

BAB II KAJIAN TEORI

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Pada beberapa literatur tidak secara konsisten dalam menggunakan istilah- istilah tersebut secara bergantian. Beberapa penulis ada yang menganggap pengaturan diri dan pengendalian diri sebagai proses yang berbeda dan mengikuti periode perkembangan yang sensitive pada masa kanak- kanak. Sebagai contoh, Kopp dalam David Wood, *et.al.*, menggambarkan pengendalian diri pada anak usia sekitar 24 bulan dan mencakup kemampuan untuk berperilaku sesuai dengan permintaan pengasuh dan mematuhi harapan sosial tanpa adanya pengawasan secara eksternal. Kemudian dia membedakan dengan pengaturan diri pada anak yang berusia 36 bulan dan merupakan internalisasi kontrol diri yang memungkinkan adanya fleksibilitas, sehingga anak dapat memenuhi tuntutan perubahan dalam konteks yang dinamis. Menurut Kopp perbedaan antara pengendalian diri dan pengaturan diri adalah perbedaan dalam derajat dan bukan dalam jenis.¹

Sementara itu menurut Bandura dalam Lisya Chairani dan M.A. Subandi mengatakan bahwa regulasi diri adalah keterampilan dalam mengelola perilaku dan mengimplementasikan strategi tersebut untuk memengaruhi kinerja individu menuju pencapaian tujuan atau prestasi sebagai indikator kemajuan.² Hal yang hampir senada juga di ungkapkan oleh Desiree W. Murray dalam Maja Gajda mendefinisikan Regulasi adalah kapasitas individu untuk mengatur perilaku, emosi, pikiran, dan fokus mereka untuk mencapai tujuan. Secara luas, regulasi diri juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan kognitif atau emosional.³

¹ D Wood *et al.*, *Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. Chapter for Handbook of Life Course Health Development* Pg 123-143, *Handbook of Life Course Health Development*, 2018.

² Lisya Chairani and M.A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al Qur'an*, 1st ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).

³ Maja Gajda, Agnieszka Małkowska-Szcutnik, and Wojciech Rodzeń, "Self-Regulation in Adolescents: Polish Adaptation and Validation of the Self-Regulation Scale," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 12 (June 1, 2022), <https://doi.org/10.3390/ijerph19127432>.

Dari pengertian di atas, penulis menggaris bawahi bahwa *self regulation* memiliki perananan penting dalam mencapai tujuan pembelajaran. Hal ini sesuai yang dikatakan oleh Wang and Guan dalam Chenhan Huang dikutip dari sebuah artikel bahwa *self regulation* memiliki peranan penting dalam proses dan konsekuensi pembelajaran dan pengajaran bahasa.⁴

Ungkapan yang serupa juga disebutkan oleh Wrosch dalam Frazier L.D. et.al bahwa Regulasi diri adalah proses di mana individu mengatur dan mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan. Ini berkaitan dengan keterampilan adaptif dan kemampuan untuk mencapai tujuan, serta mengelola emosi dan perilaku untuk mencapai hasil mental dan fisik yang diinginkan sepanjang kehidupan..⁵ Regulasi diri berperan sebagai mekanisme internal yang mengatur kelanjutan perilaku, baik menuju maupun menjauhi suatu hal, tergantung pada berbagai kebutuhan. Perubahan perilaku ini dipengaruhi oleh proses pengendalian atas respons individu terhadap umpan balik yang diterima dari hasil kinerja yang telah dicapai.⁶

Dari beberapa pengertian di atas penulis menyimpulkan bahwa regulasi diri mencakup segala upaya seseorang dalam mengatur atau mengendalikan dirinya sendiri, baik dari segi perilaku maupun emosi, yang berasal dari dalam diri. Tujuan dari regulasi ini adalah untuk menghasilkan respons yang sesuai dengan tuntutan internal dan lingkungan sekitarnya, demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan.. Dalam pencapaian tujuan tersebut dilakukan oleh seseorang secara terus menerus dan ada proses penilaian yang dilakukan secara berulang- ulang.

Berkaitan dengan regulasi diri siswa dalam meningkatkan prestasi dan hafalan Al- Qur'an tentu berhubungan dengan aspek kognitif. Kemampuan-kemampuan dan domain kognitif oleh Bloom dalam Syeh Hawib Hamzah Diklasifikasikan lebih rinci secara hierarkis dalam 6 tingkat kemampuan proses berpikir,

⁴ Chenhan Huang, "Self-Regulation of Learning and EFL Learners' Hope and Joy: A Review of Literature," *Frontiers in Psychology* 13, no. February (2022), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.833279>.

⁵ Leslie D. Frazier, Bennett L. Schwartz, and Janet Metcalfe, "The MAPS Model of Self-Regulation: Integrating Metacognition, Agency, and Possible Selves," *Metacognition and Learning* 16, no. 2 (2021): 297–318, <https://doi.org/10.1007/s11409-020-09255-3>.

⁶ Chairani and Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al Qur'an*.

dimulai dari yang paling rendah hingga yang paling tinggi, antara lain ⁷:

- 1) Hafalan atau ingatan, mencakup kemampuan mengulangi kembali fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang telah dipelajari. Pemahaman, melibatkan kemampuan memahami makna informasi yang diterima dan mengungkapkan konsep atau prinsip dengan kata-kata sendiri.
- 2) Penerapan, merujuk pada kemampuan untuk menggunakan prinsip, aturan, dan metode yang telah dipelajari dalam konteks baru atau situasi yang spesifik.
- 3) Analisis melibatkan kemampuan untuk memisahkan informasi yang diterima menjadi bagian-bagian, sehingga struktur informasi tersebut menjadi lebih mudah dipahami.
- 4) Sintesis adalah kemampuan untuk menggabungkan elemen-elemen yang terpisah menjadi suatu kesatuan. Ini mencakup keterampilan merancang eksperimen, menulis esai, menemukan metode baru untuk mengklasifikasikan objek atau peristiwa, dan sebagainya.
- 5) Evaluasi adalah kemampuan untuk menilai nilai pernyataan, deskripsi, dan karya berdasarkan standar atau kriteria yang telah ditetapkan.⁸

Dari keenam domain tersebut, peneliti mengambil salah satu domain berkaitan dengan penelitian ini yakni berkaitan dengan hafalan. Secara terperinci tentang hafalan akan dibahas pada poin selanjutnya. Hafalan ini merupakan salah satu kerja memori, sedangkan kerja memori ini menurut Wilhelm Hofmann, *et.al.*, sangat bermanfaat bagi regulasi diri seseorang.⁹ Ini berarti bahwa ada keterkaitan antara memori dengan regulasi diri pada seseorang.

2. Pengertian Prestasi Akademik

Keberhasilan dalam pendidikan formal sering dikaitkan dengan pencapaian prestasi akademik. Menurut Ahmad & Bruinsma dalam Dhian Kusumastuti menyatakan bahwa prestasi akademik digunakan sebagai standar untuk menilai keberhasilan siswa dalam proses pendidikan. Oleh karena itu, penting untuk

⁷ Syeh Hawib Hamzah, "Aspek Pengembangan Peserta Didik: Kognitif, Afektif, Psikomotorik," *Dinamika Ilmu* 12, no. 1 (2012): 1–22.

⁸ Wilhelm Hofmann et al., *Handbook Of Self-Regulation*, ed. kathleen d. Vohs and Roy f. Baumeister, *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2nd ed., vol. 3 (New York: The Guilford Press, 2011), <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.

⁹ Hofmann et al.

memahami faktor-faktor yang memengaruhi, meramalkan, dan memediasi variasi dalam prestasi akademik.¹⁰ Salah satu cara untuk menilai prestasi akademik mahasiswa adalah melalui penggunaan tes dan ujian. Dalam segala tingkatan pendidikan, khususnya di perguruan tinggi, tes dan ujian dianggap sebagai instrumen penting dan berpengaruh untuk pengambilan keputusan dalam lingkungan masyarakat yang kompetitif.¹¹ Jadi dalam pencapaian prestasi akademik yang di dapat oleh siswa merupakan salah satu hasil belajar yang diberikan dalam bentuk angka.

Untuk dapat mencapai prestasi akademik yang bagus, dibutuhkan kesungguhan dalam belajar. Biasanya, pembelajaran menekankan interaksi antara guru dan siswa, sementara hasil dari proses belajar-mengajar disebut sebagai prestasi belajar. Prestasi akademik merupakan hasil pembelajaran yang dapat mencerminkan lingkungan yang dibuat oleh guru, saran/fasilitas pendukung, serta teori dan literatur yang berkontribusi pada penerapan metode dalam proses pembelajaran. Dari sini peneliti melihat bahwa prestasi belajar salah satu hasilnya berimplikasi pada prestasi akademik yang dicapai oleh seseorang dalam sebuah pembelajaran. Bagi siapa bersungguh- sungguh maka orang tersebut akan memetik hasilnya, seperti ungkapan “usaha tidak akan mengkhianati hasil”. Hal ini sejalan dengan ungkapan *مَنْ جَدَّ وَجَدَ* yang artinya siapa yang bersungguh- sungguh maka ia akan dapat. Jadi bagi siapa saja yang bersungguh, sungguh dalam belajar maka akan memetik hasilnya.

