional terhadap santri penghafal al-Qur'an.

Melalui debat akademik dengan pertimbangan sudut pandang yang berbeda, tulisan ini bertujuan untuk menyajikan pemahaman holistik tentang dampak positif regulasi diri dan kesejahteraan emosional bagi santri penghafal al-Qur'an. Penelitian ini akan memberikan pandangan yang seimbang dan mendalam dengan mempertimbangkan argumen yang berbeda. Agar dapat memberikan kontribusi pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana regulasi diri dan kesejahteraan emosional menjadi faktor penting bagi santri penghafal al-Qur'an dalam perjalanan spiritual mereka.

Pondok Pesantren An-Nuqthah adalah salah satu pondok pesantren modern yang berlokasi di Tangerang, Banten. Pesantren ini didirikan pada tahun 2009 oleh K.H. Muhammad Zuhri. Beliau adalah seorang ulama dan pendidik yang memiliki visi dan misi yang kuat untuk mencetak generasi muda yang cerdas, berilmu, dan berakhlak mulia.<sup>2</sup> Pesantren Annuqthah dikenal menggunakan metode dan pendekatan modern dalam proses pembelajaran. Di pesantren ini sebagaimana lazimnya pondok pesantren lain di Indonesia sebagaimana dikatakan oleh Arif dan kawan kawan bahwa nuansa pendidikan di pondok pesantren adalah selain santri harus belajar secara intensif, mereka ditempa dan diajarkan untuk hidup mandiri, berdisiplin dan bertanggung jawab.<sup>3</sup> Begitu juga dengan para santri An-Nuqthah, mereka dilatih untuk mengembangkan kebiasaan positif seperti bangun pagi, shalat wajib berjamaah, shalat sunah, dzikir, membaca dan menghafal al-Qur'an serta berbagai aktifitas ibadah lainnya. Selain itu, santri juga diajarkan untuk senantiasa menjaga kebersihan dan keindahan lingkungan sekitar, serta menghargai sesama penghuni pondok pesantren dan berbagai rutinitas religius lainnya.

Pondok Pesantren An-Nuqthah terus berupaya mengikuti arus perkembangan kebudayaan dengan memperkenalkan inovasi dalam bidang pendidikan dan pembelajaran. Salah satu inisiatif unggulan yang ditekankan di pesantren ini adalah program

---

<sup>1</sup> Hendri Winata dan Ochteria Frikilia S., "Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (Self Regulated as Predictors of Student Achivement at Vocational High School," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, Vol. 1 No. 2 2018, h. 37-44.

<sup>2</sup> Profil Pondok pesantren Modern An-Nuqthah Pinang Kota Tangerang, dalam <https://www.hujroh.com/index.php/topic,6109.0/pagetitle,profil-pondok-pesantren-modern-an-nuqthah-pinang-kota-tangerang.html> Diakses pada 3 Oktober 2022.

<sup>3</sup> A. Arif, A. Fattah & W. Amrullah, "Pembinaan Karakter dalam Meningkatkan Kemandirian Santri di Pondok Pesantren MA DDI Pattojo Kabupaten Soppeng," *Jurnal Pilar* Vol. 11 No. 1 2020, h. 112.

ekstrakurikuler intensif menghafal al-Qur'an, dirancang secara khusus bagi santri yang berminat untuk mendalami hafalan al-Qur'an secara mendalam.

Kurikulum tahfidz al-Qur'an di Pondok Pesantren An-Nuqthah dikembangkan dengan teliti oleh para pakar al-Qur'an yang ahli di bidang tajwid, tahsin, dan tahfidz al-Qur'an. Kurikulum ini tidak hanya mengandalkan materi-materi esensial terkait al-Qur'an, tetapi juga memastikan penyampaian yang komprehensif melalui penggunaan teknik-teknik pembelajaran terbaik.

Santri yang terlibat dalam kegiatan ini akan mendapat manfaat dari bimbingan langsung yang diberikan oleh ustadz dan ustadzah yang telah memiliki pengalaman luas dalam mengajar tahfidz al-Qur'an. Dengan demikian, mereka akan dibimbing secara pribadi dan mendalam untuk mencapai tujuan mereka dalam menghafal al-Qur'an. Ini merupakan langkah terencana dan berkelanjutan dalam mendukung para santri yang berdedikasi dalam mempelajari al-Qur'an.

Meskipun pondok pesantren memberikan manfaat besar bagi santrinya, tidak bisa diabaikan bahwa beberapa di antara mereka merasakan tekanan dan stres. Abdullah, dalam analisisnya, mengidentifikasi sejumlah faktor yang mungkin menjadi penyebab utama dari tekanan yang dirasakan ini. Faktor-faktor tersebut seperti atmosfer kompetitif, interaksi antar-santri, tuntutan waktu yang padat, serta harapan tinggi dari pengajar dan pimpinan pesantren bisa menjadi penyebab utama tekanan ini. Tekanan akademik dan religius yang berlebihan juga dapat membebani santri. Ini menunjukkan perlunya dukungan dan lingkungan yang lebih inklusif dari pihak pesantren untuk membantu santri menghadapi tekanan ini.<sup>4</sup> Kondisi seperti itu dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional santri dan berpotensi menimbulkan dampak negatif pada pembentukan karakter. Jika proses pembentukan karakter santri terganggu, ini bisa menjadi penyebab perubahan perilaku pada alumni pesantren yang tidak lagi mencerminkan nilai-nilai akhlak yang ditanamkan selama mereka tinggal di pesantren..<sup>5</sup>

Biasanya, sebuah komunitas peserta didik yang tinggal dalam lingkungan yang kondusif seperti pesantren khususnya, dengan kegiatan dan aktivitas teratur, seharusnya akan lebih mudah membentuk para santri untuk menjadi penghafal al-Qur'an. Terlebih lagi, Allah Swt telah menjanjikan kemudahan dalam menghafal al-Qur'an. Allah Swt menjamin kemudahan ini bagi mereka yang berusaha. Hal ini disebutkan dalam al-Qur'an dalam surat al-Qamar dan diulang sebanyak empat kali dalam surat yang sama.

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ (٢٢)

*Sungguh, Kami benar-benar telah memudahkan al-Qur'an sebagai pelajaran. Maka, adakah orang yang mau mengambil pelajaran? (al-Qamar/54: 17)*

Dalam prakteknya, beberapa santri di Pondok Pesantren An-Nuqthah mengalami kesulitan saat mencoba menjaga keseimbangan antara fokus pada kegiatan pesantren dan tugas sekolah dengan upaya untuk menghafal al-Qur'an. Mereka mengungkapkan bahwa terlalu terfokus pada tugas-tugas tersebut dapat mengganggu konsentrasi mereka dalam

<sup>4</sup> Y.A.U. Abdullah, *Hubungan Antara Syukur Dengan Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Moderen Islam Assalaam*, Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014, h. 3.

<sup>5</sup> H. Susanto dan M. Muzakki, "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo)", *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 2 No. 1 2017, h. 1-42.

menghafal al-Qur'an. Karena harus menjaga disiplin dan menyeimbangkan waktu di antara berbagai aktivitas ini, santri mengalami tekanan emosional yang tinggi.<sup>6</sup> Sirjani mengatakan bahwa untuk menghafal al-Qur'an tidak hanya membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, tetapi juga membutuhkan kekuatan tekat yang kuat dan niat yang lurus. Selain itu, menghafal al-Qur'an juga memerlukan usaha yang keras, kesiapan lahir dan batin, kerelaan, ikhlas dan pengaturan diri yang ketat.<sup>7</sup>

Kondisi seperti ini bisa menyebabkan penurunan semangat dalam proses menghafal al-Qur'an. Peneliti menyebutkan bahwa proses menghafal 114 surat dalam al-Qur'an merupakan tantangan yang berat, karena huruf dan simbolnya sama sekali berbeda dengan bahasa Indonesia. Ini menghadirkan tantangan besar dalam menginternalisasi dan mengingat setiap bagian dari teks suci tersebut, karena santri harus mempelajari huruf Arab, struktur kalimat yang berbeda, serta melatih kemampuan untuk mengingat dengan akurat setiap surat dan ayatnya. Ini menuntut kesabaran, dedikasi, dan konsistensi yang tinggi dari para penghafal al-Qur'an.<sup>8</sup>

Setidaknya para penghafal al-Qur'an harus selalu mengulang-ulang hafalan ayat-ayat yang sudah pernah dihafalkan, agar hafalan tersebut senantiasa selalu diingat dan tidak lupa. Karena seorang penghafal al-Qur'an secara otomatis berkewajiban untuk selalu menjaga hafalannya demi menjaga keautentikan al-Qur'an. Seorang penghafal al-Qur'an yang dengan sengaja ataupun kelalaian yang tidak disengaja, sehingga ia tidak mampu menjaga hafalannya, maka ia akan tergolong sebagai salah satu manusia yang membawa keburukan.<sup>9</sup>

Santri penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren An-Nuqthah berusia 12-18 tahun, berada di fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Ini adalah periode cepatnya perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Masa remaja ini merupakan fase krusial di mana mereka mengalami kesulitan dalam menerima status sebagai orang dewasa dan ingin diakui sebagai individu yang matang, bukan lagi dianggap sebagai anak-anak.<sup>10</sup>

Masa remaja sering disebut sebagai masa-masa labil yang terdapat banyak problematika dan ketidakstabilan emosi. Perubahan yang terjadi selama masa remaja sangat berbeda dengan perubahan yang terjadi dalam fase perkembangan lainnya. Hal ini perlu menjadi perhatian adanya, agar fase perubahan tersebut tidak menimbulkan problem tertentu bagi para remaja itu sendiri. Terlebih jika pada fase tersebut tidak disertai dengan upaya pemahaman dan pembelajaran diri serta pengarahan secara tepat, maka bisa saja terjadi hal-hal yang tidak diinginkan oleh para pendidik maupun orang tua wali santri atas terjadinya berbagai tindakan kenakalan remaja atau bahkan tindakan amoral lainnya.<sup>11</sup>

Oleh karena itu, penting untuk memikirkan solusi yang tepat dalam sistem pendidikan dan pengajaran bagi santri penghafal al-Qur'an di An-Nuqthah. Solusi ini mencakup motivasi dan dukungan sosial yang berkelanjutan, menciptakan lingkungan menghafal yang kondusif, menumbuhkan kedisiplinan di kalangan santri, memilih metode

---

<sup>6</sup> Wawancara pribadi dengan pengajar Tahfidz, Ust. Kadafi, di Tangerang pada tanggal 18 Maret 2023.

<sup>7</sup> A.A. Sirjani dan S. Khaliq, "Quran Memorization: Exploring the Impact of It's Practice on Memory and Cognition," *Journal of Muslim Mental Health*, Vol. 2 No. 2 2007, h. 155-171.

<sup>8</sup> Lisy Chairani dan M.A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an; Peranan Regulasi Diri*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010, h. 3.

<sup>9</sup> Hikmat ibn Basyr ibn Yasin, *Ikhtisar Tafsir al-Qur'an al-Karim al-Adzim*, Dar al-Jauzi, t.th., h. 3.

