

**HUBUNGAN ANTARA KESABARAN DENGAN REGULASI DIRI PADA
SANTRIWATI PENGHAFAL AL-QUR'AN MADRASAH ALIYAH**

AL-FATHIMIYAH KABUPATEN LAMONGAN

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS DIPONEGORO

Disusun Oleh :

Alifatun Nurus Sa'adah

15010114120073

Fakultas psikologi

Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dirinya sendiri untuk mempengaruhi perilaku dengan cara menciptakan dukungan kognitif, mengatur lingkungan, dan menerima konsekuensi bagi tingkahlaku sendiri. Kesabaran merupakan kemampuan individu pantang menyerah menghadapi rintangan dalam mencapai tujuan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kesabaran dengan regulasi diri pada santriwati penghafal al-Qur'an Madrasah Aliyah Al-Fathimiyah Kabupaten Lamongan. Populasi penelitian ini adalah santriwati kelas X Penghafal Al-Qur'an Madrasah Aliyah Al-Fathimiyah Kabupaten Lamongan terdiri dari 10 kelas dengan jumlah 271 santriwati. Sedangkan sampel penelitian ini terdiri dari 4 kelas dengan jumlah 108 siswa yang dipilih menggunakan teknik *Cluster sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala kesabaran (26 aitem, $\alpha = 0,912$) dan skala regulasi diri (27 aitem $\alpha = 0,894$). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan positif dan signifikan antara kesabaran dengan regulasi diri pada santriwati penghafal Al-Qur'an ($r_{xy} = 0,354$, $p = 0,000$). Semakin tinggi kesabaran maka semakin tinggi pula regulasi diri pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah kesabaran maka akan semakin rendah pula regulasi diri pada siswa. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,125, artinya bahwa kesabaran memberikan sumbangan efektif sebesar 12,5% pada regulasi diri.

Kata Kunci : Kesabaran, Regulasi Diri, Santriwati penghafal Al-Qur'an

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menghafal al-Qur'an merupakan salah satu program yang menjadi keunggulan di pendidikan pesantren, pondok pesantren membantu santri untuk menghafalkan kitab suci agama islam secara sistematis. Pondok Pesantren di Indonesia banyak yang membuka program *Tahfidzul qur'an*, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Penghafal al-Qur'an di Indonesia mencapai 30 ribu orang hal tersebut menjadikan Indonesia negara yang memiliki penghafal al-Qur'an terbanyak di dunia namun hal tersebut masih tergolong sedikit dikarenakan jumlah keseluruhan penduduk indonesia 234 jiwa (Hasni, 2010).

Al-Qur'an memiliki 114 surat, 6.236 ayat, 77.439 kata dan 323.015 huruf yang sama sekali berbeda dengan simbol huruf dalam bahasa indonesia. Menghafalkan Al-Qur'an bukan pula semata-mata menghafal dengan mengandalkan kekuatan memori, akan tetapi termasuk serangkaian proses yang harus dijalani oleh penghafal Al-Qur'an setelah mampu menguasai hafalan secara kuantitas. (Chairani & Subandi, 2010).

Menghafal Al-Qur'an (Tahfidz) merupakan kegiatan menghafalkan kitab suci agama islam. Penghafal adalah orang yang menghafal setiap ayat-ayat dalam al-Qur'an mulai ayat pertama sampai ayat terakhir. Penghafal al-Qur'an dituntut untuk menghafal secara keseluruhan baik hafalan materi al-Qur'an maupun ketelitian. Seorang penghafal al-Qur'an akan selalu menekuni, merutinkan, dan mencurahkan segenap tenaga untuk melindungi hafalan dari sifat lupa. Orang yang telah menghafal al-Qur'an kemudian lupa bagian atau seluruhnya karena meremehkan maka tidak

dinamakan penghafal al-Qur'an. maka dapat disimpulkan bahwa menghafal al-Qur'an adalah proses untuk memelihara, menjaga dan melestarikan kemurnian al-Qur'an agar tidak hilang karena waktu atau pemalsuan yang dilakukan orang yang tidak bertanggung jawab.

Motivasi untuk menjadi penghafal Al-Qur'an tidak hanya melihat dari keutamaan seorang penghafal al-Qur'an maupun janji yang telah dijaminakan tuhan kepada seorang penghafal al-Qur'an. Melainkan motivasi yang menjadikan seseorang tersebut bisa menguasai dan mampu menyelesaikan hafalan al-Qur'an yaitu dorongan orangtua, dorongan dari teman, ingin mengajarkan al-Qur'an, ingin masuk surga dan ingin menjadi kekasih Allah (Rosidi, 2016).

