

BAB II

LANDASAN TEORI

REPOSITORI STAIN KUDUS

A. Deskripsi Teori

1. Perilaku Disiplin

a. Pengertian Perilaku Disiplin

Dalam kamus bahasa Indonesia, kata perilaku berarti tanggapan atau reaksi seseorang (individu) terhadap rangsangan atau lingkungan.¹ Sedangkan menurut Saifuddin Azwar yang dikutip oleh Tulus Tu'u dalam buku peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa mengemukakan bahwa perilaku merupakan ekspresi sikap seseorang. Sikap itu sudah terbentuk dalam dirinya karena berbagai tekanan atau hambatan dari luar atau dalam dirinya. Artinya, potensi reaksi yang sudah terbentuk dalam dirinya akan muncul berupa perilaku aktual sebagai cerminan sikapnya.²

Jadi, perilaku merupakan cerminan konkret yang tampak dalam sikap, perbuatan, dan kata-kata (pernyataan) sebagai reaksi seseorang yang muncul karena adanya pengalaman proses pembelajaran dan rangsangan dari lingkungan. Sikap, perbuatan, dan kata-kata tersebut dapat positif atau negatif, baik atau buruk, benar atau salah. Unsur yang ada dalam perilaku ini terdiri dari sikap, perbuatan dan perkataan.

Sedangkan disiplin sendiri berasal dari kata *disipline* yang berarti disiplin atau ketertiban.³ Istilah disiplin dibakukan maknanya dalam kamus bahasa Indonesia yaitu disiplin artinya latih batin dan watak dengan maksud seperti perbuatannya selalu menaati tata tertib (di sekolah atau kemiliteran), ketaatan kepada aturan atau tata tertib.⁴

¹ W.J.S. Poerwadarminto, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1997, hlm: 426

² Tulus TU'U, *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*, Grasindo, Jakarta, 2004, hlm: 63

³ John M. Scholsham hasan Sadly, *Kamus Inggris Indonesia*, Gramedia, Jakarta, 1995, hlm: 185

⁴ W.J.S. Poerwadarminto, *Op.cit*, hlm: 237

Berikut adalah beberapa pendapat mengenai pengertian disiplin antara lain:

REPOSITORI STAIN KUDUS

1) Menurut Suharsimi Arikunto

Suharsimi Arikunto mengatakan disiplin merupakan suatu yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan. Peraturan dimaksud dapat ditetapkan oleh orang-orang yang bersangkutan maupun berasal dari luar.⁵

2) Menurut Tulus Tu'u

Disiplin merupakan jalan bagi siswa untuk sukses dalam belajar dan kelak ketika bekerja. Kesadaran akan pentingnya norma, aturan, kepatuhan, dan ketaatan merupakan prasyarat kesuksesan seseorang.⁶

3) Menurut Hurlock

Hurlock menjelaskan bahwa disiplin sebagai cara masyarakat mengajar anak perilaku moral yang disetujui kelompok.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah suatu usaha sadar yang dilakukan oleh seseorang terhadap tata tertib atau aturan yang berlaku. Sedangkan perilaku disiplin adalah sesuatu yang menjadi bagian dalam hidup seseorang, yang muncul dalam pola tingkah lakunya sehari-hari tanpa adanya unsur paksaan dan menjadikan tata tertib tersebut sebagai suatu kebutuhan dalam dirinya.

Disiplin merupakan sikap terbentuk melalui fase yang panjang dan dampak dari proses pembinaan yang dilakukan sejak dari dalam keluarga dan berlanjut dalam pendidikan. Selain itu, disiplin juga sebagai alat dan sarana untuk membentuk, mengendalikan, dan menciptakan pola perilaku seseorang yang berada dalam satu lingkungan atau kelompok tertentu. Disiplin muncul terutama karena

<http://eprints.stainkudus.ac.id>

⁵ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran secara manusiawi*, Jakarta, Rineka Cipta, 1993, hlm: 114

⁶ Tulus Tu'u, *Op.cit*, hlm: 37

adanya kesadaran batin dan iman kepercayaan bahwa yang dilakukan itu baik dan bermanfaat bagi diri dan lingkungan.

REPOSITORI KEMAHMURAN
Kedisiplinan sangatlah penting ditanamkan sejak dini oleh orang tua, terutama bagi perkembangannya. Melalui contoh disiplin dalam keluarga, anak akan berlaku disiplin sejak dini dan akan membekas perilaku disiplin sampai ia dewasa baik dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat, karena disiplin adalah awal dari keberhasilan suatu target yang diharapkan.

Berdasarkan pengertian di atas, kedisiplinan santri adalah kesungguhan jiwa, raga untuk melaksanakan tata tertib dan kewajibannya sebagai santri demi keberhasilan dan kebahagiaan dirinya di kehidupan mendatang, yaitu mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidupnya.