<sup>10</sup> Jahja Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana, 2011, h. 235.

<sup>11</sup> Saefullah, *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2012, h. 275.

menghafal yang sesuai, serta memahami implikasinya terhadap pembentukan karakter moral dan semangat individu para santri penghafal al-Qur'an di pondok pesantren tersebut.

Kurangnya komunikasi antara guru, pembimbing, *murabbi*, atau *muhafidz* dengan para santri penghafal al-Qur'an menjadi perhatian utama dalam perkembangan kesejahteraan emosional remaja yang sedang menghafal al-Qur'an. Secara langsung atau tidak langsung, komunikasi memiliki peran penting sebagai stimulan, di mana komunikator memberikan dorongan untuk mengubah perilaku individu yang menjadi komunikannya.<sup>12</sup>

Hardjana mengatakan bahwa relasi antar sesama manusia akan terbentuk melalui komunikasi. Salah satu bentuk komunikasi yang intensif akan menjadi proses pertukaran informasi serta pemindahan pengertian antara dua orang atau lebih dalam satu kelompok manusia dengan berbagai efek dan feedback. komunikasi interpersonal dan komunikasi intrapersonal sesama dua orang manusia atau lebih menjadi sangat efektif dalam mengubah perilaku seseorang.<sup>13</sup> Maka hakekat tujuan para santri penghafal al-Qur'an akan menjadi lebih terarah dan terbentuk dengan adanya komunikasi intrapersonal dan interpersonal yang dibangun oleh pengajar kepada para santri.

Selain itu, *Self-regulation* yang kuat juga dapat membantu santri penghafal al-Qur'an untuk mengatasi tantangan, stres dan konflik batiniah yang mungkin akan muncul selama proses menghafal al-Qur'an. Hal ini akan memungkinkan mereka untuk mempertahankan kesejahteraan emosional dan kemudian mengambil sikap dengan yakin dalam pengembangan diri mereka sebagai seorang muslim. Dengan mengontrol perilaku, emosi, dan pikiran, santri penghafal al-Qur'an dapat merespons situasi yang muncul dengan cara yang sehat dan konstruktif, seperti menenangkan diri mereka ketika merasa cemas atau memotivasi diri mereka ketika merasa lelah atau kehilangan semangat.<sup>14</sup>

Melihat kompleksitas latar belakang ini, peneliti tertarik untuk membahas lebih jauh tentang regulasi diri para santri yang tengah menghafal al-Qur'an. Hal ini menjadi dorongan untuk mengadakan penelitian mendalam dengan mengambil studi kasus di Pondok Pesantren An-Nuqthah Tangerang, Banten. Dalam penelitian ini, peneliti berencana untuk menyelidiki bagaimana kemampuan mengatur diri (*self-regulation*) para santri penghafal al-Qur'an berinteraksi dan saling mempengaruhi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami fenomena regulasi diri dan kesejahteraan emosional santri penghafal al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah, Tangerang. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Studi kasus adalah salah satu jenis metode penelitian kualitatif yang digunakan untuk mempelajari suatu fenomena atau kejadian yang kompleks secara mendalam dan detail. Metode ini digunakan dalam penelitian yang ingin mengeksplorasi suatu masalah atau situasi tertentu secara lebih rinci dan spesifik.<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> Onong U. Efendy, *Dimensi-dimensi Komunikasi*, Bnadung: Alumni, 1991, h. 6.

<sup>13</sup> Agus M. Hardjana, *Komunikasi Interpersonal dan Intrapersonal*, Yogyakarta: Kansius, 2003, h. 111.

<sup>14</sup> E. Fadilah dan F. Fadli, "Self-Regulation and Academic Performance: A Study on Quranic Memorization Students," *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 13 No. 1, 2016, h 40-54

<sup>15</sup> Creswell, J.W., *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Approaches*, T.tt., Sage publications, 2013, h. 74-75.

Maka, dalam penelitian ini peneliti akan memilih beberapa subjek penelitian yang dianggap representatif dari fenomena atau situasi yang ingin dipelajari. Kemudian, peneliti akan mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dokumen, atau sumber data lainnya yang terkait dengan subjek penelitian tersebut. Sebagai objek utama penelitian, penulis mengadakan wawancara secara mendalam kepada tujuh orang santri penghafal al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah, Tangerang, yang berusia antara 12 sampai dengan 15 tahun, untuk mengumpulkan data bagaimana mereka melakukan regulasi diri dan sejauh mana dampak positifnya terhadap proses menghafal al-Qur'an. Selain itu, peneliti juga mengambil sumber data sekunder yang diperoleh dari beberapa sumber selain sumber utama sebagai pendukung penelitian, yaitu para pendamping penghafal al-Qur'an (*Muhafidz*) atau pengajar, wali santri, dan juga dokumen-dokumen terkait yang mendukung penelitian.

Data-data yang telah diperoleh tersebut kemudian dianalisis secara mendalam dan detail untuk menghasilkan gambaran yang lengkap tentang subjek penelitian tersebut. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini adalah; a) Reduksi data, dengan langkah-langkah berupa mengumpulkan data dimana peneliti mencari dan mendapatkan data yang relevan dengan penelitian, b) Pengelompokan data, dimana peneliti mengelompokkan atau mengklasifikasikan data berdasarkan beberapa jenis atau kriteria, kemudian mereduksi data dimana peneliti membuang data yang tidak perlu, menyederhanakan data, membuat abstraksi atau ringkasan data, dan melakukan transformasi data, c) Setelah penyajian data-data, peneliti melakukan verifikasi data menggunakan bukti dan logika untuk mengambil kesimpulan yang valid dari data yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konsep Regulasi Diri (*Self-regulation*)

Regulasi diri atau dalam kajian ilmu psikologi pendidikan dikenal dengan *Self-Regulation*. Terdiri dari dua kata dari bahasa Inggris, yaitu *self* berarti diri, dan *regulation* berarti terkelola atau pengelolaan.<sup>16</sup> Arti dari kata *self regulation* kemudian diadopsi dalam dunia psikologi dan *neuroscience* untuk merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan dan memelihara kesejahteraan psikologis.<sup>17</sup>

Regulasi diri menjadi penting untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai bidang dalam kehidupan, termasuk akademis, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Menurut Hergenmann dalam Triwulandari, regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola dan mengatur emosi, pikiran, dan perilaku mereka dengan efektif.<sup>18</sup> Menurut mu'min, regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengontrol, mengevaluasi, serta memilih dan menetapkan reaksi diri terhadap suatu capaian. Bahwa regulasi diri melibatkan kemampuan untuk mengendalikan perilaku, emosi, dan pikiran

---

<sup>16</sup> Ghufron M. Nur dan Rini Risnawati S., *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2010, h. 57.

<sup>17</sup> James J. Gross, "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," *Psychological Inquiry*, Vol. 26 No. 1 2015, h. 1-26.

<sup>18</sup> Agustina Triwulandari, *Perilaku Prosocial Pada Anak yang Mempunyai Orangtua Bercerai*, Doctoral Dissertation, Prodi Psikologi UNIKA Soegijapranata, 2007.

agar sesuai dengan norma dan tujuan yang diinginkan.<sup>19</sup> Dengan kata lain, regulasi diri dapat menjadi keniscayaan bagi seseorang untuk mengelola dirinya sendiri dalam mencapai tujuan, menyelesaikan tugas, serta memelihara kesehatan dan kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks pendidikan Islam, teori relevansi regulasi diri banyak mencakup aspek spiritual, moral, sosial, dan intelektual.<sup>20</sup> Allah Swt berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (١٨)

*Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.* (al-Ḥasyr/59: 18)

Pada ayat tersebut Allah Swt menjelaskan bahwa sebagai seorang yang beriman sudah selayaknya mempersiapkan diri dengan bekal dan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk hari esok, memperhatikan dengan sebaik-baiknya atas apa-apa yang diperbuat agar mendapatkan kebaikan di kemudian hari. Manusia beriman harus senantiasa introspeksi dan memperhatikan apa-apa yang akan diperbuat demi kebaikan di masa depannya agar supaya perjalanan hidupnya senantiasa selalu terarah dan tidak terjerumus ke dalam kesalahan yang berulang. Dengan demikian maka regulasi diri menjadi sebuah persiapan yang harus diperhatikan dengan sebaik-baiknya oleh seorang mukmin.

Isyarat perintah Allah dengan pengertian yang serupa juga dapat ditemukan dalam firman Allah Swt:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدٍّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (١١)

*Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.* (ar-Ra'd/13: 11)

Regulasi diri dalam ajaran agama Islam secara umum termasuk turunan dari bab pengendalian diri. Rasulullah Saw banyak berpesan kepada umatnya dalam berbagai riwayat tentang pengendalian diri. Di antaranya dalam sebuah riwayat Rasulullah Saw bersabda:

عن أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً : ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب (متفق عليه)

Abu Hurairah r.a meriwayatkan secara marfū': *Orang kuat itu bukanlah orang yang menang bergulat, namun orang kuat ialah orang yang dapat menahan dirinya ketika marah.* (Muttafaq 'Alaih)

<sup>19</sup> Siti Aisyah Mu'min, "Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja," *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan* Vol. 9 No. 1 2016, h. 1-20.

<sup>20</sup> Chotibul Umam, *Inovasi Pendidikan Islam: Strategi dan Metode Pembelajaran PAI di Sekolah Umum*, n.p.: CV. DOTPLUS Publisher, 2020, h. 28.

Pun demikian para cendekiawan muslim klasik dan modern memberikan banyak pandangan mengenai regulasi diri terkait dengan tema pengendalian diri. Sebagaimana termaktub dalam kitab *Ihya Ulumiddin* karya Imam al-Ghazali, al-Ghazali mengatakan bahwa regulasi diri adalah sebuah tujuan tasawuf. Menurut al-Ghazali, regulasi diri adalah kemampuan untuk mengendalikan nafsu dan keinginan. Nafsu dan keinginan yang tidak terkendali dapat membawa individu kepada perbuatan dosa dan perilaku yang merugikan diri sendirinya dan orang lain. Al-Ghazali percaya bahwa regulasi diri adalah kunci untuk mencapai kesejahteraan emosional. Orang yang dapat mengendalikan nafsu dan keinginannya akan memiliki hati yang tenang dan damai. Orang yang memiliki hati yang tenang dan damai akan lebih bahagia dan sejahtera.

Berikut adalah beberapa kutipan yang disampaikan oleh Imam al-Ghazali: 1) Hati yang tenang adalah harta karun yang paling berharga. 2) Orang yang dapat mengendalikan dirinya sendiri adalah orang yang paling kuat. 3) Kesejahteraan emosional adalah hasil dari regulasi diri. Orang yang bahagia adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya sendiri dan puas dengan apa yang dimilikinya.<sup>21</sup>

Pandangan Imam al-Ghazali ini sejalan dengan apa yang disampaikan Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam kitab "*Madarij As-Salikin*". Beliau mengatakan bahwa regulasi diri adalah proses mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku agar sesuai dengan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.<sup>22</sup>

Selain Imam al-Ghazali dan Ibnu Qayyim al-Jauziyah, masih banyak lagi ditemukan para pemikir muslim yang juga konsentrasi membicarakan tentang regulasi diri. Contohnya seperti seorang ulama dan ahli fikih Imam Nawawi (1233-1277 M),. Dalam *Riyadh as-Shalihin*, Imam an-Nawawi membahas tentang urgensi regulasi diri untuk menghindari dosa dan perilaku buruk.<sup>23</sup> Dalam tulisannya an-Nawawi mengutip sebuah Hadist nabi Muhammad Saw yang artinya: "Siapa yang mampu mengalahkan dirinya dari hawa nafsunya, maka dia adalah orang yang paling mulia di sisi Allah".