Selanjutnya, hasil wawancara dengan santri penghafal al-Qur'an (data terlampir) didapat data bahwa subjek menghafalkan al-Qur'an dikarenakan tuntutan dari orang tua yang sebagai pemuka agama, setiap individu memiliki beban masing-masing, seperti individu yang di tuntut untuk menghafal al-Qur'an sedangkan saudara lainnya dituntut belajar kitab kuning di pesantren yang berbeda, setiap individu memiliki tanggung jawab sendiri dan sudah menjadi pembagian orang tua kepada anaknya dengan tujuan agar pondok pesantren yang dimiliki orang tua mempunyai generasi penerus dalam dua bidang sehingga seimbang antara belajar hukum dalam beribadah dan amaliyah al-Qur'annya.

Saya menghafalkan al-Qur'an karena termotivasi saudara yang mampu menghafalkan al-Qur'an dan melihat orang tua yang mengizinkan dan mendukung keputusan yang saya ambil, saya semakin mantap dalam menghafalkan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Wiyarto (2012) bahwa motivasi menghafal al-qur'an dibagi menjadi dua yaitu motivasi internal dan eksternal. Motivasi internal lebih menekankan memperoleh banyak manfaat, sebagai dasar agama, meraih derajat

kemuliaan, cita-cita sejak kecil dan melaksanakan kewajiban. Sedangkan motivasi eksternal karena menekankan dorongan orang lain atau saran dari orang tua. Mahasantri yang memiliki motivasi internal mempunyai kemampuan menghafal lebih baik dari pada mahasantri yang memiliki motivasi eksternal.

Penghafal Al-Qur'an berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami yang dipelajari dan bertanggung jawab dalam mengamalkannya. Proses menghafal merupakan proses yang sangat panjang karena tanggung jawab yang akan diemban oleh penghafal al-Qur'an harus melekat pada dirinya sampai akhir hayat. Tanggung jawab penghafal al-Qur'an tergolong berat. Kemampuan mengatur diri sangat dibutuhkan dalam membantu meningkatkan prestasi dan menyelaraskan tujuan pribadi dengan lingkungan sekitarnya. Sebagai santri penghafal yang menjalankan peran ganda yaitu menghafal dan sekolah pastinya ada tuntutan untuk belajar, mengerjakan tugas, serta membagi waktu agar hafalannya tetap berjalan. Sebagai penghafal al-Qur'an tentunya banyak kesulitan yang akan ditemui, adapun kesulitan yang sering ditemui dalam menghafalkan adalah membagi waktu antara menghafal dengan kegiatan sekolah. Menurut hasil penelitian Al-Maududi (2014) faktor yang menghambat penghafal al-Qur'an yaitu terlalu sibuk dengan pekerjaan dan tugas sehari-hari atau menyibukkan diri dan menyisakan sedikit waktu untuk berinteraksi dengan Al-Qur'an sehingga dengan alasan sibuk dengan pekerjaan dan menyita banyak waktu, semangat untuk menghafalkan al-Qur'an menjadi turun dan pada akhirnya santri menyerah dalam mengikuti tahfidz yang telah diprogramkan.

Menurut penelitian Ariyanti (2016) Problematika dalam menghafalkan al-Qur'an terdapat beberapa faktor yaitu problematika individu seperti tidak dapat membagi waktu dengan baik, lupa ayat yang di hafal, sulit dalam membedakan ayat-ayat yang serupa, gangguan lingkungan asrama, melemahnya semangat menghafal

Al-Qur'an, tidak istiqomah dalam menghafal Al-Qur'an. Problematika sosial yaitu lingkungan tidak nyaman dan percaya diri yang rendah.

Hasil dari observasi peneliti terdapat beberapa problematika dalam menghafalkan al-Qur'an yaitu tidak mampu membaca dengan baik, kurang pandai dalam mengatur waktu antara sekolah dan kegiatan menghafal di pondok pesantren, kurangnya *muroja'ah*, menyepelkan hukuman yang akan diberikan jika melanggar peraturan.

Menghafalkan Al-Qur'an membutuhkan regulasi diri yang bagus, dalam ilmu psikologi pengaturan diri disebut dengan regulasi diri (*self regulation*) Pengaturan diri merupakan bentuk kontrol yang dilakukan individu terhadap emosi yang dimilikinya. Menurut Brown (dalam Neal & Carey 2005) adalah kemampuan untuk merencanakan, memonitor dan mengarahkan perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial. Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri untuk mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur perilaku, memberikan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri dan menciptakan standar perilaku untuk diri sendiri. Regulasi diri tidak hanya ditentukan oleh faktor pribadi, tetapi juga faktor lingkungan dan perilaku atau faktor eksternal, yang berhubungan secara timbal balik.