Mengacu konsep disiplin yang bertentangan dengan memakai istilah “negatif” dan “positif”. Menurut konsep negatif disiplin berarti pengadilan dengan kekuasaan luar, yang biasanya diterapkan secara sembarangan. Hal ini merupakan bentuk pengekangan melalui cara yang tidak disukai dan menyakitkan, dengan kata lain adalah hukuman. Tetapi hukuman tidak selalu melemahkan kecenderungan individu untuk bertindak tidak sesuai dengan keinginan masyarakat, maupun tidak menjamin bahwa kegiatan yang dihentikan akan digantikan perilaku yang lebih dapat diterima. Konsep positif dari disiplin sama dengan pendidikan dan bimbingan karena menekan pertumbuhan di dalam, disiplin diri dan pengendalian diri. Ini kemudian akan melahirkan motivasi dari dalam. Disiplin negatif memperbesar ketidakmatangan individu, sedangkan disiplin positif menumbuhkan kematangan. Disiplin positif akan membawa hasil yang lebih baik dari pada disiplin negatif.⁷ Bagi umat Islam, Al-Qur’an juga merupakan kumpulan dari perintah-perintah dan larangan-larangan (peraturan).

⁷ Hurlock EB, *Perkembangan Anak*, Jakarta, Erlangga, 1993, hal: 164

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا

REPOSITORI STAIN KUDUS (103) الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا (103)

Artinya: Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.(QS. An-nisaa': 103)⁸

Ayat di atas adalah mengisyaratkan agar umat manusia taat, patuh dan tunduk (disiplin) pada peraturan yang ditetapkan oleh Tuhannya (Al-Qur'an), begitu juga terhadap waktu yang mengisyaratkan adanya kewajiban untuk disiplin dalam mengerjakan shalat.

b. Usaha-Usaha dalam Pembentukan Perilaku Disiplin

Pembentukan perilaku disiplin merupakan suatu hal yang penting dan perlu untuk dilakukan. Hal ini demi tercapainya tujuan bagi diri sendiri. banyak usaha-usaha yang dapat dilakukan oleh guru maupun orang tua untuk membentuk agar anaknya dapat hidup dan berperilaku disiplin.

Diantara usaha-usaha untuk menanamkan kedisiplinan diantaranya adalah:

1) Kesadaran diri

Kesadaran diri sebagai pemahaman bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya. Selain itu, kesadaran diri menjadi motif sangat kuat terwujudnya perilaku disiplin.⁹

<http://eprints.stainkudus.ac.id>

⁸ Al Qur'an Surat An-Nisaa' ayat 103: , *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al Qur'an Departemen Agama : Jakarta, 2005), hlm: 96

⁹ Tulus Tu'u, *Op.cit*, hlm: 48

2) Sanksi

Hukuman sebagai upaya menyadarkan, mengoreksi dan meluruskan yang salah sehingga orang kembali pada perilaku yang sesuai dengan ketentuan dan tata tertib yang berlaku. Sanksi yang diberikan haruslah yang bersifat positif dan bermanfaat bagi pelanggar, sehingga sanksi dapat dijadikan alat dan proses pendidikan serta latihan. Disamping itu, perlu adanya keteladanan dari para senior dan lingkungan yang kondusif bagi pendidikan disiplin.

3) Teladan

Perbuatan dan tindakan sangatlah besar pengaruhnya dibanding dengan perkataan. Oleh karena itu, contoh dan keteladanan disiplin yang dilakukan kepala sekolah, guru, pengurus pondok dan jajaran atasan lain sangatlah berpengaruh terhadap terciptanya perilaku disiplin bagi siswa dan santrinya. Mereka lebih mudah meniru secara konkret tingkah laku dan perbuatan yang ia lihat, dibandingkan apa yang mereka dengar.

4) Lingkungan Disiplin

Dalam perkembangannya, seseorang dapat dipengaruhi besar oleh lingkungan, karena lingkungan merupakan tempat dimana mereka beradaptasi dengan sesama. Apabila berada di lingkungan disiplin, seseorang dapat terbawa oleh lingkungan disiplin, begitupun sebaliknya apabila seseorang hidup di lingkungan yang cenderung bebas maka ia akan hidup bebas tanpa memperdulikan peraturan yang berlaku baik dalam keluarga, sekolah maupun masyarakat.

5) latihan disiplin

Disiplin dapat dicapai dan dibentuk melalui latihan dan kebiasaan artinya melakukan disiplin secara berulang-ulang dan membiasakannya dalam praktik-praktik disiplin sehari-hari. Dengan

latihan dan membiasakan diri, disiplin akan terbentuk dalam diri siswa dan disiplin telah menjadi kebiasaan.¹⁰

REPOSITORI STAIN KUDUS Jadi, untuk membentuk satu sikap hidup, perbuatan dan kebiasaan dalam mengikuti, menaati dan mematuhi peraturan yang berlaku, seseorang dapat mengembangkan dirinya melalui kesadaran, dan membatasi kebebasan dirinya dengan peraturan yang berlaku, serta mencontoh perbuatan yang sesuai dengan aturan. Perilaku disiplin dapat ditanamkan sejak dini dalam diri seseorang dengan peran serta pengawasan orang tua dan guru.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Disiplin

Dalam menanamkan disiplin orang tua bertanggung jawab mengarahkan, dan berbuat baik, menjadi contoh, sabar dan penuh pengertian. Orang tua harus mampu mendisiplinkan anak dengan penuh kasih sayang, terutama disiplin diri. Dalam pendidikan, disiplin sangatlah penting karena tanpa disiplin akan dapat memunculkan perilaku negatif pada anak yang pada akhir-akhir ini telah melampaui batas kewajaran karena telah menjurus pada tindak melawan hukum, melanggar tata tertib, melanggar moral agama, kriminal dan telah membawa akibat yang sangat merugikan masyarakat. Kenakalan remaja dapat dikatakan wajar, jika perilaku itu dilakukan dalam rangka mencari identitas diri, serta tidak membawa akibat yang membahayakan kehidupan orang lain dan masyarakat¹¹.