Pada abad ke-10 dan ke-11 Masehi, terdapat seorang filosof dan pemikir Islam yang dalam khazanah pemikiran keilmuan barat dikenal dengan nama Avicena. Beliau adalah Ibnu Sina. Seorang dokter Muslim yang sangat berpengaruh dalam sejarah filsafat Islam dan kedokteran. Ibnu Sina membahas tentang regulasi diri di dalam karyanya yang terkenal yang berjudul *al-Qanun fi al-Tibb*. Ia berpendapat bahwa regulasi diri adalah kunci untuk mencapai kesehatan yang optimal. Ia mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku. Menurut Avicena, regulasi diri yang baik akan dapat membantu individu untuk mencapai tujuan dan sasaran yang dikehendakinya.<sup>24</sup>

Begitu juga dengan Syekh Abdul Qadir al-Jailani dalm Suteja (1077-1166 M). Beliau adalah seorang sufi Muslim terkenal yang lahir di Iran dan meninggal di Baghdad. Dalam karyanya *Futuh al-Ghaib*, Syekh Abdul Qadir al-Jailani membahas secara luas tentang

---

<sup>21</sup> Imam al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin, fi Fadhl al-Sabru wa al-Tawakkul*, Beirut; Daarul Kutub al-Ilmiyah, 2021, h. 237.

<sup>22</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Madarij Salikin: Pendakian Menuju Allah- Penjabaran Konkrit 'Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in'*, terj, Kathur Suhardi, Jakarta; Pustaka al-Kaustar, 2010, h. 206.

<sup>23</sup> Imam Nawawi, *Riyadh as-Shalihin, Taman Orang-Orang Saleh*, Edisi 1, Beirut: Darul Fikri, 2023, h. 289.

<sup>24</sup> Ibnu Sina, *Regulasi Diri dalam Kesehatan, Al-Qanun fi al-Tibb*, Edisi 1, Beirut: Daarul Kutub al-Ilmiyah, 2023, h. 100-105.

pentingnya regulasi diri untuk mencapai maqam (tingkatan) spiritual yang tinggi. Beliau mengatakan bahwa regulasi diri adalah kunci untuk mencapai *ma'rifatullah* (pengenalan kepada Allah). Oleh karena itu, manusia harus mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya agar dapat mendekatkan diri kepada Allah Swt.<sup>25</sup>

Selain itu terdapat Syekh Muhammad al-Ghazali (1909-1991 M), seorang ulama dan reformis Muslim berasal dari Mesir. Beliau adalah salah satu tokoh kebangkitan Islam moderat pada abad ke-20. Terdapat kemiripan nama beliau dengan Abu Hamid al-Imam al-Ghazali Athusi, dan bahkan salah satu karya tulisan beliau pun hampir menyerupai judul kitab Hujjatul Islam Abu Hamid al-Ghazali Athusi. Yaitu *Ihya al-Ulumuddin fi al-Ashr al-Hadis* (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama di Zaman Modern). Namun keduanya adalah dua orang yang berbeda. Syekh Muhammad al-Ghazali membahas tentang pentingnya regulasi diri bagi muslim guna untuk menghadapi tantangan modern. Ia berpendapat bahwa regulasi diri adalah salah satu kunci utama untuk menghadapi tantangan modern. Regulasi diri merupakan proses seorang individu yang berkelanjutan agar supaya ia dapat menguasai kemampuan untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya. Dengan regulasi diri yang baik, seseorang dapat lebih tangguh menghadapi berbagai tantangan, baik dari dalam maupun dari luar.<sup>26</sup>

Secara keseluruhan, hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan aspek penting dalam kehidupan spiritual dan moral seorang muslim, karena dengan regulasi diri yang baik akan dapat membantu seseorang untuk mencapai tujuan hidup yang mulia dan menjadi pribadi yang lebih baik.

### **Faktor-faktor Regulasi Diri (*Self-regulation*)**

Teori Schunk menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi self-regulation terbagi menjadi dua kategori, yaitu:<sup>27</sup>

- 1) Faktor Internal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu, antara lain:
  - a) Kemampuan kognitif. Kemampuan individu untuk berpikir, memahami, dan memecahkan masalah. Individu yang memiliki kemampuan kognitif yang tinggi akan lebih mudah memahami informasi dan membuat keputusan yang tepat.
  - b) Kemampuan afektif. Kemampuan individu untuk mengelola emosi dan motivasi. Individu yang memiliki kemampuan afektif yang tinggi akan lebih mudah menghadapi stres dan tantangan.
  - c) Kemampuan perilaku. Kemampuan individu untuk mengatur tindakan dan perilakunya. Individu yang memiliki kemampuan perilaku yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan diri dan tetap fokus pada tujuan.
  - d) Kepribadian. Sifat-sifat dan ciri-ciri individu yang stabil dan cenderung bertahan lama. Individu yang memiliki kepribadian yang positif akan lebih mudah mengembangkan self regulation.

---

<sup>25</sup> Suteja Ibn Pakar, *Tokoh-tokoh Tasawuf dan Ajarannya*, Yogyakarta: Deepublish, 2012, h. 127.

<sup>26</sup> Syekh Muhammad al-Ghazali, *Ihya al-Ulumuddin fi al-Ashr al-Hadis*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1999, h. 200.

<sup>27</sup> Dale H. Schunk dan Barry J. Zimmerman, *Self-Regulation in Education: Theory, Research, and Applications*, New York: Routledge, 2012, h. 37-38.

- e) Pengalaman hidup. Pengalaman-pengalaman yang dialami individu di masa lalu, baik yang positif maupun negatif. Pengalaman-pengalaman positif dapat membantu individu untuk mengembangkan self regulation, sedangkan pengalaman-pengalaman negatif dapat menghambat pengembangan self regulation.

Faktor internal, seperti kemampuan kognitif, afektif, dan perilaku, dapat dilatih dan dikembangkan melalui berbagai cara. Misalnya, individu dapat meningkatkan kemampuan kognitifnya dengan belajar dan berlatih. Individu juga dapat meningkatkan kemampuan afektifnya dengan mengelola stres dan emosi. Sementara itu, individu dapat meningkatkan kemampuan perilakunya dengan mengatur waktu dan menetapkan tujuan.

Faktor-faktor internal regulasi diri -menurut Bandura- meliputi tiga kebutuhan, yaitu:<sup>28</sup>

- a) *Self-Observation* (Observasi diri). Observasi diri adalah kemampuan seseorang untuk memperhatikan perilakunya sendiri. Observasi diri dapat dilakukan dengan mencatat aspek-aspek penting dari perilaku yang berkaitan dengan tujuan yang hendak dicapai. Observasi diri membantu seseorang untuk menyadari kekuatan dan kelemahannya, serta untuk memantau kemajuannya dalam mencapai tujuan.

Seorang santri penghafal al-Qur'an yang ingin meningkatkan kualitas dan kuantitas perolehan hafalan dengan melakukan observasi diri dengan cara membuat rekapitulasi interaksi dengan al-Qur'an harian. Observasi diri ini akan membantu santri tersebut untuk menyadari bahwa perolehannya belum mencapai target yang diinginkan.

- b) *Judgemental process* (Penilaian diri). Penilaian diri adalah kemampuan seseorang untuk membandingkan kinerjanya yang sedang berlangsung dengan tujuan yang telah ditentukan. Penilaian diri membantu seseorang untuk menentukan apakah ia telah mencapai tujuannya atau masih perlu berusaha lebih keras. Penilaian diri yang positif akan meningkatkan motivasi, sedangkan penilaian diri yang negatif akan menurunkan motivasi. Seorang santri yang ingin meningkatkan kualitas dan kuantitas hafalannya dapat melakukan penilaian diri dengan membandingkan perolehannya dalam menghafal saat ini dengan perolehannya pada kurun waktu sebelumnya. Penilaian diri ini akan membantu santri tersebut untuk menentukan apakah ia telah mengalami kemajuan atau tidak.

- c) *Self-respon Process* (Reaksi diri). Reaksi diri adalah kemampuan internal dalam diri seseorang untuk memberikan respon penilaian terhadap dirinya sendiri atas apa-apa yang telah dilakukan. Reaksi diri dapat berupa hadiah atau hukuman terhadap diri sendiri. Hadiah akan memperkuat perilaku yang diinginkan, sedangkan hukuman akan melemahkan perilaku yang tidak diinginkan. Seorang santri yang ingin meningkatkan kualitas dan kuantitas hafalannya dapat memberikan hadiah kepada dirinya sendiri jika perolehan hafalannya meningkat. Hadiah ini dapat berupa cendera mata, liburan syar'i, atau fasilitas lainnya.

2. Faktor Eksternal. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu. Bandura menjelaskan bahwa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi diri adalah:<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action*, Englewood Cliffs, NJ, 1986, h. 23-28.

<sup>29</sup> Bandura, *Social Foundations of Thought and Action*, ..., h. 37.

a. *Reinforcement* (standar dan penguatan). Standar adalah nilai-nilai atau pedoman yang ditetapkan oleh lingkungan yang digunakan untuk mengevaluasi perilaku, baik itu lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, atau masyarakat. Standar dapat berupa nilai-nilai yang bersifat umum, seperti nilai-nilai moral dan etika, maupun nilai-nilai yang bersifat spesifik, seperti standar akademik atau standar kinerja. Penguatan adalah konsekuensi dari perilaku seseorang. Penguatan dapat berupa konsekuensi positif, seperti hadiah atau pujian, maupun konsekuensi negatif, seperti hukuman atau kritik. *Reinforcement* dan penguatan dapat mempengaruhi regulasi diri dengan cara:

- 1) Memberikan motivasi. Standar yang tinggi dapat memberikan motivasi kepada seseorang untuk mencapai tujuan. Penguatan positif juga dapat memberikan motivasi kepada seseorang untuk mengulangi perilaku yang diinginkan.
- 2) Membantu memantau kemajuan dan mengevaluasi diri. Standar dapat membantu seseorang untuk memantau kemajuannya dalam mencapai tujuan. Penguatan positif juga dapat membantu seseorang untuk mengevaluasi diri secara positif.
- 3) Membantu mengatasi hambatan atau tantangan. Standar yang tinggi dapat membantu seseorang untuk tetap termotivasi dalam menghadapi hambatan atau tantangan. Penguatan positif juga dapat membantu seseorang untuk tetap termotivasi dalam menghadapi hambatan atau tantangan.