Pembelajaran sering kali menekankan interaksi antara guru dan siswa, sementara hasil dari proses belajar-mengajar dikenal sebagai prestasi belajar. Prestasi belajar mencerminkan lingkungan yang dibentuk oleh guru, bantuan/fasilitas pendukung, serta teori dan studi literatur yang berkontribusi pada penerapan metode dalam pembelajaran. Prestasi belajar sebagai potensi dipengaruhi oleh emosi, karakter, nilai-nilai personal, dan aktivitas saat belajar. Prestasi belajar juga merupakan hasil dari

¹⁰ Sri Lutfiwati, “Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik,” *JAI-Idrah: Jurnal Kependidikan Islam* 10, no. 1 (2020): 54–63, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh>.

¹¹ Lutfiwati.

pengalaman yang mengakibatkan perubahan dalam kemampuan berpikir, sikap, dan respons emosional.¹²

Menurut Suryabrata seperti yang diutarakan oleh Sang Ayu Made Rasmini, nilai rapor dianggap sebagai salah satu penunjuk prestasi belajar karena mencerminkan hasil akhir dari penilaian yang dilakukan oleh guru terhadap kemajuan siswa. Sedangkan menurut Kencana dalam buku yang sama mengatakan bahwa Prestasi belajar dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang beragam, menyebabkan variasi prestasi antara siswa, baik di dalam kelas maupun di antara sekolah. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah; 1) Faktor internal meliputi aspek-aspek yang ada dalam diri siswa, seperti motivasi, kedewasaan, kondisi fisik, fungsi indra, kemampuan belajar, sikap mental, dan minat. 2) Faktor dari luar yang meliputi penghargaan, insentif, disiplin belajar, praktik, lingkungan, dan alat bantu.¹³

Dari beberapa konsep yang disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar bukan hanya tentang menilai perkembangan siswa setelah menyelesaikan proses pembelajaran, tetapi juga berperan sebagai dorongan agar siswa lebih termotivasi untuk belajar dengan tekun. Konsep yang mirip juga dijelaskan oleh Slameto dalam Muslim, yang menyatakan bahwa prestasi belajar, termasuk prestasi akademik, adalah proses usaha individu untuk mencapai perubahan perilaku secara menyeluruh sebagai hasil dari pengalaman interaksi dengan lingkungannya sendiri.¹⁴

Dalam prakteknya, siswa yang memiliki semangat belajar yang tinggi dapat dikenali dari ketekunannya dalam menangani tugas, keteguhannya saat menghadapi kesulitan, minatnya pada berbagai permasalahan, preferensinya untuk bekerja secara mandiri, kecenderungannya merasa bosan dengan rutinitas, kemampuannya mempertahankan pendapatnya, keteguhannya pada keyakinan, dan kegemarannya dalam menyelesaikan masalah.¹⁵ Seorang guru yang bertindak sebagai pendidik, instruktur, dan pembimbing bagi siswa untuk mencapai prestasi akademik, seharusnya memiliki kompetensi dalam

¹² Sang Ayu Made Rasmini, *Optimalisasi Parenting Guna Meningkatkan Prestasi Belajar*, 1st ed. (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2021).

¹³ Rasmini.

¹⁴ Muslim, *Pengaruh Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Anak Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (1: CV Budi Utama, 2020).*

¹⁵ Lutfiwati, "Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik."

mengembangkan potensi siswa dan mendorong motivasi belajar mereka. Sebagai pembimbing, guru juga seharusnya membantu siswa membangun motivasi intrinsik dengan merangsang ketertarikan batin mereka untuk belajar, sehingga hasil pembelajaran mereka menjadi lebih positif dan berdampak pada prestasi akademik..

3. Pengertian Hafalan Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang penuh dengan kemuliaan. Bagi siapa saja yang membacanya akan memperoleh keberkahan, bahkan yang mendengarkannya pun akan memperoleh pahala seperti orang yang membaca. Al-Qur'an ini secara langsung dijaga oleh Allah sebagaimana firmanNya dalam QS Al Hijr ayat 9 yang berbunyi;

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya; *Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur'an dan dan pasti Kami pula yang memeliharanya (QS Al Hijr ayat 9).*¹⁶

Dengan berbagai keutamaan Al-Qur'an maka para muslimpun turut menghafalkan kitab suci ini. Bahkan dikalangan para siswa juga turut menghafalkan Al-Qur'an disamping aktivitas sekolah formal di madrasah/ di sekolah. Ahmad Salim Badwilan dalam disertasi Ahmad Falah mengatakan bahwa siswa yang belajar menghafal Al-Qur'an dalam jangka waktu yang cukup lama sering mengalami kesulitan, seperti sering lupa hafalan dan kesulitan dalam proses ulangan (muraja'ah). Oleh karena itu, diperlukan kualitas hafalan yang dapat diterapkan pada siswa untuk meningkatkan kualitas dan daya tahannya dalam jangka waktu yang panjang. Kualitas hafalan dianggap sangat baik jika siswa mampu membaca dengan tepat sesuai dengan prinsip tajwîd, serta menguasai aturan fasohah dan kecepatan dalam menghafal.¹⁷ Bahkan di ketika membaca Al-Qur'an harus dibaca dengan tartil seperti Firman Allah dalam Qur'an Surat Al-Furqon ayat 32:

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al- Mishbah Jilid 3*, 3rd ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2005).

¹⁷ Falah, "Determinasi Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Al-Qur'an Siswa MTs Yanbu' Kudus."

وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَّاحِدَةً ۖ كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ ۚ
فُؤَادَكَ ۖ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا

Artinya: Berkatalah orang-orang yang kafir: "Mengapa Al Quran itu tidak diturunkan kepadanya sekali turun saja?"; demikianlah supaya Kami perkuat hatimu dengannya dan Kami membacanya secara tartil (teratur dan benar). (QS Al Furqon: 32).¹⁸

Dari penjelasan di atas, keberhasilan dalam pembelajaran Al-Qur'an secara tartil dapat diamati dari penggunaan makhorijul huruf, *sifatul huruf*, *idhar*, *ikhfa'*, *iqlab*, *mad*, *qolqolah*, *saktah*, *waqof*, dan aspek-aspek lainnya sesuai dengan prinsip-prinsip tajwid. Oleh karena itu, dalam membaca dengan tartil, penting untuk mematuhi kaidah-kaidah tajwid tersebut. Tartil di sini merujuk pada membaca Al-Qur'an dengan benar dan sesuai dengan makhorijul huruf, prinsip tajwid, dan penanda waqof. Setelah mampu membaca Al-Qur'an dengan tartil, banyak yang memilih untuk menghafalkannya. Menghafal Al-Qur'an dianggap sebagai penghormatan dan penjagaan terhadap Al-Qur'an..

Menurut Mahmud Yunus kata "*tahfidz*" berasal dari bahasa Arab حفظ - يحفظ - تحفيظ yang artinya memelihara, menjaga dan menghafal. Tahfidz merupakan masdar dari kata "haffadza" adalah penghafalan, yang merujuk pada proses mengingat dengan baik. Seperti halnya dalam proses menulis di mana biasanya ada tahapan, teknik, atau metode tertentu yang digunakan.¹⁹ Tahfidh adalah proses mengingat sesuatu dengan baik sehingga dapat diucapkan tanpa melihat dengan menggunakan teknik khusus. Seseorang yang menghafal Al-Qur'an disebut *hafidz* atau *huffadz*. Subhi As-Shalih dalam R. Wahyudi dan R. Wahidi menyatakan bahwa Al-Quran adalah wahyu Allah yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad, dicatat dalam mushaf, disampaikan kepada kita secara mutawatir, dan membacanya dianggap sebagai ibadah.²⁰

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al- Mishbah Jilid 9*, 4th ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

¹⁹ Reni Akbar-Hawadi., "Informasi Program Percepatan Belajar Dan Anak Berbakat Intelektual," *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 2, no. 2 (2018): 181–98.

²⁰ R Wahyudi and R Wahidi, *Sukses Menghafal Al-Quran Meski Sibuk Kuliah* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2006).

Ibrahim bin Ubbu Al Hasaniy Asy-Syinqithiy menyatakan konsep serupa bahwa hafalan *definitive* adalah mempertahankan konsepsi yang sudah diperoleh. Dalam perspektif lain, hafalan adalah menguatkan pemahaman yang dapat dipahami oleh akal dan menyimpannya dalam ingatan. Dari sudut pandang lain, hafalan berfungsi sebagai upaya untuk menghindari lupa dan meminimalkannya. Berdasarkan konsep tersebut, hafalan ini terkait dengan fungsi otak atau kecerdasan..