Permasalahan kurangnya perilaku disiplin merupakan indikasi penyimpangan dikalangan santri. Dalam pembelajaran misalnya terlambat pulang ke pondok saat kuliah, mengganggu santri lain yang sedang *tadarrus*, tidak mengikuti kegiatan pondok (*ngeloh*, *deresan*, dan *semaan*), dikatakan perilaku menyimpang karena terjadi pelanggaran nilai, norma, dan ketentuan yang berlaku, baik yang ditetapkan oleh pondok maupun diri sendiri.

¹⁰ *ibid*, hlm: 50

¹¹ E. Mulyasa, *Standart Kompetensi dan Sertifikasi Guru*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, hlm:126

Sebagai manusia pada dasarnya, mempunyai struktur luar dan dalam yang sama dengan manusia lainnya, dan faktor yang mempengaruhi pada garis besarnya ada dua yaitu faktor keturunan atau pembawaan dan lingkungan.

1) faktor keturunan/pembawaan

Menurut Sutari Imam Barnadib, bahwa seseorang akan diciptakan sebagai makhluk yang berkembang, ia dilahirkan membawa kemampuan dari orang tuanya. Jadi, ada sifat-sifat tertentu yang diwarisi orang tuanya. hal inilah yang menjadi perkembangan selanjutnya.¹²

Selain keturunan, ada pula pembawaan dalam islam yang dikenal dengan istilah *fitrah* yaitu potensi dasar yang dibawa dan dimiliki setiap individu sejak lahir, baik potensi fisik maupun potensi psikis.¹³

Secara khusus, Allah SWT telah berfirman bahwa setiap manusia diciptakan dengan dibekali naluri beragama tauhid. Sebagaimana termaktub dalam surat Ar-Rum ayat 30:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui (Q.S. Ar-Rum : 30)¹⁴

¹² Sutari Imam Barnadib, *Pengantar Ilmu Pendidikan Sistematis*, FIP IKIP, Jakarta, 1987, hlm: 82

¹³ *Ibid*, hlm: 81

¹⁴ Al-Qur'an Surat Ar-Rum ayat:30, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Pentafsir Al Qur'an Departemen Agama : Jakarta, 2005), hlm: 408

Penjelasan dari ayat diatas, bahwasanya manusia sejak lahir telah membawa fitrah beragama dan kemudian bergantung kepada pendidikannya, kalau mereka mendapat pendidikan yang baik maka mereka cenderung menjadi orang yang baik dan taat beragama. Akan tetapi sebaliknya, bila benih agama yang ada tidak dipupuk dan dibina dengan baik, maka orang itu akan menjadi orang awal yang perlu dikembangkan dan diarahkan, serta dibina sesuai dengan nilai-nilai ajaran islam.

2) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan merupakan proses pembentukan kedisiplinan adalah segala sesuatu yang ada di luar manusia (individu) yang mempengaruhi kedisiplinan seseorang.¹⁵

Ada beberapa unsur yang termasuk dalam faktor lingkungan antara lain:

a) Lingkungan keluarga

Zakiah darajat juga menegaskan bahwa orang tua merupakan pembina pribadi yang pertama dalam hidup anak, kedisiplinan orang tua, sikap dan cara hidup mereka unsur pendidikan yang langsung dengan sendiri akan masuk kedalam pribadi anak yang sedang bertumbuh itu.¹⁶

Mengingat peran keluarga yang sangat penting dalam pembentukan pribadi anak, maka kedisiplinan haruslah dibina dan diarahkan sejak dini agar menjadi pribadi yang mulia dalam aspek kejiwaan dan kerohanian.

b) Lingkungan sekolah

Lingkungan kedua setelah keluarga dalam proses pembentukan kedisiplinan seorang anak adalah lingkungan sekolah yang meliputi apa saja yang ada di sekolah, baik dari segi fisik maupun non fisik. Sekolah bukan sekedar menuangkan

¹⁵ Sutari Imam barnadib, *Op.cit*, hlm: 188

¹⁶ Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama*, Bulan Bintang, 1990, hlm: 56

pengetahuan ke dalam otak murid, tetapi juga harus membina kedisiplinan anak.