Seorang santri yang memiliki standar yang tinggi untuk dirinya sendiri akan lebih termotivasi untuk berusaha lebih keras dan mencapai perolehan hafalan yang baik di pesantren. Demikian juga penguatan positif dari orang tua dan gurunya juga akan meningkatkan motivasi siswa tersebut.

Bandura juga menjelaskan strategi efektif untuk meningkatkan regulasi diri, yaitu dengan melakukan hal-hal sebagai berikut:<sup>30</sup>

- 1) Menentukan standar yang realistis. Standar yang terlalu tinggi dapat membuat seseorang merasa frustrasi dan menyerah. Sebaliknya, standar yang terlalu rendah dapat membuat seseorang merasa puas dan tidak termotivasi untuk meningkatkan diri.
- 2) Mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan. Setelah menentukan standar, seseorang perlu mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan tersebut. Strategi yang jelas dan terukur akan membantu seseorang untuk memantau kemajuannya dan mengevaluasi diri secara efektif.
- 3) Melakukan *self-reinforcement*. *Self-reinforcement* adalah proses memberikan penguatan positif kepada diri sendiri atas pencapaian tertentu. *Self-reinforcement* dapat membantu seseorang untuk tetap termotivasi dan meningkatkan regulasi diri.
- 4) Mengembangkan dukungan sosial. Dukungan sosial dari orang lain dapat membantu seseorang untuk tetap termotivasi dan mencapai tujuannya. Seseorang dapat mengembangkan dukungan sosial dengan cara membangun hubungan yang positif dengan orang lain, seperti keluarga, teman, atau mentor.

b. Lingkungan. Lingkungan juga dapat mempengaruhi regulasi diri. Lingkungan yang kondusif, baik dan mendukung dapat membantu individu untuk mengembangkan

---

<sup>30</sup> Bandura, *Social Foundations of Thought and Action*, ..., h. 44.

regulasi diri yang lebih baik. Faktor eksternal, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan sosial, juga dapat berperan dalam pengembangan self-regulation. Lingkungan keluarga yang positif dapat memberikan dukungan dan motivasi bagi individu untuk mengembangkan self-regulation. Lingkungan pesantren yang positif dapat menyediakan sumber daya dan kesempatan bagi individu untuk belajar dan mengembangkan keterampilannya. Sementara itu, lingkungan sosial yang positif dapat memberikan dukungan dan dorongan bagi individu untuk mencapai tujuannya.

Selain faktor internal dan eksternal seperti teori Shunck dan Bandura di atas, Richard Ryan dalam Lisa Chairani dan Subandi menambahkan sebuah faktor *Transcendental* dalam tulisannya tentang psikologi anak penghafal al-Qur'an. Faktor ini dipengaruhi adanya kekuatan dan motivasi yang berasal dari niat dan tujuan yang murni semata-mata hanya untuk Allah Subhanahu wa Ta'ala. Niat dan tujuan yang murni akan membuat seseorang lebih berkomitmen untuk mencapai tujuannya, bahkan dalam menghadapi hambatan atau tantangan. Faktor ini dapat mempengaruhi regulasi diri seseorang dengan cara memberikan kekuatan dan motivasi untuk mencapai tujuan, baik yang bersifat internal maupun eksternal.<sup>31</sup>

Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi self-regulation, individu dapat mengembangkan keterampilan ini secara lebih efektif. Maka, self-regulation adalah keterampilan yang penting untuk dimiliki dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan mengembangkan self regulation, individu dapat mencapai tujuannya, mengelola stres, dan menjalani hidup yang lebih bahagia.

### Regulasi Diri Santri Penghafal Al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah, Tangerang

Data-data yang disajikan berikut ini diperoleh dari hasil wawancara dan observasi terkait regulasi diri santri penghafal al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah, Tangerang. Pedoman wawancara didasarkan pada pengembangan teori regulasi diri dalam penghafal al-Qur'an menurut Chairani & Subandi yang mencakup aspek intrapersonal (tujuan, motivasi, dan emosi), interpersonal (hubungan dengan guru, teman, dan orang tua), serta metapersonal.

Penelitian ini melibatkan tujuh subjek berjenis kelamin laki-laki, yang merupakan santri penghafal al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah Tangerang. Berikut daftar nama dan identitas informan penelitian:

No	Nama Santri	Usia/Thn	Kelas	Lama Menghafal (Thn)	Jumlah Hafalan Al-Qur'an
1.	Albani Ray Aidil	16	5	2	6 Juz
2.	Jason Gunawan	16	5	2	4 Juz
3.	M. Agzho Wardani	15	5	1	4 Juz
4.	M. Abyan Bari	15	4	1	3 Juz
5.	Raihan Ramadhan	14	3	1	3 Juz

<sup>31</sup> Lisy Chairani dan M.A. Subandi, *Psikologi Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010, h. 263-264.

6.	Rafiq Jihadi	15	4	1	3 Juz
7.	Rasya Bagus Danu	15	4	1	2 Juz

Bandura dalam Chaerani dan Subandi menyebutkan bahwa individu merupakan agen utama perubahan dalam proses regulasi diri. Peran individu menjadi sangat penting untuk menentukan tindakan yang efektif dalam menghadapi berbagai situasi dan tugas. Kemampuan individu di dalam meregulasi diri dipandang sebagai suatu keterampilan yang dipelajari dan akan berkembang pada diri seseorang dalam rentang waktu tertentu.

Pada pembahasan ini akan disajikan temuan penelitian terhadap kemampuan mengendalikan diri secara internal, termasuk pengelolaan emosi, mengatasi stres, motivasi tinggi, kontrol diri, kesadaran, dan pengendalian emosi yang baik. Subyek

#### a. Albani Ray Aidil

Albani Ray Aidil, seorang remaja berusia 16 tahun, telah menghafal 6 Juz al-Qur'an selama kurang lebih 2 tahun di pondok pesantren. Ia merupakan anak dari Bapak Fathan dan Ibu Masra, berasal dari Jakarta. Awalnya, dorongan dari ayahnya yang pernah belajar di pesantren yang mendorong Albani untuk menghafal al-Qur'an. Meskipun awalnya merasa tertekan, Albani akhirnya memutuskan untuk memenuhi harapan orang tuanya, yakin bahwa menghafal al-Qur'an adalah bentuk bakti kepada mereka dan juga sebagai upaya untuk memenuhi janji Allah.

Proses ini menguatkan keyakinannya dan membawa Albani merasakan kedekatan yang dalam dengan al-Qur'an. Baginya, menghafal al-Qur'an adalah jalan untuk menjadi muslim sejati karena tidak hanya mencakup menghafal, tapi juga memahami serta menguasai segala aspek dalam al-Qur'an. Itulah sebabnya dia memilih untuk masuk ke pondok pesantren An-Nuqthah Tangerang, tempat dimana ia tidak hanya menghafal, tapi juga mempelajari secara mendalam seluk-beluk al-Qur'an dan berbagai pengetahuan dan ilmu agama Islam. Baginya, memahami dan menguasai ajaran ilmu-ilmu agama adalah esensi dari menjadi seorang muslim yang sesungguhnya.

"Usaha saya dalam menghafal al-Qur'an melibatkan metode mendengar, membaca, dan menyimak dengan sering mengulang ayat yang sudah dihafal. Mendengarkan tilawah al-Qur'an secara tartil memberi ketenangan dan menyimak ayat membantu proses pemahaman. Walaupun jarang tercapai, tapi saya menargetkan untuk menghafal 1 halaman setiap hari. Rutinitas harian saya dimulai dengan bangun subuh, mandi, dan sholat. Pukul 5 pagi, saya mulai *tasmi'* (setoran hafalan) kepada ustadz hingga jam 6 pagi. Istirahat dilakukan sejenak sebelum memulai proses belajar di kelas untuk pelajaran sekolah SMA yang ada di pesantren. Sesi belajar di kelas dimulai jam 07:00 hingga menjelang waktu dhuhur dilanjutkan dengan murajaah hingga jam 13:00 bersama teman-teman yang lain. Setelah sholat magrib, *tasmi'* dilanjutkan hingga isya. Malam hari, sebisa mungkin dari jam 21:30 hingga 22:00, saya menambah hafalan sebelum istirahat.

Meski begitu, saya menghadapi banyak hambatan. Saya cenderung sensitif, masalah dengan teman atau pelajaran sering mengganggu konsentrasi. Namun, saya berusaha mengatasinya dengan memahami kekuatan dan kelemahan diri serta menjaga niat agar tetap lurus. Muraja'ah rutin dan menjaga mood hati membantu menjaga hafalan. Hubungan baik dengan orang-orang terdekat serta sopan santun

kepada guru sangat penting bagi saya. Saya juga selalu meminta doa dari orang tua agar tetap istiqomah dalam menghafal al-Qur'an".<sup>32</sup>

Albani menunjukkan kemampuan luar biasa dalam mengatur dirinya sendiri. Saat peneliti mengunjungi, Albani melakukan segala sesuatu sesuai dengan yang dia gambarkan dalam wawancara. Terlihat pula bahwa Albani memiliki jadwal kegiatan harian yang terpampang di lemari di kamar kobongnya, hal ini menunjukkan kemampuannya dalam mengatur diri dengan baik. Hasilnya, dalam waktu 2 tahun, Albani telah berhasil menguasai hafalan sebanyak 6 Juz al-Qur'an.

Ia dengan tekad ingin mandiri dalam mengatur dirinya, menjalani proses pengenalan diri yang mendalam. Upaya ini merupakan langkah untuk mengatasi hambatan dalam menghafal al-Qur'an dengan efektif. Dia meyakini bahwa keberhasilannya ditentukan oleh usaha pribadinya. Namun, Albani juga mengandalkan pengaruh dari luar, seperti perhatian dari pengurus yang membantu dalam menjaga pikiran dan tindakan. Dukungan dari orang tua berupa nasehat dan doa menjadi penguat bagi usahanya.

Albani tidak hanya mengandalkan dirinya sendiri, dia juga belajar dari pengalaman mereka yang menghafal al-Qur'an di sekitarnya. Bimbingan dari orang tua, guru, dan pengasuh menjadi panduan dalam upayanya. Motivasinya yang kuat adalah menjadi pribadi yang bermanfaat dengan penguasaan al-Qur'an.

#### b. Jason Gunawan

Jason Gunawan, seorang remaja kelas 5 yang berusia 16 tahun, yang menunjukkan keinginan kuat untuk mandiri dalam mengatur dirinya sendiri. Dia telah mengambil langkah untuk lebih memahami dirinya dengan mendalam sebagai bagian dari upayanya untuk mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul selama proses menghafal al-Qur'an secara efektif. Jason meyakini bahwa keberhasilannya sangat bergantung pada usaha keras yang dia lakukan, namun demikian, dia juga memperhatikan pengaruh dari lingkungan sekitarnya.

Dalam perjalanannya, Jason mengandalkan bantuan dan perhatian dari pengurus untuk membantunya dalam menjaga pikiran dan tindakannya agar selaras dengan tujuan menghafal al-Qur'an. Dukungan, nasehat, dan doa dari orang tua menjadi kekuatan tambahan bagi usahanya. Namun demikian, dia tidak hanya memperhitungkan pengaruh dari lingkungan saja.