Pentingnya regulasi diri dalam mencapai tujuan menjadikan setiap individu mencoba untuk mengatur dirinya. Banyak cara yang digunakan individu untuk meraih sebuah kesuksesan. Berbagai cara yang di jalani merupakan hasil dari regulasi diri pada individu. Individu akan meraih keberhasilan apabila santri dapat meregulasi dirinya dan begitupun sebaliknya. Individu yang menghafalkan al-Qur'an memiliki regulasi diri yang tinggi maka santri siap untuk menghadapi hambatan-hambatan

dalam mencapai tujuannya yaitu menyelesaikan atau menghatamkan 30 juz Al-Qur'an. Hoyle (2006) Mengatakan bahwa individu yang melakukan regulasi diri dengan dibantu oleh kemampuannya didalam menetapkan tujuan, membuat perencanaan dan mampu memberikan respon yang efektif terhadap stimulus dari luar dirinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami (2017) menjelaskan bahwa dari 13 subjek remaja penghafal al-Qur'an terdapat 2 subjek yang mampu meregulasi diri dengan baik, ditandai dengan motivasi yang tinggi untuk dapat menghafalkan Al-Qur'an, kemampuan mengatur waktu antara kegiatan sekolah, organisasi, kegiatan diasrama, dan kegiatan menghafal Al-Qur'an serta mampu berprestasi baik akademik maupun nonakademik, adanya perencanaan yang dibuat dan diterapkan sesuai kegiatan sehari-hari. Sehingga, dengan regulasi diri yang baik target yang telah direncanakan dapat tercapai. Sedangkan 11 subjek yang belum mampu meregulasi diri belum mampu untuk mengelola waktu antara kegiatan menghafal dan kegiatan sekolah sehingga berpengaruh pada kelelahan fisik yang mengakibatkan turunnya mood dalam menghafalkan, niat dan motivasi yang berkurang, serta kesusahan dalam konsentrasi.

Selanjutnya hasil wawancara dengan subjek di dapat hasil bahwa hambatan selama proses menghafalkan itu sangat banyak, salah satunya adalah kegiatan organisasi yang membuat kami merasa kelelahan sampai di pesantren, sehingga *mood* kami menjadi jelek dan akhirnya kami malas untuk menghafal dan akhirnya absen dalam menghafalkan.

Ketika sistem pengaturan diri tidak berjalan efektif dalam diri individu maka akan menjadikan santri merasa frustrasi dengan tugas-tugas di sekolah atau kampus maupun di pesantren serta tuntutan sebagai penghafal al-Qur'an yaitu melakukan

hafalan setiap hari. Kegagalan dalam pengaturan diri menjadi penghalang utama pencapaian tujuan yang ingin di raih individu. Kegagalan dalam pengaturan diri juga menyebabkan seseorang kehilangan kontrol terhadap pengalaman personal dan sosialnya. Hasil penelitian mengatakan bahwa sebagian besar permasalahan manusia modern saat ini disinyalir sebagai sebab dari kegagalan meregulasi diri (Baumeister, Gailliot, DeWall & Oaten, 2008)

Hasil penelitian yang dilakukan Muslimah (2016) terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menghafalkan al-qur'an sejumlah 11,3% mahasiswa mempunyai tingkat regulasi diri tinggi, 72,6% sedang dan 16,1% rendah, kemudian terdapat 9,7% mahasiswa mempunyai tingkat prokrastinasi yang tinggi, 77,4% sedang, dan 12,9% rendah. Hasil penelitian yang dilakukan Rizanti (2013), terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dalam menghafal Al-Qur'an pada maha santri ma'had 'aly masjid nasional al-akbar surabaya. Maka dapat ditarik kesimpulannya bahwa semakin tinggi *self regulated learning* maka tingkat prokrastinasi akademik semakin rendah dan sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning* mahasantri, maka tingkat prokrastinasinya semakin rendah.

Penelitian yang dilakukan Karimah & Siswati (2016) Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological well being* dengan *self-regulated learning* pada remaja putri penghafal al-Qur'an di pondok pesantren *Khalafi* kabupaten demak. Sumbangan efektif *psychological well being* terhadap *self-regulated learning* sebesar 51,1% dan 48,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap. Maka semakin tinggi *psychological well being* maka semakin tinggi *self-regulated learning* dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan Atsary (2017) terdapat hasil penelitian positif antara regulasi diri dalam belajar dan hafalan pada santri penghafal al-qur'an. Analisis

korelasi menunjukkan nilai koefisien $r = 0.463$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan demikian penelitian ini tersebut diterima.