REPOSITORI STAIN KUDUS Kedisiplinan guru inilah yang akan di teladani oleh anak, baik secara sengaja atau tidak sengaja. Pentingnya kedisiplinan guru dijelaskan oleh Zakiyah Darajat, bahwa faktor terpenting dari seorang guru adalah kedisiplinannya. Dari kedisiplinan itulah yang menentukan apakah dia menjadi pendidik atau pembina yang baik bagi anak didiknya, ataukah menjadi perusak dan penghancur hari depan anak didik terutama bagi anak didik yang masih kecil dan mereka mengalami kegoncangan jiwa.¹⁷

c) Lingkungan masyarakat

Pergaulan masyarakat sangatlah berpengaruh terhadap kedisiplinan terutama teman sebaya dalam kitab “*Ta’limul muta’alim*” dijelaskan teman yang durhaka lebih berbisa dari para ular yang berbahaya demi Allah yang maha Tinggi dan maha suci teman yang buruk membawa ke neraka jahim, teman yang bagus mengajakmu ke surga Na’im.¹⁸

Penjelasan di atas, menggambarkan bahwa teman yang baik berpengaruh terhadap perilaku disiplin dalam sehari-hari. Dalam memilih teman kita harus bersikap selektif agar tidak mneyesal dikemudian hari, selektif disini bukan berarti memilah-milih teman dari segi materi namun memilih teman yang mengajak kita menjadi baik dan taat terhadap peraturan yang berlaku.

Dari uraian-urain diatas, dijelaskan bahwa faktor pokok yang mempengaruhi perilaku disiplin santri adalah faktor pembawaan/fitrah dan faktor lingkungan, kedua faktor tersebut mempunyai hubungan yang sinergis yakni tidak bisa dipisahkan antara satu dengan yang lain karena saling melengkapi dan

¹⁷ *Ibid*, hlm:58

¹⁸ Aliy As’ad, *Terjemah Ta’limul Muta’alim*, Menara Kudus, Kudus, 2007, hlm: 34

mempengaruhi terhadap terbentuknya perilaku disiplin yang mana senada dengan ungkapan William A. Haviland dalam yang teratur penting sekali bagai latar belakang perilaku yang teratur.¹⁹

d. Metode Pembinaan Perilaku Disiplin

Dalam rangka menyukseskan pembelajaran, orang tua harus mampu mendisiplinkan anak, terutama disiplin diri (*self-discipline*). Orang tua harus mampu membantu anak mengembangkan pola perilakunya, meningkatkan standart perilakunya, dan melaksanakan aturan sebagai alat untuk menegakkan disiplin. Untuk mendisiplinkan anak perlu dimulai dengan prinsip yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yakni demokratis, sehingga peraturan disiplin perlu berpedoman pada hal tersebut yakni dari, oleh, dan untuk anak, sedangkan orang tua *tut wuri handayani*. Sulaeman mengemukakan bahwa orang tua berfungsi sebagai pengembang ketertiban, yang patut digugu dan ditiru, tapi tidak diharapkan sikap yang otoriter.²⁰

Memperhatikan pendapat Reisman and Payne, sebagaimana dikutip oleh E. Mulyasa, dapat dikemukakan 9 strategi untuk mendisiplinkan anak, sebagaimana berikut²¹:

- 1) Konsep diri (*Self-Concept*): strategi ini menekankan bahwa konsep diri masing-masing individu merupakan faktor penting dari setiap perilaku. Untuk menumbuhkan konsep diri, orang tua disarankan empatik, menerima, hangat dan terbuka, sehingga anak dapat mengeksplorasi pikiran dan perasaannya dalam memecahkan masalah.
- 2) Keterampilan berkomunikasi (*communication skills*): orang tua harus memiliki keterampilan komunikasi yang efektif agar mampu menerima semua perasaan, dan mendorong timbulnya kepatuhan anak.
- 3) Konsekuensi-konsekuensi logis dan alami (*natural and Logical consequences*): perilaku-perilaku yang salah terjadi karena anak mengembangkan kepercayaan masalah terhadap

¹⁹ William A. Haviland, *Antropologi*, Erlangga, Jakarta, 1985, hlm: 400

²⁰ E. Mulyasa, *Implementasi Krikulum 2004 Panduan Pembelajaran KBK*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2005, hlm: 21

²¹ *Ibid*, hlm: 21-22

dirinya. Hal itu, mendorong munculnya perilaku-perilaku yang salah. Untuk itu, orang tua disarankan menunjukkan secara tepat perilaku yang salah dan membantu anak dalam mengatasi perilakunya, dan memanfaatkan akibat-akibat logis dan alami dari perilaku yang salah.

- 4) Klarifikasi nilai (*value clarification*): strategi ini dilakukan untuk membantu anak dalam menjawab pertanyaan nya sendiri tentang nilai-nilai dan membentuk sistem nilainya sendiri.
- 5) Analisis transaksional (*Transactional analysis*): disarankan agar orang tua belajar sebagai orang yang dewasa, terutama bila berhadapan dengan anak yang menghadapi masalah.
- 6) Terapi realitas (*Reality therapy*): sekolah harus berupaya mengurangi kegagalan dan meningkatkan keterlibatan, dalam hal ini orang tua harus bersikap positif dan tanggung jawab.
- 7) Disiplin yang terintegrasi (*assertive discipline*): metode ini menekankan pengendalian penuh oleh orang tua untuk mengembangkan dan mempertahankan peraturan. Prinsip-prinsip modifikasi perilaku yang sistematis di implementasikan di kelas, termasuk pemanfaatan papan tulis untuk menuliskan nama anak yang berperilaku menyimpang.
- 8) Modifikasi perilaku (*behavior modification*): perilaku salah disebabkan oleh lingkungan, sebagai tindakan remediasi. Sehubungan dengan hal tersebut, dalam pembelajaran perlu diciptakan lingkungan yang kondusif.
- 9) Tantangan bagi disiplin (*dare to discipline*): orang tua diharapkan cekatan, sangat terorganisir dan dalam pengendalian yang tegas. pendekatan ini mengasumsikan bahwa anak akan menghadapi keterbatasan pada hari-hari pertama di sekolah, dan orang tua perlu membiarkan mereka untuk mengetahui siapa yang berada dalam posisi sebagai pemimpin.