Jason aktif memanfaatkan pengalaman orang-orang di sekitarnya yang juga sedang menghafal al-Qur'an sebagai pelajaran berharga. Bimbingan serta arahan dari orang tua, guru, dan pengasuh turut membantu Jason menemukan langkah-langkah terbaik dalam perjalanannya. Motivasinya yang mendalam adalah menjadi individu yang memberi manfaat dengan penguasaan al-Qur'an, dan itulah yang mendorongnya dalam setiap langkah yang diambil.

"Untuk bisa menghafal al-Qur'an, aku perlu atur diri dengan sebaik-baiknya. Biasanya, sebelum menghafal, aku tidur dulu biar otak lebih rileks. Istirahat cukup penting buatku sebelum mulai menghafal. Targetku sehari mengafal 5 ayat, tapi

---

<sup>32</sup> Wawancara pribadi dengan santri penghafal Al-Qur'an, Albani Ray Aidil, di Pesantren An-Nuqthah, pada tanggal 14 Oktober 2023.

kalau dapat 4 ayat aja, Alhamdulillah. Cara aku biasanya baca dulu dengan tartil, ulangin sekitar 10 kali, baru ditutup dan begitu terus.

Hari-hariku dimulai dengan shalat Tahajud, terus lanjutin *Muraja'ah* hafalan dari malam sebelumnya. Pas subuh, shalat dulu baru setoran hafalan ke ustadz. Kegiatan *tasmi'* berlanjut sore dan malam selepas kegiatan sekolah dan mengaji di pesantren.

Susahnya, kadang lingkungan ganggu konsentrasi, kebisingan kamar jadi penghalang. Suasana hati juga bisa ganggu, tapi aku coba jaga sikap positif. Kadang teman-teman suka bikin tak nyaman, tapi aku coba gak dipengaruhi dan minta nasihat orang tua atau pengasuh.

Supaya hafalan tetap, aku rajin ulang, gak mau sombong, dan aku praktikin pas shalat. Aku juga sadar hubungan baik sama teman, guru, dan orang tua penting banget. Meski kadang kesel sama teman, aku tetep coba jaga sikap. Keluarga dan guru dukung aku banget, jadi aku tetap semangat dalam menghafal.<sup>33</sup>

Jason telah menunjukkan kemampuan dalam mengatur dirinya dengan baik. Ketika peneliti melakukan kunjungan, Jason berperilaku sesuai dengan yang disampaikan dalam wawancara. Terlihat bahwa Jason memiliki jadwal kegiatan harian yang terpampang di lemari, menunjukkan keteraturan yang baik. Dampaknya terlihat dari penguasaannya dalam menghafal al-Qur'an sebanyak 5 Juz dalam rentang waktu 2 tahun.

#### c. M. Agzho Wardani

M. Agzho Wardani, seorang siswa kelas 5 berusia 15 tahun, telah berhasil menghafal 4 juz al-Qur'an dalam waktu 1 tahun. Dia adalah anak dari Bapak Muhammad Wardani dan Ibu Juni Rai. Awalnya, menjadi penghafal al-Qur'an adalah cita-cita yang telah ditanamkan oleh orang tuanya sejak kecil, meskipun pada awalnya ia belum sepenuhnya mengerti arti dari menjadi seorang hafidz.

Namun, ketika memasuki jenjang sekolah menengah pertama, Agzho akhirnya menyadari pentingnya permintaan orang tuanya tersebut. Setelah memutuskan untuk menghafal al-Qur'an, Agzho merasakan banyak perubahan positif dalam dirinya. Sebelumnya, dia merasa cenderung memberontak, namun setelah menghafal, dia merasa lebih terjaga dari keburukan dan mendapati banyak kemudahan dalam berbagai aspek kehidupannya. Hal ini membuatnya semakin yakin bahwa menghafal al-Qur'an membawa banyak keuntungan.

Selama proses menghafal, Agzho menyadari bahwa menjaga niat yang lurus adalah hal utama yang harus dijaga. Dia juga mengakui pentingnya pengaturan waktu dan strategi dalam menghafal al-Qur'an serta pentingnya membangun kesabaran dan ketekunan. Selama perjalanan menghafalnya, Agzho mengalami beberapa peristiwa yang dirasakannya berkaitan erat dengan kegiatan menghafalnya. Salah satunya adalah doanya terkabul saat ia memohon untuk memperpendek masa udzurnya. Meskipun seringkali menghadapi rasa malas selama masa udzur yang panjang, doa menjadi sumber semangat yang kuat bagi Agzho.

---

<sup>33</sup> Wawancara pribadi dengan santri penghafal Al-Qur'an, Jason Gunawan, di Pesantren An-Nuqthah, pada tanggal 14 Oktober 2023.

"Teknik yang saya terapkan dalam menghafal al-Qur'an adalah dengan mengatur pengucapan ayat secara tepat dan tartil, sesuai dengan makhrijul hurufnya. Saya membiasakan diri dengan pengulangan pelafalan yang benar, memahami makna yang terkandung dalam ayat, serta memasuki jalan cerita sebelum mulai menghafal. Bagi saya, pengucapan dan bacaan yang tepat sangat mempengaruhi kelancaran proses menghafal. Rutinitas saya biasanya dimulai dengan bangun jam 03:00 untuk shalat Tahajud, lalu mengulang-ulang hafalan. Setelah itu, mandi untuk shalat Subuh berjamaah di masjid sekitar jam 04:30, kemudian melanjutkan dengan kegiatan tasmi' bersama ustadz. Setelah sarapan pagi sekitar jam 06:30, saya masuk ke kelas untuk mengikuti pelajaran sekolah hingga pukul 12:00. Istirahat panjang sekitar jam 13:00-15:00, kemudian persiapan untuk shalat Ashar, setelah shalat Ashar saya mengulang hafalan yang tadi pagi. Istirahat sebentar kemudian bersiap melaksanakan shalat Maghrib. Setelah itu saya pulang ke pondok untuk tasmi' sekitar jam 18:30-19:00, saya mencari tambahan hafalan, dan istirahat sekitar jam 22:00. Saat ini, saya telah menguasai hafalan 5 Juz, dengan target hafalan 1 halaman per hari, Alhamdulillah. Hambatan yang saya rasakan adalah kadang timbul rasa malas saat ada hambatan, tapi saya tetap bertekad untuk terus mengulang dan bersabar. Doa dan dukungan orang tua juga sangat membantu dalam perjalanan menghafal al-Qur'an ini. Yang terpenting bagi saya adalah menjaga hubungan baik dengan teman, guru, dan orang tua serta berusaha menjadi yang terbaik di depan mereka."<sup>34</sup>

Dari penelitian, terlihat bahwa M. Agzho Wardani mampu mengatur dirinya dengan baik. Saat peneliti hadir, M. Agzho Wardani melakukan sesuai yang dijanjikannya pada wawancara. Meski usianya masih muda, ia telah menemukan strategi efektif untuk mencapai tujuan dengan cepat dan menyesuaikan diri dengan hambatan yang ada. Salah satu strategi yang digunakannya adalah memaksimalkan dukungan dari orang tua dan teman sebaya. M. Agzho Wardani juga membuat jadwal kegiatan rutin yang terorganisir dengan baik, yang membantu dalam menguasai hafalan sebanyak 4 Juz dalam waktu satu tahun. Dalam prakteknya, M. Agzho Wardani menunjukkan keteguhan prinsip dan ketekunan yang luar biasa dalam menjalankan pilihannya. Kekuatan tekadnya didukung oleh pengalaman pribadi dan usahanya dalam melakukan pengaturan diri. Hal ini terbukti dengan penguasaan hafalan sebanyak 4 juz dalam kurun waktu satu tahun.

#### d. M. Abyan Bari

M. Abyan Bari, seorang remaja laki-laki berusia 15 tahun, telah menghafal 4 juz Alquran dalam waktu 1 tahun. Keluarganya yang sangat berkomitmen pada penghafalan Alquran membuatnya merasa terbebani dan berbeda dari anak-anak seumurannya. Meski merasa demikian, Abyan tidak pernah menunjukkan keberatannya kepada orang tua, karena tidak hanya karena takut, tetapi juga karena meyakini bahwa perintah mereka adalah untuk kebajikannya dan sebagai bentuk balasan atas kasih sayang orang tuanya.

---

<sup>34</sup> Wawancara pribadi dengan santri penghafal Al-Qur'an, M. Agzho Wardani, di Pesantren An-Nuqtah, pada tanggal 14 Oktober 2023.

Saat ini, hasrat terbesarnya adalah menyelesaikan proses menghafalnya. Orang tuanya sangat ketat dalam mengawasi prosesnya, tidak hanya saat di rumah selama liburan, tetapi juga aktif dalam membimbing dan mengontrol kemajuan Abyan dalam menghafal Alquran.

"Usaha saya dalam menghafal al-Qur'an menggunakan metode pengulangan, membaca ayat yang dihafal hingga 10 kali. Saya mulai hari dengan rutinitas yang teratur, bangun pada pukul 04:30, menjalani aktivitas sholat dan berkontribusi pada *tasmi'* hingga pukul 05:00. Di tengah hari, sekitar pukul 13:00-15:00, saya melakukan pengulangan sendiri. Sore harinya, kembali ke kelas untuk belajar dan *tasmi'* bersama ustadz atau ustadzah hingga pukul 18:00, setelah itu, dilanjutkan hingga malam hari pukul 21:30-23:00 sebelum beristirahat. Saya menargetkan 1 halaman al-Quran setiap harinya. Hambatan selalu menghampiri perjalanan menghafal al-Quran. Saya sering mendapat penilaian negatif dari teman-teman, terutama karena status keluarga saya sebagai pemilik pesantren di luar sana. Meski demikian, saya berusaha untuk tidak terpengaruh dan mencari nasihat dari orang tua serta mendoakan perubahan bagi teman-teman. Saya belajar untuk tidak membiarkan perasaan malas atau suasana hati yang tidak stabil mengganggu konsentrasi, berupaya untuk menjaga semangat dan konsistensi dalam menghafal. Dukungan keluarga sangat membantu, mereka senantiasa memberi motivasi dan dorongan positif. Saya juga menjalin hubungan baik dengan teman sebaya dan guru di lingkungan belajar saya."<sup>35</sup>

Melalui pengamatan langsung terhadap M. Abyan Bari, terlihat bahwa dia mengemban tanggung jawab penuh dalam upayanya untuk menghafal al-Quran. Dengan perencanaan dan prioritas yang teratur, Abyan mampu menitikberatkan perhatiannya pada hal-hal yang mendukung tujuannya, mengabaikan segala gangguan yang menghalangi. Saat penulis melakukan penelitian lapangan, Abyan telah menyusun jadwal harian dengan rapi yang terpampang di lemari pakaiannya.

Penulis menarik kesimpulan bahwa Abyan mengandalkan kuatnya niat untuk memotivasi dirinya, seperti keinginannya untuk membuat kedua orang tuanya bahagia serta menjadi pribadi yang baik dengan menjaga nilai-nilai tersebut, semua itu demi mencapai cita-citanya sebagai salah satu penghafal al-Qur'an.