Kecerdasan menurut Howard Gardner yang dikutip dalam Hamzah B Uno, Menyatakan bahwa pendekatan tradisional terhadap kecerdasan memiliki keterbatasan yang signifikan dalam memprediksi kesuksesan masa depan seseorang. Menurut Gardner, kecerdasan seseorang mencakup berbagai aspek, seperti kecerdasan matematika-logika, bahasa, musikal, visual-ruang, kinestetik, interpersonal, intrapersonal, dan naturalis.²¹

Fokus penelitian kali ini adalah tentang bagaimana siswa remaja di tingkat Madrasah Tsanawiyah yang menghafal Al-Qur'an dapat meningkatkan prestasi akademik mereka melalui regulasi diri. Dalam kaitannya dengan teori kecerdasan yang diajukan oleh Gardner, peneliti mengaitkan kemampuan regulasi diri yang dimiliki siswa remaja atau pelajar di Madrasah Tsanawiyah yang menghafal Al-Qur'an dengan kecerdasan intrapersonal. Hal ini disebabkan karena siswa-siswa tersebut tidak hanya fokus pada menghafal Al-Qur'an, tetapi juga menjalani pembelajaran di madrasah. Oleh karena itu, mereka perlu memiliki kemampuan untuk mengatur waktu dan mengelola diri sendiri agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Gardner dalam Hamzah B. Uno Kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan individu untuk merasakan dan memahami perasaan mereka sendiri. Mereka memiliki kecenderungan untuk mengidentifikasi berbagai kekuatan dan kelemahan yang dimiliki. Siswa dalam konteks ini cenderung melakukan introspeksi diri untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelemahan yang dimiliki, lalu berusaha untuk melakukan perbaikan diri.²² Dari penjelasan di atas dapat digaris bawahi terkait seseorang dalam mengenali diri sendiri terkait kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya. Setelah menyadari kelebihan

²¹ Hamzah B. Uno and Masri Kuadrat, *Mengelola Kecerdasan Dalam Pembelajaran*, 1st ed. (Jakarta: Bumi Aksara, 2009).

²² Uno and Kuadrat.

dan kekurangannya, siswa kemudian mampu mengatur diri atau membuat peraturan sendiri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Hafalan merupakan domain dari aspek kognitif yang menggunakan kerja memori, sedangkan kerja memori ini menurut Wilhelm Hofmann, *et.al.*, sangat bermanfaat bagi regulasi diri seseorang.²³ Para psikolog, termasuk James yang disebutkan oleh Dennis Norris, menyatakan bahwa terdapat sistem memori yang berbeda yang bertanggung jawab atas penyimpanan informasi dalam jangka pendek (*short-term memory*) dan jangka panjang (*long-term memory*).²⁴ Dalam menghafalkan Al-Qur'an memori yang digunakan termasuk jangka panjang, karena setelah dihafalkan seseorang harus menjaga hafalan tersebut sampai akhir hayat. Di dalam sebuah hadis Rasulullah SAW dikatakan bahwa akan ada ancaman bagi seseorang yang melupakan hafalannya.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ شُعَيْبٍ الْبَرَّاءُ حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ إِسْحَاقَ
الْحَضْرَمِيُّ أَخْبَرَنِي أَبُو عَوَانَةَ عَنْ يَزِيدَ بْنِ أَبِي زَيْدٍ عَنْ عَيْسَى قَالَ وَكَانَ
أَمِيرًا عَلَى الرَّقَّةِ عَنْ عُبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ مَا مِنْ أَمِيرٍ عَشْرَةَ إِلَّا جِيءَ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَغْلُولَةٌ يَدُهُ إِلَى عُنُقِهِ
حَتَّى يُطْلِقَهُ الْحَقُّ أَوْ يُؤْبَقَهُ وَمَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ ثُمَّ نَسِيَ لَقِيَّ اللَّهُ وَهُوَ أَجْذَمُ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah telah bercerita kepada kami ['Ali bin Syu'aib Al Bazzar] telah bercerita kepada kami [Ya'qub bin Ishaq Al Hadhrami] telah mengabarkan kepadaku [Abu 'Awanah] dari [Yazid bin Abu Ziyad] dari ['Isa], saat menjabat gubernur Raqqa berkata: Dari ['Ubadah bin Ash Shamit] berkata: Rasulullah Shallallahu'alaihiwasallam bersabda: "Tidaklah seseorang yang memimpin sepuluh orang melainkan kelak pada hari kiamat akan didatangkan dalam keadaan terbelenggu, kebenaran akan melepaskannya atau membinasakannya dan tidaklah seseorang

²³ Hofmann *et al.*, *Handbook Of Self-Regulation*.

²⁴ Dennis Norris, "Short-Term Memory and Long-Term Memory Are Still Different," *Psychological Bulletin* 143, no. 9 (2017): 992–1009, <https://doi.org/10.1037/bul0000108>.

belajar al Qur`an kemudian ia melupakannya melainkan ia akan bertemu kepada Allah pada hari kiamat dalam keadaan terputus tangannya.” (Imam Turmudzi).²⁵

Dari Hadis di atas menunjukkan bahwa seseorang yang telah menghafalkan Al-Qur`an maka dia harus menjaga hafalan tersebut supaya tidak hilang. Maka memori yang dibutuhkan adalah memori jangka panjang.

Memori jangka panjang ini sedikit banyak berkaitan dengan memori jangka pendek, namun berkaitan dengan penelitian ini peneliti memfokuskan pada kajian *long term memory* (LTM). Memori jangka panjang adalah sistem penyimpanan yang memungkinkan individu menyimpan informasi untuk jangka waktu yang lebih lama daripada kapasitas penyimpanan memori jangka pendek. Kapasitas memori jangka panjang hampir tidak terbatas dalam hal jenis informasi yang dapat disimpan. Sementara memori jangka pendek cenderung menggunakan pengkodean akustik, memori jangka panjang lebih mengandalkan pengkodean semantik, yang merupakan pengkodean dengan makna atau konteks.²⁶

Salah satu model konseptual tentang bagaimana LTM disusun adalah model jaringan semantik, yang menyatakan bahwa informasi disimpan dalam jaringan konsep yang berkelindan.²⁷ Memori jangka panjang adalah tempat penyimpanan ingatan akan berbagai hal dan memiliki karakteristik yang saling terkait. Memori jangka panjang merupakan memori yang terorganisir dan tersimpan secara utuh di otak. Memori jangka panjang bekerja seperti hard drive, menyimpan pengalaman masa lalu di kulit terluar otak (*Cerebral Cortex*).²⁸ Ingatan jangka panjang yang baik memungkinkan manusia mempunyai ingatan yang kuat. Mereka dapat mentransfer informasi dari memori jangka pendek dan mengaitkannya dengan pengetahuan yang baru diperoleh.

²⁵ Imam Turmudzi, *Hadis*, juz V (Beirut: Dar al-Gharbiy al-Islami, 1998).

²⁶ Jeffrey S. Nevid, *Memori Manusia*, Terj. M. Chozim, 3rd ed. (Nusamedia, 2021).

²⁷ Nevid.

²⁸ Ririn Musdalifah, “Pemrosesan Dan Penyimpanan Informasi Pada Otak Anak Dalam Belajar: Short Term and Long Term Memory,” *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan Islam* 17, no. 2 (2020): 217–35, <https://doi.org/10.35905/alishlah.v17i2.1163>.

1) Pemrosesan Informasi *Long Term Memory*

Informasi adalah suatu pesan. Dengan memiliki kemampuan memori jangka panjang yang baik, manusia dapat memiliki ingatan yang kuat, yang memungkinkan mereka untuk mentransfer informasi dari memori jangka pendek dan menghubungkannya dengan pengetahuan baru yang mereka peroleh. Informasi bisa dianggap sebagai pengetahuan yang diperoleh seseorang melalui pembelajaran, pengalaman, atau instruksi. Ini adalah hasil dari proses pengolahan data sehingga menjadi bentuk yang signifikan bagi penerimanya dan bermanfaat dalam pengambilan keputusan.²⁹ Jadi setelah seseorang mendapatkan informasi baru memori bekerja untuk kemudian dilanjutkan pada sensorik dan menyimpannya selama satu persekian detik setelah input tersebut dibuang atau disalurkan ke memori kerja.

Pengetahuan dan informasi yang ada dalam memori jangka panjang senantiasa terhubung dengan informasi terkini yang dimasukkan ke dalam memori jangka pendek, yang berpotensi mengubah konten memori jangka panjang.³⁰ Dengan penjelasan ini membuktikan adanya hubungan antara memori jangka pendek dan memori jangka panjang.

2) Penyimpanan Informasi

Informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang disimpan dalam berbagai format pengkodean, yang dapat berupa kode verbal, visual, atau semantik. Menurut Lots Loftus seperti yang disebutkan oleh Ririn Musdalifah, kegagalan dalam mengingat tampaknya tidak hanya disebabkan oleh kegagalan dalam proses pengambilan. Faktanya, beberapa kesulitan dalam mengingat tidak selalu berasal dari kegagalan dalam mengambil informasi dari memori. Ada kemungkinan kecil bahwa semua hal yang pernah dipelajari masih tersimpan di dalam memori, menunggu sinyal yang tepat untuk diambil.³¹

3) Penggalan Informasi

Mengambil informasi dari memori jangka panjang dapat dicapai melalui proses pengodean, yang dapat berupa

²⁹ Alif Muarifah, *Pengantar Psikologi*, ed. Nur Asri, 1st ed. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2023).

³⁰ Muarifah.