Dari strategi penerapan disiplin di atas, menurut penulis adalah penerapan disiplin cara yang baik yaitu dengan pendekatan, waktu dan sasaran yang tepat, namun anak harus dilibatkan dan diberi kesempatan untuk berpartisipasi mengatur hidupnya.

e. Tujuan Perilaku Disiplin Santri

Disiplin merupakan prasyarat pembentukan sikap, perilaku dan tata kehidupan santri sukses dalam belajar. Diantara tujuan perilaku disiplin antara lain.

- 1) Dengan disiplin yang muncul karena kesadaran diri, siswa berhasil dalam belajarnya. Sebaliknya siswa yang kerap kali melanggar ketentuan sekolah pada umumnya terhambat optimalisasi potensi dan prestasinya.
- 2) Tanpa disiplin yang baik, suasana sekolah dan juga kelas menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran secara positif disiplin memberi dukungan lingkungan yang tenang dan tertib bagi proses pembelajaran.
- 3) Orang tua senantiasa berharap di sekolah anak-anak dibiasakan dengan norma-norma, nilai kehidupan dan disiplin, dengan demikian anak-anak dapat menjadi individu yang tertib, teratur dan disiplin.
- 4) Disiplin merupakan jalan bagi siswa dalam belajar dan kelak ketika bekerja, kesadaran pentingnya norma, aturan, kepatuhan dan ketaatan merupakan prasyarat kesuksesan seseorang.²²

2. Pengelolaan Diri (Regulasi Diri)

a. Pengertian Pengelolaan Diri (regulasi diri)

Regulasi Diri merupakan istilah berasal dari suku kata *self* yang berarti diri dan *regulation* adalah terkelola atau dalam bahasa indonesia terkenal dengan pengelolaan diri.

Berikut adalah beberapa paparan definisi pengelolaan diri (regulasi diri) menurut para tokoh:

- 1) Menurut M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati mendefinisikan regulasi diri dengan upaya individu untuk mengatur diri dalam masalah suatu aktivitas dengan mengikut sertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif.²³
- 2) Menurut Lawrence dkk yang dalam buku psikologi kepribadian: teori dan penelitian yang diterjemahkan oleh A.K. Anwar memberi makna regulasi diri bahwa individu memiliki kapasitas untuk motivasi diri mereka sendiri, untuk menetapkan tujuan personal, merencanakan strategi, mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang sedang berlangsung. Regulasi diri bukan hanya kegiatan memulai mencapai tujuan, tapi juga menghindari

<http://eprints.stainkudus.ac.id>

²² Tulus Tu'u, *Op.cit*, hlm: 37

²³ M. Nur Ghufron & Rini Risnawati, *Tori-teori Psikologi*, Ar-ruzz Media, Jogjakarta, 2011, hlm: 57

gangguan lingkungan dan impuls emosional yang dapat mengganggu.²⁴

REPOSITORI STAIN KUDUS
3) Menurut Bandura regulasi diri adalah kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.²⁵

Dari paparan diatas, dapat disimpulkan pengelolaan diri (regulasi diri) adalah suatu proses dalam diri suatu individu yang dapat mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan penetapan tindakan yang akan dilakukan. Selain itu juga dapat mengatur pencapaian dan aksi dari perencanaan tindakan tersebut, hingga selanjutnya dapat mengevaluasi kesuksesan, memberi *reward* atas pencapaian, dan menentukan target yang lebih tinggi, upaya pencapaian tersebut dilakukan secara terus menerus oleh individu dan berfungsi efektif dalam mengendalikan dorongan, manajemen waktu, dan mengatasi emosi seperti stress, depresi, cemas, dan sebagainya.

b. Langkah-langkah dalam mengelola diri (regulasi diri)

Menghafal Al-Qur'an adalah salah satu contoh dari proses belajar mengajar, menjadi siswa (santri) yang benar-benar efektif harus dapat mengatur perilakunya, serta mampu mengatur proses-proses mental diri. berikut adalah proses-proses dalam pembelajaran yang diatur oleh diri sendiri diantaranya²⁶:

1) Penetapan tujuan (*goal setting*)

Dalam proses menghafal dibutuhkan penentuan tujuan yang bersifat dalam jangka pendek maupun panjang. Misal dalam jangka pendek adalah kemampuan membuat hafalan baru dalam sehari dan mengulang hafalan (*nderes*), sedangkan tujuan jangka

²⁴ Lawrence A. Pervin, et.al., *Psikologi kepribadian: Toeri dan Penelitian*, Terj. A.K. Anwar, Kencana Prenada media Group, Jakarta, 2010, hlm: 462

²⁵ Lisy Chaerani dan MA. Subandi, *Op.cit*, hlm: 14

²⁶ Jeanne Ellis Ormord, *Psikologi Pendidikan : Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, terj. Prof. Dr. Amitya Kumara. Erlangga, 2008, hlm: 38-39

panjang adalah seberapa lama waktu yang dibutuhkan (target) dalam menghafal Al-Qur'an.