#### e. Raihan Ramadan

Raihan Ramadhan, seorang remaja berusia 15 tahun, telah berhasil menghafal 3 juz al-Qur'an dalam rentang waktu 1 tahun. Meskipun berasal dari lingkungan keluarga yang minim terhadap keagamaan, perhatian dan kesibukan orang tua membawanya ke Pesantren An-Nuqthah Tangerang. Keputusannya untuk muqim di pesantren bertujuan untuk mendalami agama, ia merasa perlu memiliki dasar agama yang lebih kokoh.

Mengamati kesopanan dan ketenangan para santri penghafal al-Qur'an di sekelilingnya, Raihan semakin memperkuat tekadnya. Dia sadar betul akan kesulitan menjadi penghafal al-Qur'an, terutama karena sebelumnya belum pernah melakukannya. Baginya, itu mengharuskan adaptasi besar, termasuk dalam menjaga sikap, perkataan, serta disiplin dalam setiap aspek kehidupan. Meski menantang, Raihan

---

<sup>35</sup> Wawancara pribadi dengan santri penghafal Al-Qur'an, M. Abyan Bari, di Pesantren An-Nuqthah, pada tanggal 14 Oktober 2023.

percaya bahwa usaha dan kesabaran adalah kunci keberhasilan. Setiap hari, tantangan dalam menghafal al-Qur'an menghadirkan dinamika yang berbeda. Kendala terbesarnya muncul saat kehilangan semangat, atau dalam kondisi kurang fokus yang seringkali menyebabkan lupa hafalan. Raihan berusaha tetap berpikiran positif dan percaya pada doa sebagai cara untuk menghadapi setiap rintangan yang dihadapinya.

"Saya mengatur diri dalam proses menghafalan al-Qur'an dengan metode yang telah saya susun. Pertama, saya membaca terjemahan Alquran, lalu melakukan pengulangan membaca ayat per ayat sebanyak 13 kali atau lebih. Rutinitas harian saya dimulai sekitar pukul 03:00 dengan sholat tahajud, lalu melakukan ulangan hafalan yang saya pelajari di malam sebelumnya. Setelah itu, mandi dan bersiap untuk sholat subuh di masjid. Sesaat setelah sholat, saya melakukan *tasmi'* hafalan kepada ustadz. Sarapan pagi dilakukan sekitar pukul 06:00, dan pukul 07:00 berangkat ke sekolah untuk mengikuti pelajaran hingga waktu dhuhur. Kemudian, sholat dzuhur di masjid. Saya menyempatkan tidur siang sebentar, sekitar pukul 14:30, untuk mengistirahatkan tubuh. Kemudian, lanjut dengan ulangan hafalan selama setengah jam, dan bersiap untuk sholat ashar. *Tasmi'* sore dilakukan sekitar pukul 16:30, dan *tasmi'* malam pada pukul 19:00 bersama ustadz. Setelah makan malam dan sholat Isya, saya melanjutkan mencari hafalan hingga pukul 22:00 sebelum tidur. Target harian saya dalam menghafalan berkisar 1 halaman al-Qur'an. Dalam menghadapi hambatan, saya sering merasa malas atau lupa terhadap hafalan, namun, saya tidak ingin larut dalam kelemahan ini. Saya mencari solusi dengan memperkuat tekad, meneguhkan niat, dan bertanggung jawab pada apa yang saya ambil sebagai penghafal al-Qur'an. Untuk mempertahankan hafalan, saya rutin mengulang, tidak sombong, berusaha menerapkannya secara bertahap, dan membaca hafalan saat sholat dengan penuh khusyu'. Penting juga untuk selalu berdoa. Dalam hubungan dengan teman, guru, dan orang tua, saya berusaha menjaga sikap yang baik meskipun terkadang merasa kesal. Hubungan saya dengan keluarga dan guru tetap baik, karena mereka selalu memberikan motivasi dan dukungan agar tetap istiqomah dalam menghafal."<sup>36</sup>

Hasil pengamatan langsung penulis terhadap Raihan Ramadhan menunjukkan bahwa ia telah mampu mengatur dirinya sendiri dengan cukup baik. Saat peneliti melakukan kunjungan, Raihan melakukan tindakan sesuai dengan yang telah diungkapkannya saat wawancara. Di lapangan, Raihan terlihat membuat jadwal kegiatan rutin yang terpampang rapi di lemari, menunjukkan bahwa ia memiliki pengaturan diri yang baik sehingga berhasil menguasai hafalan sebanyak 3 Juz al-Qur'an dalam kurun waktu kurang lebih satu tahun.

Dalam kesimpulannya, penulis melihat bahwa Raihan sangat mengandalkan kekuatan niat sebagai motivasi utamanya. Hal ini sesuai dengan tekadnya untuk membuat orang tuanya bahagia dan menjadi individu yang baik dengan melakukan upaya pribadi, mengatur diri, serta menerapkan metode dan strategi khusus untuk mencapai tujuannya.

---

<sup>36</sup> Wawancara pribadi dengan santri penghafal Al-Qur'an, Raihan Ramadhan, di Pesantren An-Nuqtah, pada tanggal 14 Oktober 2023.

#### f. Rafiq Jihadi

Rafiq Jihadi, seorang siswi kelas 4 berusia 15 tahun, telah menyelesaikan penghafalan 3 juz al-Qur'an dalam waktu satu tahun. Ia adalah putra dari Bapak Ali Mustofa dan Ibu Rina Fitriani. Sejak kecil, cita-cita untuk menghafal al-Qur'an telah ditanamkan oleh kedua orang tuanya, meskipun saat itu Rafiq belum sepenuhnya mengerti akan arti menjadi penghafal al-Qur'an.

Namun, ketika memasuki tahun-tahun akhir Sekolah Menengah Pertama, Rafiq mulai merenungkan betapa pentingnya permintaan orang tuanya tersebut. Keputusannya untuk mulai menghafal al-Qur'an membawa perubahan signifikan dalam dirinya. Sebelumnya, Rafiq merasa lebih cenderung bertingkah nakal, namun sejak memulai proses menghafal, dia merasa lebih terjaga dari perbuatan buruk dan menemukan kemudahan dalam banyak aspek kehidupannya. Hal ini semakin memperkuat keyakinannya akan manfaat besar dari menghafal al-Qur'an.

Dalam proses penghafalannya, Rafiq menyadari bahwa mempertahankan niat yang jelas menjadi hal paling penting yang harus dijaga. Ia juga mengakui peran penting pengaturan waktu dan strategi dalam proses menghafal al-Qur'an serta perlunya kesabaran dan ketekunan. Selama perjalanan menghafalnya, Rafiq mengalami beberapa peristiwa yang dia rasakan sangat terkait dengan kegiatan menghafal al-Qur'an. Salah satu di antaranya adalah ketika doanya dikabulkan saat ia memohon untuk memperpendek masa sakitnya. Meskipun sering merasakan rasa malas saat sedang sakit, doa menjadi sumber semangat bagi Rafiq untuk tetap kuat dan istiqomah dalam proses menghafalnya.

"Menyiapkan diri sebelum memulai proses menghafal al-Qur'an adalah bagian penting bagiku. Aku biasanya meluangkan waktu sebentar untuk istirahat sejenak sebelum mulai menghafal, mempersiapkan otak agar lebih siap menghafal. Aku punya target menghafal 5 ayat setiap harinya, tetapi kadang hanya bisa mencapai 4 ayat, namun aku tetap bersyukur atas kemampuan yang ada. Rutinitas harianku dimulai dengan shalat tahajud, kemudian melanjutkan muraja'ah untuk hafalan sebelumnya. Setelah shalat subuh, aku melakukan revisi hafalan dengan pengajar. Kegiatan tasmi'ku sering kulakukan di waktu sore dan malam setelah selesai kegiatan sekolah dan pengajian di pesantren.

Terkadang, menghafal al-Qur'an bisa jadi menantang, tapi aku selalu mencoba untuk mempertahankan semangat. Niat jelas dan doa yang tulus, itu kunci suksesku. Rasanya, proses menghafal ini bukan hanya tentang ayat-ayat yang harus aku hapal, tapi juga tentang perubahan dalam diri, bagaimana aku jadi lebih baik dalam segala hal. Saat aku sakit, doa memang menjadi penguatku. Meskipun badan lemah, tekadku untuk terus menghafal al-Qur'an tetap kukokohkan dengan doa-doa yang tulus."<sup>37</sup>

Rafiq memberikan gambaran perjalanan pribadinya dalam menghafal al-Qur'an. Transformasi signifikan dalam sikap dan kehidupannya setelah memulai proses penghafalan menggambarkan dampak positif dari upayanya. Kesungguhan Rafiq dalam mempertahankan niat, pengaturan waktu, dan tekadnya saat sakit menunjukkan komitmennya. Hal ini menggambarkan betapa pentingnya persiapan mental dan

---

<sup>37</sup> Wawancara pribadi dengan santri penghafal Al-Qur'an, Rafiq Jihadi, di Pesantren An-Nuqthah, pada tanggal 14 Oktober 2023.

spiritual dalam meraih tujuan penghafalan al-Qur'an, dan bagaimana perubahan dalam diri Rafiq menjadi inti dari perjalanan menghafal al-Qur'an.

g. Rasya Bagus Danu

Dalam kurun waktu 1 tahun, Rasya Bagus Danu, Remaja berusia 15 tahun, telah berhasil menghafal 2 Juz al-Qur'an di pondok pesantren. Ia lahir dari keluarga Bapak Rizal dan Ibu Rini, yang berasal dari bilangan kota Tangerang. Sejak kecil, ia sudah tertarik dengan al-Qur'an, karena melihat ibunya yang juga seorang hafidzah. Ia pun bertekad untuk menghafal al-Qur'an, sebagai bentuk cinta kepada orang tuanya dan juga sebagai upaya untuk mendapatkan ridha Allah.

Ia merasakan perubahan yang positif dalam dirinya, seiring dengan proses menghafal al-Qur'an. Baginya, menghafal al-Qur'an adalah jalan untuk menjadi muslim yang sholeh, karena tidak hanya mencakup menghafal, tapi juga meneladani serta mengajarkan segala aspek dalam al-Qur'an. Itulah sebabnya dia memilih untuk masuk ke pondok pesantren An-Nuqthah, tempat di mana ia tidak hanya menghafal, tapi juga mengimplementasikan al-Qur'an dan berbagai pengetahuan dan ilmu agama Islam. Baginya, meneladani dan mengajarkan ajaran ilmu-ilmu agama adalah esensi dari menjadi seorang muslim yang berilmu.

"Usaha saya dalam menghafal al-Qur'an melibatkan metode membaca, mengulang, dan menghafal dengan sering mengulang ayat yang sudah dihafal. Membaca al-Qur'an secara fasih memberi kebahagiaan dan mengulang ayat membantu proses menghafal. Walaupun jarang tercapai, tapi saya menargetkan untuk menghafal 1 halaman setiap hari. Rutinitas harian saya dimulai dengan bangun subuh, mandi, dan sholat. Pukul 5 pagi, saya mulai hifdz (hafalan) kepada ustadz hingga jam 6 pagi. Istirahat dilakukan sejenak sebelum memulai proses belajar di kelas untuk pelajaran sekolah SMA yang ada di pesantren. Sesi belajar di kelas dimulai jam 07:00 hingga menjelang waktu dhuhur dilanjutkan dengan murojaah hingga jam 13:00 bersama teman-teman yang lain. Setelah sholat magrib, *hifdz* dilanjutkan hingga isya. Malam hari, sebisa mungkin dari jam 21:30 hingga 22:00, saya menambah hafalan sebelum istirahat.