³¹ Musdalifah, "Pemrosesan Dan Penyimpanan Informasi Pada Otak Anak Dalam Belajar: Short Term and Long Term Memory."

pengodean visual, verbal, semantik, atau imajinatif. Banyak kasus lupa pada memori jangka panjang berasal dari kesulitan untuk mengakses informasi daripada informasi itu sendiri. Ini menunjukkan bahwa kurangnya daya ingat seringkali disebabkan oleh kesulitan dalam mengambil informasi daripada kesulitan dalam menyimpannya. Proses pengambilan informasi dari memori jangka panjang bisa diibaratkan seperti mencari buku di perpustakaan besar. Kegagalan menemukan buku tidak berarti bahwa buku itu tidak ada; mungkin Anda mencarinya di lokasi yang salah atau melewati lokasinya sehingga tidak ditemukan. Dengan demikian, memori terbagi menjadi dua tingkat, yaitu memori jangka pendek yang memiliki kapasitas hanya sekitar 15-30 detik, dan memori jangka panjang yang merupakan penyimpanan memori yang sudah sepenuhnya terkodifikasi di otak.³² Seperti halnya orang yang menghafalkan Al-Qur'an berlangsung dalam waktu yang lama. Setelah itu mereka harus menjaganya dalam waktu yang lama.

4. Teori Kognitif

Pieget dalam Trianto mengungkapkan bahwa perkembangan kognitif anak secara signifikan dipengaruhi oleh interaksi dan manipulasi aktif mereka dengan lingkungan. Menurutnya, pengetahuan tidak hanya didapat dari pengamatan, tetapi juga melalui tindakan. Pieget percaya bahwa pengalaman fisik dan interaksi aktif dengan lingkungan memainkan peran penting dalam menghasilkan perubahan perkembangan. Lebih lanjut, interaksi sosial dengan rekan sebaya, khususnya melalui diskusi dan perdebatan, membantu untuk mengklarifikasi dan meningkatkan pemikiran, sehingga secara akhirnya meningkatkan kualitas dan kedalaman pemikiran itu sendiri.³³

Perkembangan kognitif sangat dipengaruhi oleh tingkat keterlibatan anak dalam memanipulasi dan berinteraksi dengan lingkungannya, yang memiliki implikasi signifikan dalam model pembelajaran dalam teori Piaget.

- 1) Lebih penting untuk memusatkan perhatian pada pemikiran atau proses mental anak daripada hanya mengkhawatirkan hasil akhirnya. Selain memperhatikan kebenaran jawaban

³² Musdalifah.

³³ Trianto Ibnu Badar Al-Tabany, *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif, Progresif, Dan Kontekstual*, ed. Titik Triwulan Tutik Trianto (Jakarta: Kencana, 2017).

siswa, penting bagi guru untuk memahami proses yang digunakan anak untuk mencapai jawaban tersebut.

- 2) Menyadari pentingnya inisiatif anak dan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Dalam pendekatan kelas Piaget, tidak memberikan penekanan pada penyajian pengetahuan yang sudah jadi (*ready-made*), namun mendorong anak untuk menemukan pengetahuan tersebut sendiri melalui proses penemuan (*discovery*) atau penyelidikan (*inquiry*) melalui interaksi spontan dengan lingkungannya.
- 3) Mengakui variasi individual dalam perkembangan yang berbeda-beda. Teori Piaget mengandaikan bahwa semua siswa mengalami perkembangan dalam urutan yang serupa, meskipun pada tingkat kecepatan yang berbeda.³⁴

Kontras dengan teori kognitif yang diuraikan oleh Kurt Lewin, yang dikenal sebagai teori medan, semakin dekat peserta didik dengan lingkungan belajar, semakin tinggi motivasinya dibandingkan dengan peserta didik yang berada lebih jauh dari lingkungan belajar. Lingkungan tersebut mencakup wilayah psikologis di mana peserta didik melakukan proses pembelajaran.³⁵ Teori ini semakin memperkuat peserta didik yang berada di pesantren dan menghafalkan Al-Qur'an. Karena para siswa tinggal di pesantren, hal ini lebih memudahkan mereka dalam mencapai tujuan untuk menghafalkan Al-Qur'an.

5. Teori Behavioristik

Teori Behavioristik, yang digagas oleh Gagne dan Berliner, menyatakan bahwa perubahan perilaku terjadi sebagai hasil dari pengalaman. Teori ini menjadi landasan bagi aliran psikologi belajar yang memengaruhi perkembangan teori dan praktik pendidikan yang dikenal sebagai aliran behavioristik. Pendekatan ini menyoroti terbentuknya perilaku yang teramati sebagai hasil dari proses pembelajaran. Dengan menggunakan model stimulus-respon, teori behavioristik menganggap individu pembelajar sebagai entitas yang pasif, dimana respon atau perilaku tertentu terbentuk melalui latihan atau pengulangan.³⁶ Dalam aliran behaviorisme, penekanan diberikan pada

³⁴ Al-Tabany.

³⁵ Ekawati, "Teori Belajar Menurut Aliran Psikologi Kognitif Serta Implikasinya Dalam Proses Belajar Dan Pembelajaran."

³⁶ Gusnarib Wahab and Rosnawati, *Teori- Teori Belajar Dan Pembelajaran*, 1st ed. (Indramayu: Adab, 2021).

pentingnya perilaku yang dapat diamati. Beberapa karakteristik dari aliran teori ini ditunjukkan, yaitu;

- 1) Memberikan prioritas pada unsur-unsur atau komponen-komponen kecil
- 2) Memiliki sifat yang mekanik
- 3) Menekankan peranan lingkungan
- 4) Memberikan kepentingan pada pembentukan tanggapan
- 5) Memberikan perhatian pada pentingnya praktik

Pembelajaran dalam paradigma behaviorisme lebih bersifat molekuler, yang berarti fokus pada elemen-elemen pembelajaran dan melihat kehidupan individu sebagai komposisi unsur-unsur mirip dengan molekul. Dalam pembelajaran perilaku positif anak akan dapat membantu dalam pengembangan regulasi diri siswa. *Self-regulation* terkait dengan transformasi kognitif untuk menanamkan standar internal dalam diri siswa, memungkinkan mereka mengendalikan perilaku sesuai dengan standar internal tersebut. Meichenbaum dalam Bambang Setiawan dkk, menjelaskan bahwa perubahan kognitif pada individu dapat dimodifikasi melalui penggunaan verbalisasi diri. Teknik *self-instruction* merupakan salah satu metode dari teori modifikasi kognitif-berperilaku yang memanfaatkan pola verbalisasi diri.³⁷

Teknik *self-instruction* membantu siswa dalam mengatur diri dengan memberikan arahan positif dan upaya untuk menghindari arahan negatif. Menurut Meichenbaum & Goodman, tujuan dari *self-instruction* adalah meningkatkan individu dengan memperkaya "*learning set*" untuk memperkuat kendali diri. Jadi Guru di madrasah tidak hanya menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga memberikan bimbingan secara pribadi kepada setiap siswa. Mereka bersifat inklusif, memahami kebutuhan dan potensi unik setiap individu, serta memberikan arahan untuk pengembangan akademis, sosial, dan spiritual. Bimbingan ini bisa dilakukan dalam bentuk diskusi terbuka, pertemuan individu, dan kegiatan kelompok yang mendukung pertumbuhan pribadi siswa.

³⁷ Bambang Setiawan, M. Solehuddin, and Anne Hafina, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Self-Regulation Siswa," *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 1–10, <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.317>.

6. Teori Humanistik

Pada teori humanistik ini mencoba menyusun sebuah konsep teori dengan mengembalikan pemahaman potensi-potensi manusia dengan menggunakan manusia sebagai subjek dan objek penelitian. Maka, aliran ini mengatakan bahwa sesungguhnya perkembangan kepribadian manusia membangun dirinya sendiri untuk dapat melakukan hal-hal yang positif. Tokoh teori humanistic diantaranya Bloom dan Krathwohl yang mengatakan bahwa apa yang dikuasai oleh peserta didik mencakup tiga hal, yakni; kognitif, psikomotor dan afektif.³⁸

Tokoh lain dalam teori ini yang cukup terkenal yakni Abraham Maslow, bahwa di dalam diri setiap individu terdapat dua hal yakni;

- a. Suatu usaha positif untuk berkembang
- b. Kekuatan untuk melawan ataupun menolak sebuah proses perkembangan.

Secara garis besar, teori Maslow ini menjelaskan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki ketakutan untuk berusaha dan berkembang. Ketakutan ini bersifat mempengaruhi dalam pengambilan keputusan ataupun perihal menentukan langkah ke depan. Tokoh lain seperti Jurgen Habermas berkaitan dengan teori humanistic berpendapat bahwa belajar akan terjadi apabila ada interaksi antara individu dengan lingkungannya. Lingkungan yang dimaksud disini adalah lingkungan alam dan sosial yang saling berkaitan.³⁹

7. Mnemonic

Menurut Fasih dalam Hasan Baharun, asal-usul kata "Mnemonic" adalah dari bahasa Yunani, Mnemosyne, yang berasal dari nama dewi Mnemosyne dalam mitologi Yunani yang berarti perhatian penuh. Mnemonic adalah teknik yang digunakan oleh pendidik untuk meningkatkan daya ingat peserta didik dengan menghubungkan pikiran untuk memberi makna dan pemahaman pada kata-kata, ide, atau gagasan, serta gambaran sehingga dapat dengan mudah diingat oleh memori dalam jangka waktu yang panjang.⁴⁰ Mnemonic digunakan

³⁸ Dkk Agmarina Bella Agustin, *Teori- Teori Pembelajaran Dalam Pendidikan*, 1st ed. (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2019).