REPOSITORI STAIN KUDUS Dengan adanya penetapan tujuan maka penghafal Al-Qur'an akan menjadi semangat dalam melakukannya dan akan merasa gagal dalam pencapaian tujuan dan cita-cita dalam jangka pendek maupun panjang.

Dalam penetapan tujuan dibutuhkan membuat komitmen yang bertujuan untuk meningkatkan getaran energy, Dramawan Goethe yang dikutip oleh Steve Wharton menulis :

“Saat seseorang berkomitmen terhadap dirinya sendiri, maka sang penyedia kehidupan akan bergerak pula. Semua hal yang semula tidak ada, akan muncul untuk membantunya. Seluruh rangkaian kejadian, seluruh kebetulan, dan bantuan material akan datang seperti yang tidak pernah ia impikan.”²⁷

Dengan semikian, apabila dalam diri santri betul-betul berkomitmen, maka kemungkinan untuk gagal bahkan tak perlu dipertimbangkan.

2) Perencanaan (*Planning*)

Sebagai penghafal Al-Qur'an harus mampu mengatur waktu untuk *ngeloh*, *nderes* dan belajar, mengerjakan tugas bahkan hal-hal yang menyangkut tentang pribadi seperti makan, mandi, istirahat dan komunikasi dengan teman agar semua kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

3) Motivasi diri (*self-motivation*)

Terkadang, penghafal Al-Qur'an merasa dirinya lemah, merasa kalah sebelum berjuang. Tradisi seperti ini harus diubah, kita harus tanamkan bahwa diri kita “BISA”, untuk berprestasi, kita harus memompa semangat dan motivasi. Dengan motivasi

<http://eprints.stainkudus.ac.id>

²⁷ C. Krismariana W, *Jadikan Diri Anda Luar Biasa*, Kanisius, Yogyakarta, 2005, hlm:118

yang positif pada diri dapat menunjang diri kita untuk berkembang dan meraih prestasi.

REPOSITORI STAIN KUDUS
 Aktivitas yang didorong oleh motivasi yang berasal dari dalam atau intrinsik ternyata lebih sukses dari pada motivasi yang berasal dari luar,²⁸ karena yang lebih tau dari karakter dan keinginan adalah diri sendiri. Jadi seorang santri mampu memotivasi diri untuk menjadi lebih baik dan dapat menjadi teladan bagi orang lain itu adalah salah satu bentuk regulasi diri.

4) Kontrol atensi (*attention Control*)

Syarat utama dalam menghafal adalah mampu mengosongkan benaknya dari pikiran-pikiran dan teori-teori atau permasalahan. Permasalahan yang sekiranya akan mengganggu, membersihkan diri dari segala sesuatu yang dapat menghilangkan konsentrasi, kemudian menekuni secara baik dan hati terbuka dan lapang dada serta dengan tujuan yang suci. Dengan kondisi yang seperti ini akan memepermudah dalam proses menghafal Al-Qur'an karena benar-benar fokus pada hafalan Al-Qur'an.

5) Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*flexible use of learning strategies*)

Dalam penggunaan strategi tiap individu yang mempunyai cara-cara yang berbeda dengan yang lain. hal ini disebabkan perbedaan karakteristik dan tujuan yang dikehendaki. Jadi para penghafal Al-Qur'an harus mampu menemukan strategi yang cocok untuk dirinya sendiri dengan seiring berubah-ubahnya perasaan seseorang.

6) Monitor diri (*Self-Monitor*)

Penghafal Al-Qur'an harus terus menerus memonitor kemajuan dalam kerangka yang telah ditetapkan, dan diperlukan untuk mengubah strategi dalam menghafal atau memodifikasi tujuan bila diperlukan.

²⁸ Sumadi Suryabrata, *Psikologi pendidikan*, PT. Grafindo Persada, Jakarta, 2002, hlm.74

7) Mencari bantuan yang tepat (*appropriate help seeking*)

Dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, penghafal Al-Qur'an tidak selalu harus berusaha sendiri. Sebaliknya, harus menyadari bahwa manusia adalah makhluk sosial berarti kita membutuhkan bantuan orang lain.

Misalnya, dalam menghafal diperlukan *Sema'an* yaitu kegiatan mendengarkan hafalan kepada orang lain, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui letak kesalahan (evaluasi) dalam hafalan dan dapat membantu menumbuhkan rasa percaya diri.