Meski begitu, saya menghadapi banyak rintangan. Saya cenderung mudah terganggu, masalah dengan teman atau pelajaran sering membuat saya stres. Namun, saya berusaha mengatasinya dengan menguatkan diri sendiri dan menjaga niat agar tetap semangat. Muroja'ah rutin dan menjaga keseimbangan jiwa membantu menjaga hafalan. Hubungan baik dengan orang-orang dekat serta hormat kepada guru sangat penting bagi saya. Saya juga selalu meminta doa dari orang tua agar tetap istiqomah dalam menghafal al-Qur'an".<sup>38</sup>

Rasya menunjukkan kemampuan istimewa dalam mengendalikan dirinya sendiri. Saat peneliti mengunjungi, Rasya melakukan segala sesuatu sesuai dengan yang dia gambarkan dalam wawancara. Terlihat pula bahwa Rasya memiliki jadwal kegiatan harian yang terpasang di pintu di lemari pakaiannya di asrama, hal ini menunjukkan kemampuannya dalam mengendalikan diri dengan baik. Hasilnya, dalam waktu 1 tahun, Rasya telah berhasil menguasai hafalan sebanyak 2 Juz al-Qur'an.

---

<sup>38</sup> Wawancara pribadi dengan santri penghafal Al-Qur'an, Rasya Bagus Danu, di Pesantren An-Nuqthah, pada tanggal 14 Oktober 2023.

Ia dengan tekad ingin mandiri dalam mengendalikan dirinya, menjalani proses pengembangan diri yang komprehensif. Upaya ini merupakan langkah untuk mengatasi rintangan dalam menghafal al-Qur'an dengan efektif. Dia meyakini bahwa keberhasilannya ditentukan oleh usaha sendiri. Namun, Rasya juga mengandalkan pengaruh dari luar, seperti bimbingan dari pengurus yang membantu dalam menata pikiran dan tindakan. Dorongan dari orang tua berupa motivasi dan doa menjadi penopang bagi usahanya.

Berdasarkan pemaparan data-data berkaitan dengan dinamika regulasi diri santri penghafal al-Qur'an di atas, lebih lanjut dapat dijelaskan keadaan regulasi diri mereka dari tiga sudut pandang, sebagai berikut:

#### 1. Regulasi Diri Intrapersonal Santri Penghafal Al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah, Tangerang

Semua subjek memiliki tujuan jangka panjang yakni menyelesaikan penghafalan 30 Juz al-Qur'an dalam waktu atau tahap pendidikan tertentu. Mereka mengadopsi metode bin nadzar dan strategi pengulangan untuk mengekalkan hafalan al-Qur'an. Tujuan jangka pendek para subjek dipengaruhi oleh jumlah hafalan yang berhasil dipelajari dalam satu hari. Jika hafalan belum diterima, mereka akan mengulangi proses hafalan hingga diterima oleh guru. Anak yang menargetkan waktu khatam dengan cepat biasanya berhasil menghafal dengan jumlah yang lebih tinggi. Di sisi lain, mereka yang mengambil waktu yang lebih lama memiliki tingkat hafalan yang lebih rendah, karena perbedaan pendekatan tujuan.

Subjek dengan hafalan tertinggi biasanya menggunakan pendekatan mastery, mengakibatkan kualitas hafalan mereka yang baik dan tidak memerlukan perbaikan berlebihan. Mereka berfokus pada pembacaan ayat hingga 10 kali dan ketika ada kesalahan, fokus mereka adalah memperbaiki hafalan yang masih kurang diterima. Subjek dengan hafalan terendah lebih cenderung menggunakan pendekatan performance yang kadang membuatnya lebih fokus pada kuantitas hafalan dibanding kualitasnya. Mereka mengulangi pembacaan ayat hingga 5 kali, dan jika terdapat kesalahan, mereka akan mengulang hafalan dan berusaha menambah hafalan baru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan mashlahatun Nisai dan Lailatuz Zahro, bahwa regulasi diri regulasi diri yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk berpikir tentang pikiran sendiri, atau dengan kata lain metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran pikiran tentang berpikir. Metakognisi meliputi kemampuan diri untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses berpikir dan belajar.<sup>39</sup>

Dinamika motivasi juga terlihat dalam proses ini. Awalnya, anak terdorong oleh harapan orang tua, tetapi seiring dengan proses penghafalan, mereka mulai merasakan kedamaian dan ketenangan. Anak yang lebih fokus pada kedamaian hati mereka cenderung memiliki hafalan yang lebih baik daripada mereka yang lebih fokus pada memenuhi harapan orang tua. Hal ini karena anak yang lebih fokus pada

---

<sup>39</sup> Mashlahatun Nisai dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMK," *Academic Journal of Psychology and Counseling*, Vol. 2 No. 2 2021, h. 131-158.

harapan orang tua seringkali merasa cemas akan hasil usaha mereka, sementara yang lebih fokus pada kedamaian hati mampu menerima hasilnya dengan lebih baik.

Menurut Zimmerman, motivasi memainkan peran penting dalam dunia pendidikan. Dorongan ini membantu siswa untuk tetap fokus pada pembelajaran dan mencapai hasil yang optimal. Ketika siswa merasa termotivasi, mereka cenderung lebih bersemangat dalam menghadapi tantangan akademis, belajar dengan lebih antusias, dan mengembangkan minat yang mendalam terhadap materi pelajaran.<sup>40</sup>

Dalam hal afeksi, reaksi subjek dipengaruhi oleh hambatan yang muncul dalam proses penghafalan al-Qur'an. Mereka melakukan regulasi afeksi dengan mengidentifikasi penyebabnya, menerima perasaannya, lalu mengelolanya agar tetap mencapai tujuan utama penghafalan al-Qur'an. Anak yang menghafal al-Qur'an menunjukkan kemampuan kontrol emosional yang baik, mungkin disebabkan oleh pengaruh positif al-Qur'an terhadap fisik dan pemahaman mereka mengenai pengelolaan emosi. Hal ini sejalan dengan teori Shunck dan kawan-kawan bahwa Kemampuan individu untuk mengelola emosi dan motivasi. Individu yang memiliki kemampuan afektif yang tinggi akan lebih mudah menghadapi stres dan tantangan.<sup>41</sup>

## 2. Regulasi Diri Interpersonal Santri Penghafal Al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah, Tangerang

### a. Hubungan dengan Teman

Santri di pondok sering dihadapkan pada situasi yang mengharuskan mereka memilih teman yang dapat mempengaruhi proses penghafalan al-Qur'an. Contohnya, M. Abyan Bari menemukan tantangan besar ketika menghadapi godaan dari teman-temannya yang tidak mendukung. Ajakan untuk bermain bola setiap sore dan kondisi kamar yang sering ramai menjadi penghambatnya dalam fokus menghafal al-Qur'an. Namun, ia menemukan jalan keluar dengan mencari tempat yang tenang agar dapat lebih fokus dalam menghafal.

Di sisi lain, Raihan Ramadhan mengalami keuntungan dari adanya dukungan positif yang diberikan oleh teman-temannya. Baginya, teman-teman ini memiliki peran penting dalam membantunya dalam proses penghafalan al-Qur'an. Mereka memberikan dukungan, memberi nasehat yang baik, dan berhasil menciptakan suasana yang menyenangkan bagi Raihan. Dengan bantuan dan dukungan seperti ini, Raihan merasa lebih termotivasi dan terbantu dalam perjalanannya menghafal al-Qur'an.

Ketika berada di lingkungan pondok yang penuh dengan beragam karakter, para santri menghadapi dilema dalam memilih teman yang dapat membantu atau menghambat proses menghafal al-Qur'an. Seperti yang dialami M. Abyan Bari, terdapat godaan dan tantangan yang dapat mengganggu fokus belajarnya. Namun, ia berhasil menemukan cara untuk tetap fokus meskipun dihadapkan pada kondisi yang tidak mendukung. Sebaliknya, Raihan Ramadhan berhasil menemukan teman-teman yang berperan sebagai pendorong dan motivator

---

<sup>40</sup> Barry J. Zimmerman, "Self-Regulated Learning and Academic Achievement: an Overview," *Educational Psychologist*, Vol. 35 No. 1 2000, h. 3-4.

<sup>41</sup> Dale H. Schunk dan Barry J. Zimmerman, *Self-regulation in Education: Theory, Research, and Applications, ...*, h. 37-38.

dalam perjalanannya menghafal al-Qur'an. Mereka memberikan dukungan, nasehat, dan keceriaan yang sangat membantu dalam proses hafalannya. Ini menunjukkan bahwa teman-teman yang memberikan dukungan positif memiliki dampak yang signifikan dalam keberhasilan proses penghafalan al-Qur'an para santri di pondok.

#### b. Hubungan dengan Orang Tua

Di Pesantren An-Nuqthah Tangerang, interaksi santri penghafal al-Qur'an dengan orang tua memunculkan dinamika yang beragam. M. Agzho Wardani, seorang santri berbakat, merasakan kebahagiaan melalui hubungan yang lancar dengan orang tuanya. Setiap kali mereka berkomunikasi, ibunya selalu memberikan dorongan semangat serta nasihat yang membangkitkan semangatnya dalam menghafal al-Qur'an. Pesan-pesan positif itu seperti bahan bakar yang memperkuatnya setiap hari.

Namun, realitas berbeda dirasakan oleh Jason Gunawan. Jarak yang jauh antara pesantren dan rumah orang tuanya membuat komunikasi menjadi sulit. Meskipun mereka berusaha menjaga hubungan, kurangnya interaksi langsung membuatnya merasa terputus dari banyak hal. Jason merindukan momen-momen berkualitas dengan orang tuanya, di mana nasehat dan dukungan langsung bisa diberikan. Keterbatasan ini membuatnya terkadang merasa kesulitan menemukan semangat tambahan dalam proses menghafal al-Qur'an.

Meski demikian, kisah M. Agzho Wardani dan Jason Gunawan menunjukkan bahwa hubungan dengan orang tua memainkan peran penting dalam proses penghafalan al-Qur'an. Bagi yang memiliki interaksi yang lancar, dukungan langsung dari orang tua menjadi energi yang membara. Namun, bagi mereka yang jauh dari orang tua, tantangan menjaga semangat dan koneksi dengan orang tua menjadi bagian dari perjalanan menghafal al-Qur'an yang mereka lalui.

#### c. Hubungan dengan Guru

Rasya Bagus Danu, seorang santri di awalnya merasa jauh dari kedekatan emosional dengan gurunya. Awalnya, dia merasa rendah diri dan cemas akan kesalahannya di hadapan sang guru. Perasaan 'bodoh' di depan guru menghambat interaksi yang harmonis. Namun, seiring waktu, terjalinlah ikatan yang kuat dan dekat antara Rasya dengan gurunya.