³⁹ Agmarina Bella Agustin.

⁴⁰ Alwiyah Putri Irwani, "Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Penghafal Al- Qur'an Zawiyatul Huffazh Kel. Tangkahan Kec.Medan Labuhan," *Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi* (UIN Sumatera Selatan, 2019),

sebagai sarana untuk meningkatkan ingatan dalam bentuk verbal, dan terkadang dalam bentuk simbolik.

Mnemonic merupakan strategi yang bisa digunakan oleh pengajar untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menghafal kosakata bahasa asing dengan mengaitkan pikiran yang memperjelas suatu kata, konsep, atau gambaran. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kapasitas ingatan seseorang sehingga mereka bisa mengingat informasi baru dengan cara yang simpel dan efektif. Menurut Bakken & Simpson dalam Sulthon Firdaus dan Siti Hafidah menyatakan bahwa teknik mnemonic merupakan metode yang efektif yang dapat digunakan oleh semua siswa untuk membantu mereka dalam menyusun kalimat yang kompleks.⁴¹ Menurut perspektif Syah, dalam Sulthon Firdaus dan Siti Hafidah, Ada berbagai macam teknik mnemonic, tetapi yang lebih umum atau lebih sering digunakan diantaranya: Rima (*Rhyme*), akronim (*Akrostik*), sistem kata kunci (*peg word system*), teknik tempat (*Method of loci*), metode kata kunci (*key word system*), dan kategorisasi..

- 1) Rima (*Rhyme*), sebuah sajak dirancang dengan teliti, mencakup ritme, melodi, dan pengulangan. Biasanya, dengan mengulang rima yang terdapat dalam puisi, tercipta gambaran audio yang mengesankan di dalam ingatan seseorang yang mendengarkannya, membantu mereka mengingat kembali kata-kata yang disimpan, serta bermanfaat bagi ingatan jangka panjang.
- 2) Akronim adalah kependekan dari kata-kata yang diambil dari huruf pertama dalam suatu frasa atau kalimat, membentuk sebuah kata baru. Misalnya kata ABRI merupakan singkatan dari Angkatan Bersenjata Republik Indonesia.
- 3) Akrostik adalah teknik penggunaan huruf-huruf awal dalam menciptakan konsep atau ide abstrak, yang disusun secara singkat dan kreatif agar mudah diingat oleh siswa. Seperti contoh: ketika siswi dalam belajar ilmu tajwid yang hendak mempermudah mengingat huruf-huruf Qolqolah ada lima ب ج د ط ق bisa disingkat dengan BAJU DI TOKO.
- 4) Sistem kata pasak (*peg word system*) yaitu Jenis teknik yang menggunakan elemen-elemen sebelumnya yang telah

⁴¹ Sulton Firdaus and Siti Hafidah, "Metode Mnemonic: Solusi Kreatif Untuk Meningkatkan Pemahaman Nahwu Bagi Mahasiswa," *Seminar Nasional Bahasa Arab Mahasiswa III*, 2019, 184–95.

dipahami sebagai landasan untuk mengaitkan dengan ingatan baru. Istilah-istilah yang membentuk landasan tersebut biasanya disusun berpasangan, seperti merah-saga, jernih-air. Pasangan kata-kata ini bermanfaat untuk mengingat istilah-istilah yang memiliki karakteristik yang serupa, misalnya darah dan lipstick yang diasosiasikan dengan konsep surga dan neraka, serta kata-kata lain yang memiliki atribut serupa, seperti warna atau rasa.

- 5) Metode losai (*Method of loci*) Mnemonik adalah alat yang biasanya digunakan untuk mengasosiasikan lokasi atau objek khusus untuk mengingatkan atau menghafal posisi dan penempatan kata-kata tertentu, seringkali melibatkan penggunaan tempat sebagai bantuan visual atau asosiatif untuk memudahkan siswa dalam mengingatnya.⁴²

Dalam mencapai tujuan jangka pendeknya, siswa menggunakan strategi untuk mengingat. Upaya pengingatan ini memerlukan pengulangan secara terus-menerus, yang kemudian disebut sebagai *istiqomah* oleh responden. Pengulangan ini menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga hafalan. Proses menghafal Al-Qur'an dari perspektif kognitif melibatkan penyimpanan informasi dalam otak yang membutuhkan usaha yang disengaja dan tidak bisa terjadi secara otomatis. Oleh karena itu dibutuhkan *istiqomah* dalam mengulang-ulang hafalan atau *nderes*. Kemampuan manusia untuk memiliki ingatan yang kuat didukung oleh kapasitas memori jangka panjang yang baik. Mereka mampu memindahkan informasi dari memori jangka pendek ke dalam konteks pengetahuan yang sudah ada sebelumnya.

Memori jangka panjang (LTM) mengacu pada kemampuan untuk menyimpan informasi baru, seperti kata, fakta, atau konsep, untuk diambil beberapa menit, beberapa hari, atau bahkan beberapa dekade kemudian. Informasi ini disimpan dalam memori jangka panjang, sehingga memungkinkan penyimpanan informasi dalam jumlah yang tidak terbatas secara efektif. . Memori jangka panjang (LTM) bekerja dengan menyimpan informasi untuk waktu yang lama, bahkan mungkin tanpa batas waktu, melalui proses pengkodean, konsolidasi, dan pengambilan. Pengkodean melibatkan perubahan informasi sensorik ke dalam bentuk yang dapat disimpan di dalam memori. Konsolidasi adalah proses menstabilkan dan memperkuat jejak

⁴² Firdaus and Hafidah.

memori dari waktu ke waktu. Pengambilan adalah proses mengakses informasi yang tersimpan saat dibutuhkan. Dalam mengoptimalkan memori jangka Panjang ada metode yang disebut dengan Mnemonic.

Mnemonic merupakan metode yang berguna untuk mempelajari fakta. Perangkat mnemonic adalah strategi untuk meningkatkan ingatan dengan menggunakan rima dan lagu, lokasi, cerita, atau teknik asosiasi. Salah satu strategi pembelajaran mnemonic yang efektif adalah menggunakan teknik pengelompokan informasi yang relevan untuk membantu memori jangka Panjang. Teknik ini mencakup membagi informasi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan lebih mudah diingat, sehingga mempermudah proses mengingat.

Pada posisi ini siswa menjadi aktor utama dalam pengambilan keputusan. Dikatakan bahwa anak-anak dan remaja dengan regulasi diri yang rendah dihipotesiskan lebih rentan terhadap dinamika hubungan yang pathogen secara umum, dan pengaruh teman sebaya secara khusus. Sebaliknya remaja yang memiliki self regulation tinggi, lebih mampu menahan godaan teman sebaya, dan tetap melacak tujuan jangka panjang meskipun ada peluang untuk mendapatkan imbalan social jangka pendek dengan intensitas tinggi yang sering diberikan jaringan oleh teman sebaya remaja. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Gardner.

8. Kecerdasan Intra-personal

Baumeister, seperti yang dikutip oleh Fumiko Masaki, menyatakan bahwa pengaturan diri dimulai dengan mengontrol pikiran, dorongan, dan perilaku, yang pada akhirnya mengarah pada pengelolaan proses yang lebih kompleks.⁴³ Karena itu, pengembangan kemampuan pengaturan diri dianggap sebagai salah satu indikator yang paling kuat untuk pencapaian akademis, kesuksesan profesional, dan kesejahteraan. Meskipun ada beragam teori tentang pengaturan diri, keduanya umumnya memiliki dua karakteristik serupa: pertama, pengaturan diri dianggap sebagai sistem motivasi yang dinamis yang berhubungan dengan penetapan dan implementasi tujuan; kedua, ini berhubungan dengan pengendalian dan pengaturan emosi dan impuls yang mendukung pencapaian tujuan. Pengaturan diri,

⁴³ Fumiko Masaki, "Self-Regulation from the Sociocultural Perspective—A Literature Review," *Cogent Education* 10, no. 2 (2023): 1–16, <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2243763>.

pada gilirannya, berperan dalam memengaruhi sistem motivasi individu.⁴⁴

Kecerdasan intrapersonal merupakan salah satu dari delapan jenis kecerdasan yang diuraikan oleh Howard Gardner. Dalam teori kecerdasan majemuk (*Multiple Intelligence*). Kecerdasan intrapersonal meliputi kemampuan untuk memahami dan mengelola diri sendiri, termasuk dalam hal emosi, motivasi, dan refleksi diri.⁴⁵ Berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal yang dimiliki oleh setiap orang, maka ketika mereka memiliki tujuan yang akan dicapai secara umum pasti akan berpikir bagaimana cara mencapai tujuan tersebut. Faktor keberhasilan dan ketercapaian tujuan tersebut ditentukan oleh masing-masing dari niat.