8) Evaluasi diri (*self-evaluation*)

Evaluasi bertujuan untuk mengukur seberapa besar ketercapaian tujuan yang telah ditetapkan. Dalam menghafal Al-Qur'an evaluasi biasanya dilakukan pada saat test akhir tahun, namun evaluasi kecil juga harus diperhatikan agar dapat mengetahui tingkat keberhasilan dalam jangka pendek.

c. Metode dalam pengaturan diri (regulasi diri)

Dalam mengatur dan mengelola diri (regulasi diri), terdapat cara yang dapat digunakan diantaranya:²⁹

1) Keteladanan

Metode ini sangat efektif dalam mempersiapkan dan membentuk moral, spiritual dan sosial bagi seorang individu. Biasanya seseorang itu mengambil teladan dari seorang guru atau *ustadz dan ustazah* baik dari tingkah laku, sikap dan ucapan. Keteladanan ini dapat menjadi faktor penentu keberhasilan. Dengan keteladanan ini akan terjadi imitasi yang diikuti dengan identifikasi nilai-nilai kebaikan untuk dipilih dan dilakukan. Metode ini mempunyai nilai persuasif (ajakan) sehingga tanpa disadari akan bisa terjadi penuluran nilai-nilai kebaikan.

<http://eprints.stainkudus.ac.id>

²⁹ Masruroh, *Studi korelasi antara pengaturan diri (regulasi diri) dengan hasil belajar aqidah akhlak siswa kelas VIII MTs*, skripsi, jurusan tarbiyah/PAI ,STAIN KUDUS, 2006, hlm:18-19

2) Kebiasaan

Manusia mempunyai potensi baik dan buruk, Apabila lingkungannya baik maka ia akan menjadi baik. Begitupun sebaliknya, apabila lingkungan itu buruk maka akan membentuk pribadi yang buruk. Kebiasaan itu dapat terlihat dari perilaku sehari-hari. Seseorang dikatakan baik apabila ia mampu menunjukkan kebiasaan yang baik dalam bersikap dan berperilaku.

3) Nasihat

Metode ini digunakan karena tidak semua santri dapat menangkap nilai kebaikan dan keburukan yang telah menjadi keteladanan dan kebiasaan. Oleh karena itu dalam menanamkan nilai-nilai itu diperlukan pengarahan atau nasihat yang berfungsi untuk menunjukkan. Nasihat berperan dalam menunjukkan nilai kebaikan untuk selanjutnya diikuti dan dilaksanakan serta menunjukkan nilai kejahatan untuk di jauhi.

d. Tujuan pengelolaan diri (regulasi diri)

Menurut Daniel Goleman tujuan pengaturan diri adalah mampu menangani perasaan yang ada sesuai dengan kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri.³⁰ Sedangkan dalam buku psikologi dijelaskan tujuan pengaturan diri (regulasi diri) adalah kemampuan dalam:

- 1) mengendalikan diri (mengelola emosi dari desakan hati yang merusak)
- 2) Dapat dipercaya (mampu memelihara norma kejujuran dan integritas)
- 3) Hati-hati dan bertanggung jawab atas kinerja pribadi (semua tindakan)
- 4) Luwes dalam menghadapi perubahan, dan

<http://eprints.stainkudus.ac.id>

³⁰ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2002, hlm: 58

- 5) Mudah menerima dan terbuka terhadap agama, pendekatan dan informasi-informasi yang baru.³¹

e. Pembagian regulasi diri

Regulasi diri pada umumnya dilakukan ketika ada hambatan yang datang menghalangi pencapaian tujuan. Dengan begitu, regulasi diri diarahkan untuk menilai perilaku diri, mengatasi hambatan-hambatan yang terjadi baik dari internal maupun eksternal, serta kemampuan menemukan strategi yang tepat untuk menyelesaikan hambatan-hambatan serta mengarahkan tindakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Lisya Chairani dan M.A Subandi mengemukakan bahwa cakupan dimensi regulasi diri meliputi kognitif, afektif, sosial dan juga spiritual. Selanjutnya dimensi-dimensi tersebut digunakan untuk menganalisa dan menjelaskan regulasi interpersonal, intra personal dan transendental.³² berikut adalah penjelasannya:

1) Regulasi Intra personal

Regulasi intrapersonal adalah kemampuan santri dalam menganalisa dan mengatur proses-proses yang terjadi dalam dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan kemampuan memelihara tujuan, menjaga motivasi dan menjaga perasaan.

Watson dan Tharp diikuti oleh Lisya Cahairani bahwa kemampuan individu di dalam meregulasi diri di pandang sebagai suatu ketrampilan yang dipelajari dan akan berkembang pada diri seseorang dalam rentang waktu tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa individu mempunyai peran yang amat penting dalam menentukan tindakan yang efektif dalam menghadapi berbagai situasi dan tugas. Hal ini selaras dengan pendapat Bandura dalam AK. Anwar bahwa individu dipandang sebagai agen kasual yang dapat membentuk perkembangan personal mereka sendiri, serta

³¹ Mustaqim, *Psikologi pendidikan*, pustaka pelajar, Yogyakarta, 2001, hlm.154

³² Lisya Chaerani dan MA. Subandi, *Op.cit*, hlm: 223

proses berfikir mengandung tujuan personal, motivasi diri dan keyakinan terhadap kemampuan untuk bertindak.³³

REPOSITORI STAIN KUDUS 2) Regulasi diri inter-personal

Regulasi inter-personal adalah kemampuan santri dalam mengatur lingkungan atau hubungan dengan orang lain yang meliputi:

a) Hubungan dengan teman sebaya

Salah satu dari tugas perkembangan remaja adalah memperluas hubungan antar pribadi dan membangun komunikasi secara lebih dewasa dengan teman sebaya, bisa laki-laki maupun perempuan, baik teman sejenis maupun teman lawan jenis. Hal ini ditandai dengan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk berhubungan dan bergaul dengan teman sebaya.