Ketika kedekatan itu terwujud, Rasya mulai merasakan perasaan ta'dzim yang mendalam. Penghormatan dan rasa hormat yang tulus mulai muncul karena dia menyaksikan kebaikan dan kedalaman ilmu yang diterima dari sang guru. Interaksi yang awalnya canggung dan penuh keraguan berubah menjadi ikatan yang penuh keberkahan, di mana Rasya mulai merasakan manfaat spiritual dan intelektual yang luar biasa dari hubungan yang terjalin dengan gurunya.

#### d. Solusi dan Regulasi Diri Interpersonal Santri Penghafal Al-Qur'an.

Para santri yang menghadapi situasi kurang mendukung, seperti gangguan dari teman, merespon dengan mencari tempat yang sepi dan tenang untuk lebih fokus dalam menghafal al-Qur'an. Mereka juga menghadapi kendala dalam interaksi dengan orang tua, terutama yang jaraknya jauh, sehingga perlu

menemukan solusi dalam menjaga komunikasi yang tetap baik. Selain itu, hubungan dengan guru memberikan motivasi dan pengaruh yang besar pada semangat dan konsistensi para santri dalam menghafal. Hal ini sejalan dengan teori *reinforcement* (standart dan penguatan) Bandura yang menjelaskan bahwa standar yang tinggi dapat membantu seseorang untuk tetap termotivasi dalam menghadapi hambatan atau tantangan. Penguatan positif juga dapat membantu seseorang untuk tetap termotivasi dalam menghadapi hambatan atau tantangan.<sup>42</sup>

### 3. Dinamika Regulasi Diri Metapersonal Santri Penghafal Al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah, Tangerang

Chaerani dan Subandi menjelaskan hal ini sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri dalam konteks nilai, tujuan hidup, spiritualitas, atau kepercayaan yang meliputi pengaturan dan penyesuaian dengan nilai-nilai, moralitas, dan prinsip yang lebih besar dari dirinya sendiri.<sup>43</sup>

Kegiatan menghafal al-Qur'an tak sekadar mengandalkan kemampuan kognitif semata, tetapi juga berdampak besar pada perkembangan pikiran individu. Aspek regulasi diri dalam konteks spiritual sangat terkait dengan dimensi keimanannya. regulasi diri metapersonal dalam konteks ini terkait erat dengan dimensi spiritual, yang berakar pada keimanan. Lisy Chaerani dan Subandi menjelaskan konsep ini dengan menekankan bahwa interaksi dengan al-Qur'an tidak hanya dari sisi makna atau struktur kalimat, tetapi melibatkan multi-pendekatan yang bersumber dari keimanan. Salah satu aspeknya adalah menetapkan niat bahwa segala tindakan dilakukan semata-mata untuk Allah Swt.

Keikhlasan dalam niat mempelajari dan menghafal al-Qur'an menjadi kunci yang sangat penting. Jika niat hanya berkaitan dengan kepentingan dunia semata, tanpa kesucian niat untuk mencari ridho Allah Swt, hal ini bisa mengakibatkan penyimpangan seperti rasa ujub atau riya'. Kesucian niat menunjukkan kesiapan seseorang menerima apa yang telah diniatkan, seperti halnya santri penghafal al-Qur'an yang jika memiliki niat yang murni, akan menghasilkan perbuatan baik.

Individu dalam konteks ini merasakan beragamnya niat yang dimiliki oleh santri penghafal al-Qur'an. Namun, niat yang utama bagi mereka adalah mendekatkan diri kepada Allah dan menjadi manusia yang bermoral di sisi-Nya. Seluruh santri An-Nuqthah Tangerang, baik yang menghafal al-Qur'an maupun yang tidak menghafal diwajibkan melaksanakan berbagai amalan seperti puasa senin-kamis, sholat sunnah, berdzikir, serta berdoa kepada para wali dan penghafal al-Qur'an. Strategi spiritual ini dianggap membantu dalam memudahkan penghafalan al-Qur'an, seperti saat kesulitan menghafal yang diatasi dengan berdzikir atau melakukan doa.

Pada Pondok Pesantren An-Nuqthah Tangerang, setiap santri dan santriwati memiliki kesadaran spiritual yang kuat. Sebelum memulai penghafalan al-Qur'an, mereka mengawalinya dengan niat tulus dan berdoa secara kolektif. Dalam konteks

---

<sup>42</sup> Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action*, ..., 1986, h. 44.

<sup>43</sup> Chaerani & Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Qur'an Peranan Regulasi Diri*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010, h. 226.

pengendalian diri metapersonal, santri-santrewati ini menjunjung tinggi nilai niat sebelum menghafal dan praktik amaliyah sebagai penguat fokus dalam proses menghafalan. Mereka memandang pentingnya kedua hal tersebut karena sadar bahwa dalam proses menghafalan, akan muncul rasa malas dan godaan apa pun bentuknya yang harus dihadapi dengan mendekatkan diri kepada Allah serta mengamalkan ritual yang membantu mereka kembali fokus dalam menghafal.

Maka tidak diragukan lagi bahwa seluruh santri penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren An-Nuqthah Tangerang memiliki nilai lebih dalam hal regulasi diri metapersonal. Hal ini sejalan dengan pandangan para pemikir Islam baik dari kalangan salaf ataupun modern sebagaimana yang disajikan pada kajian teoripada bab sebelumnya.

## KESIMPULAN

Regulasi diri para santri penghafal al-Qur'an di Pesantren An-Nuqthah Tangerang dilakukan dengan strategi perencanaan yang melibatkan pemahaman tujuan hafalan, penyesuaian aktivitas sebelumnya dengan waktu hafalan, dan juga penanganan kesulitan yang mungkin timbul. Regulasi motivasi juga menjadi bagian kunci dengan timbulnya kepercayaan diri dan kemandirian dalam proses menghafal. Selain itu, regulasi perilaku, seperti aspek moral, etika, serta kemampuan menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan, juga terlihat menjadi bagian penting dalam proses menghafal al-Qur'an oleh para santri penghafal al-Qur'an di pesantren An-Nuqthah Tangerang.

Dampak positif dari regulasi diri yang kuat sangat tampak pada para santri penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren An-Nuqthah Tangerang. Regulasi diri yang kokoh menjadi kunci dalam upaya mereka untuk mengatur manajemen waktu, mempertahankan semangat, dan merancang strategi yang terukur guna memperkuat hafalan al-Qur'an. Impactnya, tidak hanya meningkatkan kualitas dari setiap hafalan yang dipelajari, tetapi juga menguatkan kecintaan mereka terhadap kitab suci al-Qur'an

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Y.A.U., *Hubungan Antara Syukur Dengan Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Moderen Islam Assalaam*, Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014.
- al-Ghazali, Imam, *Ihya Ulumiddin, fi Fadhli al-Sabru wa al-Tawakkul*, Beirut; Daarul Kutub al-Ilmiah, 2021.
- al-Ghazali, Syekh Muhammad, *Ihya al-Ulumuddin fi al-Ashr al-Hadis*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1999.
- al-Jauziyyah, Ibnu Qoyyim, *Madarijus Salikin: Pendakian Menuju Allah- Penjabaran Konkrit 'Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in'*, terj, Kathur Suhardi, Jakarta; Pustaka al-Kaustar, 2010.
- Arif, A., A. Fattah & W. Amrullah. (2020). "Pembinaan Karakter dalam Meningkatkan Kemandirian Santri di Pondok Pesantren MA DDI Pattojo Kabupaten Soppeng," *Jurnal Pilar* 11 (1): 112.

- Bandura, Albert, *Social foundations of Thought and Action*, Englewood Cliffs, NJ, 1986.
- Chaerani & Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Qur'an Peranan Regulasi Diri*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Chairani, Lisyana dan M.A. Subandi, *Psikologi Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Chairani, Lisyana dan M.A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an; Peranan Regulasi Diri*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Efendy, Onong U., *Dimensi-dimensi Komunikasi*, Bnadung: Alumni, 1991.
- Fadilah, E. dan F. Fadli. (2016). "Self-Regulation and Academic Performance: A Study on Quranic Memorization Students," *Jurnal Psikologi Islam* 13 (1): 40-54.
- Gross, James J. (2015). "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," *Psychological Inquiry* 26 (1): 1-26.
- Hardjana, Agus M., *Komunikasi Interpersonal dan Intrapersonal*, Yogyakarta: Kansius, 2003.
- J.W., Creswell, *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Approaches*, T.tt., Sage publications, 2013.
- Mu'min, Siti Aisyah. (2016). "Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja," *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan* 9 (1): 1-20.
- Nawawi, Imam, *Riyadh as-Shalihin, Taman Orang-Orang Saleh*, Edisi 1, Beirut: Darul Fikri, 2023.
- Nisai, Mashlahatun dan Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia. (2021). "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMK", *Academic Journal of Psychology and Counseling* 2 (2): 131-158.
- Nur, Ghufro M. dan Rini Risnawati S., *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar Ruz Media, 2010.
- Pakar, Suteja Ibn, *Tokoh-tokoh Tasawuf dan Ajarannya*, Yogyakarta: Deepublish, 2012.
- Profil Pondok pesantren Modern An-Nuqthah Pinang Kota Tangerang, dalam <https://www.hujroh.com/index.php/topic,6109.0/pagetitle,profil-pondok-pesantren-modern-an-nuqthah-pinang-kota-tangerang.html> Diakses pada 3 Oktober 2022.
- Saefullah, *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2012.
- Schunk, Dale H. dan Barry J. Zimmerman, *Self-Regulation in Education: Theory, Research, and Applications*, New York: Routledge, 2012.
- Sina, Ibnu, *Regulasi Diri dalam Kesehatan, Al-Qanun fi al-Tibb*, Edisi 1, Beirut: Darul Kutub al-Ilmiyah, 2023.
- Sirjani, A.A. dan S. Khaliq. (2007). "Quran Memorization: Exploring the Impact of It's Practice on Memory and Cognition," *Journal of Muslim Mental Health* 2 (2): 155-171.

- Susanto, H. dan M. Muzakki. (2017). "Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo", *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam* 2 (1): 1-42.
- Triwulandari, Agustina, *Perilaku Prosocial Pada Anak yang Mempunyai Orangtua Bercerai*, Doctoral Dissertation, Prodi Psikologi UNIKA Soegijapranata, 2007.
- Umam, *Inovasi Pendidikan Islam: Strategi dan Metode Pembelajaran PAI di Sekolah Umum*, n.p.: CV. DOTPLUS Publisher, 2020, h. 28.
- Winata, Hendri dan Octheria Frikilia S. (2018). "Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (Self Regulated as Predictors of Student Achivement at Vocational High School," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 1 (2): 37-44.
- Yasin, Hikmat ibn Basyr ibn, *Ikhtisar Tafsir al-Qur'an al-Karim al-Adzim*, Dar al-Jauzi, t.th.
- Yudrik, Jahja, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Zimmerman, Barry J. (2000). "Self-Regulated Learning and Academic Achievement: an Overview," *Educational Psychologist* 35 (1): 3-4.