Menurut Imam Al- Ghazali definisi niat sebagai kondisi dalam hati yang memicu suatu tindakan, dipengaruhi oleh pengetahuan, kehendak, dan kemampuan. Menurutnya, niat berfungsi sebagai penghubung antara pengetahuan dan tindakan. Selain itu, niat juga merupakan motivasi yang selaras dengan tujuan yang ingin dicapai, baik dalam waktu sekarang maupun di masa depan.⁴⁶ Dari penjelasan niat menurut Imam Ghazali di atas, menunjukkan bahwa pentingnya niat dalam diri seseorang sehingga dapat mempengaruhi tindakan untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai. Menurut Al-Ghazali, perkataan niat, “*qasad*” (tujuan hati) dan “*iradah*” (kehendak hati) membawa maksud yang sama. Sedangkan Al-Nawawi mendefinisikan niat dari sudut bahasa sebagai seseorang yang melakukan sesuatu tindakan mengikut kemahuan sendiri berdasarkan “*qasad*” (tujuan hati) dan “*iradah*” (kehendak hati).⁴⁷

Al-Nawawi mendefinisikan niat dari sudut syarak sebagai gerak hati ke arah untuk melakukan sesuatu perkerjaan atau tindakan untuk mencari keredhaan Allah dan taat pada setiap perintah dan larangan-Nya, atau disebut juga sebagai ikhlas.

⁴⁴ Jitka Jakesova, Peter Gavora, and Jan Kalenda, “Self-Regulation of Behaviour: Students Versus Other Adults,” *International Journal of Educational Psychology* 5, no. 1 (2016): 56–79, <https://doi.org/10.17583/ijep.2016.1661>.

⁴⁵ Kornhaber, “The Theory of Multiple Intelligences.”

⁴⁶ Azmawida Abdullah, Mohd Murshidi Mohd Noor, and Syarifah Md Yusof, “Konsep Niat Menurut Imam Ghazali Daripada Perspektif Gelagat Kepenggunaan,” *International Journal of Islamic Business* 6, no. No.2 (2021): 15–24, <https://doi.org/10.32890/ijib2021.6.2.2>.

⁴⁷ Abdullah, Mohd Noor, and Md Yusof.

Dalam pembukaan kitab *Hadits Arbain* karya An-Nawawi, terdapat sabda Nabi yang menekankan pentingnya niat.

حَدَّثَنَا الْحُمَيْدِيُّ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الزُّبَيْرِ قَالَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ قَالَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ الْأَنْصَارِيُّ قَالَ أَخْبَرَنِي مُحَمَّدُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ التَّيْمِيُّ أَنَّهُ سَمِعَ عَلْقَمَةَ بْنَ وَقَّاصٍ اللَّيْثِيَّ يَقُولُ سَمِعْتُ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَلَى الْمِنْبَرِ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى دُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ إِلَى امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ (رَوَاهُ إِمَامَا الْمُحَدِّثِينَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ مُحَمَّدُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ بْنِ إِبْرَاهِيمَ بْنِ الْمُغِيرَةِ بْنِ بَرْدِزْبَةِ الْبُخَارِيُّ، وَأَبُو الْحُسَيْنِ مُسْلِمُ بْنُ الْحَجَّاجِ بْنِ مُسْلِمٍ الْقُشَيْرِيُّ النَّيْسَابُورِيُّ، فِي صَحِيحَيْهِمَا اللَّذَيْنِ هُمَا أَصَحُّ الْكُتُبِ الْمَصْنُوعَةِ)

Artinya: Telah menceritakan kepada kami [Al Humaidi Abdullah bin Az Zubair] dia berkata, Telah menceritakan kepada kami [Sufyan] yang berkata, bahwa Telah menceritakan kepada kami [Yahya bin Sa'id Al Anshari] berkata, telah mengabarkan kepada kami [Muhammad bin Ibrahim At Taimi], bahwa dia pernah mendengar [Alqamah bin Waqash Al Laitsi] berkata; saya pernah mendengar [Umar bin Al Khaththab] diatas mimbar berkata; saya mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Semua perbuatan tergantung niatnya, dan (balasan) bagi tiap-tiap orang (tergantung) apa yang diniatkan; Barangsiapa niat hijrahnya karena dunia yang ingin digapainya atau karena seorang perempuan yang ingin dinikahnya, maka hijrahnya adalah kepada apa dia diniatkan" (Diriwayatkan oleh dua Imamnya para ahli hadits, Abu Abdilllah Muhammad bin Isma'il bin Ibrahim bin Al Muqhirah bin Bardizbah Al Bukhari dan Abul Husain Muslim bin Al Hajjaj bin Muslim Al Qusyairi An Naisaburi dalam dua kitab shahih mereka,

yang keduanya merupakan kitab yang paling shahih diantara kitab-kitab yang ada.)⁴⁸

Dalam hadits tersebut dijelaskan bahwa hasil dari setiap tindakan tergantung pada niatnya. Jika seseorang melakukan tindakan dengan niat yang tulus, hanya untuk Allah, maka akan memperoleh keridhaan Allah. Namun, jika tindakan tersebut dilakukan dengan motif duniawi, seperti mencari pujian atau jabatan, maka pelakunya akan mendapatkan apa yang diinginkannya.

Al-Jauziyyah menyatakan bahwa seseorang yang melakukan ibadah kepada Allah tanpa kesungguhan hati sejatinya belum sepenuhnya mematuhi perintah-Nya. Pernyataan ini sejalan dengan ayat Allah Ta'ala dalam Surah Al-Bayyinah ayat 5 yang berbunyi:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ خُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا
الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

Artinya: Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan salat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar). (QS Al Bayyinah: 5)⁴⁹

Keikhlasan memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan mental. Ini disebabkan oleh kemampuan keikhlasan untuk meningkatkan keterampilan pribadi dan menjadi penyebab kebahagiaan serta ketenangan batin, sebagaimana yang telah diuraikan dalam Al- Qur'an dan hadis.

Imam Ghazali, mengungkapkan pentingnya melaksanakan segala tindakan dengan motivasi yang tulus. Ikhlas, menurutnya, merupakan sikap atau niat yang berasal dari hati, kemudian diwujudkan dalam tindakan nyata. Ikhlas juga dapat diinterpretasikan sebagai kesungguhan seorang hamba dalam mengabdikan seluruh hidupnya kepada Allah SWT.⁵⁰

⁴⁸ Bukhari Muslim, *Hadis* (Beirut: Dar Al- Kutub, 1992).

⁴⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al- Mishbah Jilid 15*, 4th ed. (Jakarta: Lentera Hati, 2005).

⁵⁰ Abdullah, Mohd Noor, and Md Yusof, "Konsep Niat Menurut Imam Ghazali Daripada Perspektif Gelagat Kepenggunaan."

Selain niat dan keikhlasan hati, hal yang tidak kalah penting dalam menuntut ilmu dan menghafal Al-Qur'an adalah sanad. Sanad, dalam konteks pembelajaran ilmu Agama Islam sejak awal generasi Islam, merupakan esensi dari sistem tersebut. Setiap guru, ketika mentransfer ilmu kepada muridnya, selalu memiliki dasar keilmuan yang dapat ditelusuri melalui silsilah sanad. Para guru ini memiliki latar belakang ilmu yang terperinci, yang berasal dari pengajaran guru-guru sebelumnya dalam rantai yang tak terputus hingga mencapai sumber awal dari ajaran Rasulullah SAW. Dalam Ilmu Hadis, konsep sanad menjadi krusial karena dikenal sebagai persambungan rawi (Ittishalus-Sanad), yang merupakan syarat penting untuk memastikan kebenaran suatu berita.

9. Kecerdasan Inter-personal

Kecerdasan interpersonal mencakup kemampuan untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain, termasuk empati, komunikasi, dan kerja sama. Kecerdasan interpersonal berperan penting dalam memungkinkan individu untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain secara efektif, terutama dalam aspek empati, komunikasi, dan kerja sama. Ini dapat mendukung pembentukan hubungan yang sehat dan harmonis dengan orang lain dalam berbagai bidang kehidupan.⁵¹ Seperti yang dikatakan oleh Isabelle M. Bauer bahwa konsekuensi dari kegagalan pengendalian diri dapat menimbulkan sosial dan ekonomi yang sangat besar, sehingga membebani masyarakat. Sebaliknya, pengendalian diri yang efektif memungkinkan individu dan budaya untuk berkembang dengan mempromosikan perilaku yang bermoral, disiplin, dan berbudi luhur, disiplin, dan perilaku berbudi luhur. Hal yang hamper sama juga dikatakan oleh Baumeister bahwa Kegagalan pengaturan diri adalah akar dari banyak penyakit pribadi dan masyarakat, seperti kekerasan antarpribadi, perilaku yang merugikan diri sendiri, penyalahgunaan zat, kesehatan yang buruk, kurang berprestasi, dan obesitas.⁵² Jadi regulasi diri ini selain berkaitan dengan diri seseorang juga berkaitan dengan lingkungan.

Kecerdasan interpersonal seseorang ini tentu berkaitan dengan lingkungan. Lingkungan dalam hal ini diantaranya berkaitan dengan teman sebaya dan relasi dengan para guru.

⁵¹ Kornhaber, "The Theory of Multiple Intelligences."

⁵² Kathleen D. Vohs and Roy F. Baumeister, *Understanding Self Regulation, Handbook of Self-Regulation : Research, Theory, and Applications*, 2004.