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi diri ada faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi regulasi diri yaitu observasi diri. Individu melakukan observasi tergantung pada minat dan konsep dirinya. Dalam penelitian ini memilih kesabaran sebagai variabel prediktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri melalui konsep diri individu dalam melakukan observasi. Diketahui bahwa konsep diri merupakan pendukung terhadap perilaku sabar (Irawati, 2005)

Salah satu faktor individu yang sangat penting dan berpengaruh dalam kemampuan regulasi diri santri penghafal al-qur'an adalah kesabaran Chairani (2010). Kesabaran adalah suatu kunci dalam menghafalkan, karena kegiatan menghafal sendiri merupakan kegiatan yang rutin yang mengharuskan kita konsisten dalam target hafalan yang harus di capai. kesabaran adalah salah satu kunci efektif menghadapi segala macam cobaan dan rintangan pada saat proses menghafal untuk selalu merasa optimis dan tidak mudah untuk berputus asa. Selanjutnya hasil wawancara dari ustadzah yang ditugaskan di pondok pesantren. Menjadi seorang tahfidz Qur'an tidak bisa dengan waktu yang singkat, menghafalkan Qur'an membutuhkan waktu yang cukup lama dan kesabaran yang luar biasa. Menghafalkan al-Qur'an adalah sebuah komitmen yang tidak sebentar namun seumur hidup yang harus selalu dijaga, sehingga apabila mendapatkan masalah atau cobaan yang datang tidak akan mengganggu hafalannya.

Kesabaran adalah kegigihan untuk senantiasa dijalan Allah dalam menerima suka maupun duka, senantiasa bersyukur ketika ditimpa kenikmatan dan senantiasa tawadhu' bila menerima kesulitan. (Mikam, 2006). Sabar adalah tabah menjalani

penderitaan dan nestapa ketika menghadapi berbagai kejadian yang sulit untuk dihadapi dan sulit untuk dihindari. Sabar merupakan tabah dalam menghadapi petaka dengan sika yang baik tidak membedakan antara nikmat dengan musibah (Gulen, 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan Safitri (2018) hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa. Hasil uji korelasi product momen menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesabaran dengan tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa sebesar 27% sedangkan 73% tingkat stres menghapi ujian. Dalam penelitian ini memiliki tingkat stres dalam menghadapi ujian dalam kategori ringan yaitu 52,6% dan tingkat kesabaran dalam kategori tinggi 56,99%.

Afriady & Uyun (2008) hubungan antara kesabaran dengan kemampuan pemecahan masalah pada karyawan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif yang hasil penelitian menunjukkan positif antara kesabaran dengan kemampuan pemecahan masalah pada karyawan. Menurut penelitian yang dilakukan Fatmawati (2010) terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan depresi pada penderita stroke. Semakin tinggi kesabaran penderita stroke maka akan semakin rendah depresi yang dialami sumbangan efektif atau peranan kesabaran terhadap depresi sebesar 23,2% sedangkan di pengaruhi oleh faktor lain sebsar 76,8%.

Sedangkan menurut penelitian Oktaviani, Vonna & Carollin (2017) hubungan antara sabar dan harga diri dengan agresivitas *supporter* bola. Penelitian menggunakan metode kuantitatif yang menunjukkan hasil analisis bahwa diperoleh hasil sig $0.000 < 0.05$. maka sabar dan harga diri berpengaruh rendah pada perilaku agresivitas *supporter* bola.

Berdasarkan permasalahan serta uraian di atas maka Peneliti ingin mengetahui Hubungan antara kesabaran dengan regulasi diri pada santri penghafal al-Qur'an sebagai judul penelitian dikarenakan masih terbatasnya penelitian kesabaran dengan regulasi diri pada santri penghafal al-Qur'an.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara kesabaran dengan regulasi diri pada santriwati penghafal al-Qur'an Marasah Aliyah Al-Fathimiyah Kabupaten Lamongan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris tidaknya hubungan antara kesabaran dengan regulasi diri pada santriwati penghafal Al-Qur'an Marasah Aliyah Al-Fathimiyah Kabupaten Lamongan.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa anfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi sosial dan psikologi islami. Terutama mengenai kajian yang berkaitan dengan topik kesabaran dan regulasi diri

2. Manfaat Praktis

a. Bagi santri penghafal Al-Qur'an

Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat dijadikan acuan bahwa regulasi diri dan kesabaran dibutuhkan selama proses menghafal al-Qur'an, sehingga dapat diaplikasikan dalam proses menghafalkan al-Qur'an sampai selesai.

b. Bagi Pihak Sekolah dan Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan evaluasi kesuksesan santri dalam menghafalkan al-Qur'an.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi untuk melakukan penelitian lebih jauh mengenai kesabaran dan regulasi diri.