Dimana, dua relasi ini selalu dijumpai oleh siswa pada setiap harinya. Tentu saja kedua relasi ini sangat berpengaruh dalam pencapaian tujuannya.

Pada usia remaja lebih mudah berintegrasi dengan kelompok (bahkan di sekolah) dan mengembangkan keterampilan pengaturan emosi dalam konteks konflik dengan teman-teman mereka; mereka juga menunjukkan lebih sedikit permusuhan dan memiliki skor yang rendah dalam kecemasan sosial.⁵³ Dalam hal ini menunjukkan bahwa masa remaja adalah masa dimana mereka ingin menunjukkan eksistensi dirinya pada kelompok yang dibangun. Di usia remaja mereka akan mengarahkan segala cara supaya mereka bisa diterima dikelompok yang mereka buat. Jadi pengaruh teman bergaul di usia ini sangatlah besar.

Masa remaja ditandai dengan kebebasan keputusan yang dibuat oleh individu dan dimulainya suatu periode yang penuh dengan perubahan (emosional, fisik, sosial), semua mencakup transformasi anak, awalnya di remaja dan kemudian menjadi orang dewasa. Pubertas adalah periode perubahan yang cepat dalam perkembangan, dan pada akhirnya dari periode ini, remaja menjadi mampu mereproduksi. Pada kondisi remaja inilah sangat berpengaruh pada pembentukan reulasi diri yang dilakukan siswa.

10. Regulasi diri Transendental

Regulasi diri transendental adalah kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri dengan berhubungan pada kekuatan atau prinsip yang lebih tinggi, seperti Tuhan, alam semesta, atau nilai-nilai spiritual. Subhan Nur dalam Hidayat Ginanjar mengatakan bahwa mendengarkan Al-Qur'an menghasilkan serangkaian kekuatan dan pola frekuensi yang disebut sebagai gelombang otak, yang telah diidentifikasi secara ilmiah. Fluktuasi gelombang otak ini berubah sesuai dengan ayat-ayat dan surah yang sedang dibaca.⁵⁴

Subhan Nur, dalam Hidayat Ginanjar, menyatakan bahwa mendengarkan Al-Qur'an menghasilkan serangkaian pola

⁵³ Alina Bora and Vaida Sebastian, "Social-Emotional Development in Adolescents and Friendship. A Theoretical Review," *Educatia* 21 24, no. 24 (2023): 57–63, <https://doi.org/10.24193/ed21.2023.24.06>.

⁵⁴ M. Hidayat Ginanjar, "Aktivitas Menghafal Al-Qur'an Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Beasiswa Di Ma'Had Huda Islami, Tamansari Bogor)," *Jurnal Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam* 06, no. 11 (2017): 39–58.

frekuensi dan kekuatan yang disebut sebagai gelombang otak, yang telah diidentifikasi secara ilmiah. Pola frekuensi ini berubah sesuai dengan ayat-ayat dan surah yang sedang didengarkan.⁵⁵ Karena itu, diperlukan niat yang tulus dalam mempelajari dan menghafal Al-Qur'an agar mencapai tujuan yang diidamkan. Di usia remaja seseorang harus rela mengorbankan seluruh tenaga, pikiran dan waktu untuk menjadi penghafal Al-Qur'an. Di usia remaja mereka sudah ditempa untuk selalu dekat dengan Allah SWT dan berusaha mendekatkan diri kepada-Nya. Dalam hal ini tentu seseorang membutuhkan spiritualitas dan religiusitas.

King dan Boyatzis dalam Alice Kosarkova dan Marcela Fojtikova Roubalova mengatakan bahwa religiusitas dan spiritualitas (R/S) adalah faktor penting yang memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian individu muda. Mereka sangat berpengaruh selama fase 'kebingungan identitas' dan dikaitkan dengan pengembangan rasa tujuan.⁵⁶ Émile Durkheim dan sekolah “fungsionalis” dalam Schliesser, Christine menekankan fungsi agama, perspektif “substansial” berfokus pada isi suatu agama, yaitu ajaran dan doktrin-doktrinnya. Ajaran dalam tradisi keagamaan, sering disampaikan melalui kitab suci seperti Taurat, Alkitab, atau Qur'an, memegang posisi sentral dalam membentuk kepercayaan dan praktik keagamaan.⁵⁷

B. Penelitian Terdahulu

Pada penelitian terdahulu ini akan dikaji tentang hasil- hasil penelitian terkait dengan penelitian penulis dan variable- variable yang secara teoritis berpengaruh pada prestasi akademik dan menghafal Al-Qur'ansiswa MTs yang meliputi latar belakang hafalan, regulasi diri, rasa percaya diri dan motivasi belajar. Prestasi akademik merupakan variable terikat/ independen dengan menggunakan indicator/ kriteria mencakup hasil belajar dari rapor, prestasi akademik dari lomba- lomba yang diperoleh baik akademik maupun non akademik. Variabel lain adalah siswa MTs yang hasil

⁵⁵ Ginanjar.

⁵⁶ Alice Kosarkova and Marcela Fojtikova Roubalova, “I Am Young, Religious and/or Spiritual—Is It Beneficial to Me? Association of Religiosity, Spirituality and Images of God with Meaning in Life and Self-Esteem in Adolescents,” *Religions* 15, no. 1 (2024), <https://doi.org/10.3390/rel15010017>.

⁵⁷ Christine Schliesser, “Religion Matters: Religion and the Sustainable Development Goals (SDGs),” *Religions* 15, no. 3 (2024): 337, <https://doi.org/10.3390/rel15030337>.

belajar menghafal Al-Qur’andengan menggunakan indicator/ kriteria mencakup kelancaran hafalan, kefasihan bacaan, kecepatan hafalan dan tujuan menghafal. Ada beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan terkait dengan regulasi diri guna meningkatkan prestasi akademik dan hafalan Al-Qur’an yaitu:

1. Lisy Chairani dan M.A. Subandi membahas peran Regulasi Diri dalam bukunya yang berjudul "Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an", bahwa Regulasi diri pada remaja yang menghafal Al-Qur'an dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti keikhlasan dan kesungguhan niat, tujuan yang ditetapkan, motivasi, karakteristik pribadi, serta dukungan dari lingkungan dan pemahaman terhadap proses yang mereka jalani. Pada remaja yang menghafal Al-Qur'an, terdapat gagasan tentang regulasi diri metapersonal, yang melibatkan kesadaran akan keberadaan Allah dalam mengawasi diri sendiri, memberikan kekuatan bagi mereka untuk mengatur diri baik secara internal maupun eksternal. Perbedaan dalam penelitian yang dilakukan oleh Lisa Chairani dan M.A. Subandi dengan yang dilakukan oleh peneliti adalah bahwa regulasi diri pada remaja tidak hanya pada hafalan Al Qur'an saja tetapi juga berpengaruh pada prestasi akademik siswa.
2. Faisal Tanjung, Lukmawati, dan Jhon Supriyanto dalam penelitian jurnal Psikologi yang dipublikasikan pada tahun 2018 berjudul “Al-Qur’an itu Menjaga Diri, Peranan Regulasi Diri Penghafal Al Qur’an”. Penelitian tersebut mengkonfirmasi bahwa subjek penelitian dalam menghafal Al-Qur’an didukung oleh metode target dan manajemen waktu yang mereka buat sendiri untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur’an lebih cepat dari target yang ditetapkan oleh Rumah Qur’an Daarut Tarbiyah Palembang.⁵⁸ Inilah salah satu peran *self regulation* pada seorang anak dalam membuat aturan- aturan yang ditetapkan dalam dirinya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah regulasi diri juga berdampak pada prestasi akademik siswa. Siswa yang dapat meregulasi diri sendiri berarti bahwa dia dapat mengoptimalkan kecerdasan interpersonal yang ada pada dirinya.

⁵⁸ Lukmawati Lukmawati, Faisal Tanjung, and Jhon Supriyanto, “Al-Qur’an Itu Menjaga Diri: Peranan Regulasi Diri Penghafal Al-Qur’an,” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 3, no. 2 (2018): 94–105, <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i3.1754>.

3. Pada penelitian lain yang ditulis oleh ini Fitriana dan Hidayah, berjudul *Kecerdasan Intrapersonal Dan Pengaruhnya Terhadap Keberhasilan Santri Mahasiswa Dalam Menghafal Al-Qur'an* Menyatakan bahwa mahasiswa di kompleks Hindun Anisa dan PPNU Yogyakarta menunjukkan kemampuan kecerdasan intrapersonal yang baik dalam menghadapi dua tugas yang berbeda secara bersamaan. Di satu sisi, mereka harus menghafal Al-Qur'an, sementara di sisi lain, mereka harus menyelesaikan kuliah mereka. Mereka dapat mengelola kedua hal tersebut dengan sukses dan mencapai hasil yang baik.⁵⁹ Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan intrapersonal memiliki peranan yang sangat vital dalam kehidupan seseorang dalam mencapai tujuan dan aspirasi tertentu. Selain itu, regulasi diri juga menjadi faktor kunci dalam proses meraih aspirasi dan tujuan pribadi. Perbedaannya dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada objek penelitian yakni siswa yang masih berusia remaja dan mampu meregulasi diri. Selain itu jenis pendekatan penelitian yang digunakan peneliti adalah kualitatif, sedangkan pada penelitian sebelumnya adalah pendekatan kuantitatif.
4. Melisa Paulina, Listya Istiningtyas, Lukmawati dalam penelitiannya berjudul *Regulasi Diri dan Makna Hidup pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang* Menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri yang efektif pada mereka yang menghafal Al-Qur'an akan membantu mereka menemukan makna hidup yang positif juga.⁶⁰ Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah latar belakang dari siswa ini berbeda yakni mereka berada di tingkatan usia remaja. Selain itu dorongan dari orang tua dan orang-orang disekitar menjadikan siswa selain meningkatkan hafalan juga meningkatkan prestasi di bidang akademik.
5. Ubaidillah Faqih dalam penelitiannya berjudul *Pola Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Jurusan Psikologi Jalur Prestasi Keagamaan Universitas Negeri Surabaya* mengatakan Menyatakan bahwa regulasi diri pada mahasiswa sesuai dengan

⁵⁹ Firdausi and Hidayah, "Kecerdasan Intrapersonal Dan Pengaruhnya Terhadap Keberhasilan Santri Mahasiswa Dalam Menghafal Al-Qur'an."

⁶⁰ Melisa Paulina, Listya Istiningtyas, and Lukmawati Lukmawati, "Regulasi Diri Dan Makna Hidup Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang," *TAZKIYA: Journal of Psychology* 9, no. 1 (2021): 76–86, <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.20286>.

konsep yang dijelaskan oleh Zimmerman, yang terdiri dari tiga dimensi: metakognitif, motivasional, dan perilaku.⁶¹ Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah bahwa dalam objek penelitian adalah tingkat siswa remaja sudah dapat menerapkan regulasi diri sehingga berdampak pada peningkatan hafalan Al-Qur'an dan prestasi akademik siswa.

6. Alwiyah Putri Irwani dalam penelitian tesis berjudul *Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Penghafal Al-Qur'an Zawiyatul Huffazh Kel. Tangkahan Kec.Medan Labuhan*, hasil penelitiannya megatakan bahwa Pertama, Terdapat dorongan-dorongan seperti niat, tujuan, dan motif yang menjadi sumber motivasi bagi remaja dan menguatkan tekadnya untuk menghafal Al-Quran. Kedua, adanya faktor-faktor yang menghambat remaja dalam menghafal Al-Quran, seperti perubahan suasana hati, kelelahan, kelelahan, kurang semangat, kelelahan saat menghafal, dan gangguan lingkungan. Ketiga, ada dua aspek utama dalam proses pengawasan. Pertama, strategi untuk mencapai tujuan (menjaga niat ikhlas, mengulang hafalan yang didapat, mengatur waktu dan ruang dengan bijak, mengambil tindakan positif, dll). Kedua, strategi mengatasi kendala, seperti membaca literatur selain Al-Qur'an, mendengarkan musik, dan meminta nasihat guru dan orang tua. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah pengaturan diri tidak hanya membantu siswa menghafal Al-Quran, namun juga berperan dalam meningkatkan prestasi akademik siswa.

C. Kerangka Berpikir

Dalam teori regulasi diri yang dijelaskan oleh Zimmerman dalam karya Lisy Chairani dan M.A. Subandi, disebutkan bahwa regulasi diri merujuk pada pengaturan pikiran, emosi, dan perilaku yang dilakukan oleh individu dan terus-menerus disesuaikan demi mencapai tujuan pribadi. Fokus utama dari proses regulasi ini adalah menetapkan tujuan dan merencanakan strategi. Menurut teori tersebut, regulasi diri memuat tiga fase: fase permulaan (*Forethought*), fase pelaksanaan (*Performance*), dan fase refleksi

⁶¹ Ubaidillah Faqih, "Pola Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al- Qur ' an Jurusan Psikologi Jalur Prestasi Keagamaan Universitas Negeri Surabaya Self-Regulation Patterns Of Students Memorizing The Qur ' an Department Of Psychology Religious Achievement Tracks State University " 10, no. 01 (2023): 897–908.

diri (*Self Reflection*). Regulasi diri merupakan keterampilan untuk mengendalikan dan mengarahkan perilaku sebagai cara untuk memengaruhi individu dalam pencapaian tujuan, menandakan perkembangan kemampuan yang meningkat.⁶² Regulasi diri ini ada dalam diri siswa yang berperan penting dalam prestasi akademik dan Hafalan siswa. Prestasi akademik adalah kriteria yang digunakan untuk mengukur keberhasilan seorang siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi, memprediksi, serta memediasi atau menyebabkan variasi dalam prestasi akademik.⁶³ Sedangkan hafalan Al-Qur'an merupakan retensi gambaran (konsep) yang diterima. Menurut versi lain, mengingat adalah penguatan (hubungan) apa yang dicerna pikiran dan menyimpannya di otak.⁶⁴

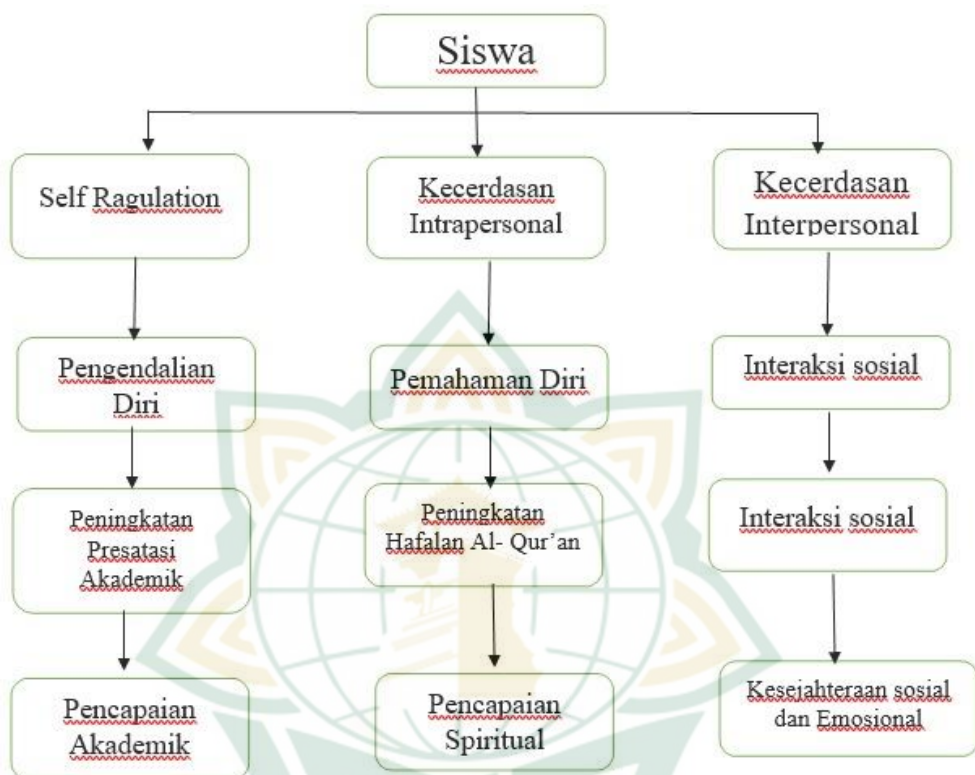
Untuk dapat mengatur siswa dalam mencapai prestasi akademik dan hafalan Al-Qur'an dalam waktu yang bersamaan maka dalam diri seseorang menurut Gardner dalam Hamzah B. Uno bahwa seseorang dibekali delapan kecerdasan, salah satu diantaranya kecerdasan Intrapersonal. Kecerdasan intrapersonal adalah kemampuan seseorang untuk menyadari perasaannya sendiri. Individu dengan kecerdasan ini cenderung mengenali kekuatan dan kelemahan mereka yang berbeda.⁶⁵ Pengaturan diri membantu siswa mengatur waktu dan emosi mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menghafal Al-Quran dan mencapai kinerja akademik yang lebih baik dengan meningkatkan memori jangka panjang. Karena kecerdasan intrapersonal mendukung pengaturan diri dan memungkinkan siswa untuk memahami dan mengendalikan diri mereka sendiri, hal ini juga dapat berdampak positif pada hafalan Alquran dan kinerja akademik. Dalam kerangka ini, pengaturan diri dan kecerdasan intrapersonal memainkan peran penting dalam membantu siswa mencapai kinerja akademik yang lebih baik dan memperoleh keterampilan menghafal Al-Quran menggunakan memori jangka panjang. Jika digambarkan dalam skema adalah sebagai berikut:

⁶² Lisy Chairani and M.A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an; Peranan Regulasi Diri*, 1st ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).

⁶³ Lutfiwati, "Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik."

⁶⁴ Syinqithiy, *RIHLAH TAHFIZH Metode Pendidikan Dan Menghafal Al-Qur'anAla Ulama Syinqith Terj. Ahmad Awlad Abrah*.

⁶⁵ Uno and Kuadrat, *Mengelola Kecerdasan Dalam Pembelajaran*.



Gambar 2.1 : Kerangka Berfikir Tentang Peran *Self Regulation* Pada Siswa