Masa remaja ditandai ketika usia telah sampai 12-18 tahun. pada masa ini terkenal dengan sebutan “Teenagers” (anak usia belasan tahun) yang terjadi pada paroh akhir periode awal masa remaja awal terdapat gejala-gejala “*negative phase*”. Hurlock dalam Andi Mappiare menyebutkan gejala-gejala *negative phase* dengan: keinginan menyendiri, berkurangnya kemampuan untuk bekerja, kurangnya koordinasi fungsi-fungsi tubuh, kejemuhan, kegelisahan, pertentangan sosial, penantangan terhadap kewibawaan orang dewasa, kepekaan perasaan, kurang percaya diri, mulai timbul muncul pada lawan jenis, kepekaan perasaan susila, dan kesukaan berkhayal.³⁴

Mengacu pada gejala *negative phase* yaitu mulai timbul perasaan pada lawan jenis merupakan suatu masalah besar bagi penghafal Al-Qur'an, hal tersebut terkenal dengan istilah pacaran. Pacaran jika dilihat dari aspek psikologi merupakan

³³ Lawrence et al. *Op.cit*, hlm: 32

³⁴ Andi Mappiare, *Psikologi Remaja*, Usaha Nasional, Surabaya, t th, hlm: 32

suatu proses perkembangan yang wajar pada masa remaja, namun dalam aspek agama, pacaran merupakan suatu larangan dan termasuk perbuatan yang maksiat. Dalam buku terjemah *Ta'limul Muta'allim* dijelaskan diantara sebab-sebab menjadi hafal antara lain ialah bersungguh-sungguh, kontinuitas, sedikit makan, memperbanyak shalat malam dan memperbanyak membaca Al-Qur'an. Adapun yang menjadi pelupa antara lain ialah: perbuatan maksiat, banyak dosa, bersedih karena urusan dunia, banyak kesibukan yang tidak berguna, dan banyak hubungan yang tidak mendukung.³⁵

Adapun solusi yang ditawarkan dalam membangun interaksi dengan lawan jenis adalah tidak bertemu dengan berdua-duaan, dan ditemani oleh *mahram* serta interaksi lewat dunia maya dengan sewajarnya. Serta selalu berusaha mengembangkan perasaan malu apabila berperilaku tidak sesuai dengan Al-Qur'an sehingga akan mudah menepis keinginan yang tidak sesuai dengan agama.

b) Hubungan dengan keluarga

Sebelum menjalani proses menghafal Al-Qur'an, terlebih dahulu penghafal dianjurkan untuk meminta izin dengan orang tua. Hal ini bertujuan untuk meminta doa' restu serta dukungan dan pengertian dari keluarga.

Suntrock, 1995 dalam Desmita menyebutkan keterikatan dengan orang tua terhadap perkembangan remaja dapat membantu kompetensi sosial dan kesejahteraan emosionalnya. Seperti tercermin dalam harga diri, penyesuaian emosional, dan kesehatan fisik. Remaja yang mempunyai hubungan yang harmonis dengan orang tua, akan memiliki harga diri dan kesejahteraan emosional yang baik. begitupun sebaliknya, ketidak dekatan emosional dengan orang tua berhubungan

³⁵ Aliy As'ad, *Op.cit*, hlm: 132

dengan perasaan-perasaan akan penolakan oleh orang tua yang lebih besar serta perasaan rendahnya daya tarik sosial dan romantik yang dimiliki sendiri.³⁶

c) Hubungan dengan guru/ pembimbing

Dalam proses menghafal Al-Qur'an guru memiliki peranan yang penting yaitu:

- (1) Sebagai penjaga kemurnian Al-Qur'an
- (2) Sebagai *sanad* yang menghubungkan mata rantai *sanad* sehingga bersambung kepada Rasulullah saw.
- (3) Menjaga dan mengembangkan minat menghafal siswa.
- (4) Berperan sebagai *pentashih* hafalan
- (5) Mengikuti dan mengevaluasi perkembangan anak asuhnya.

3) Regulasi diri transendental

Regulasi diri transendental adalah hubungan dengan dimensi spiritual. Dalam menghafalkan Al-Qur'an selayaknya mampu menata jiwanya menjadi rupa dan rapi, sehingga memiliki daya serap yang tajam terhadap ayat-ayat yang dihafalnya. Proses ini akan tercapai dengan melalui beberapa alternatif yaitu:³⁷

- a) Shalat malam
- b) Puasa
- c) Memperbanyak dzikir dan do'a

3. Kualitas Hafalan Al-Qur'an

a. Pengertian Kualitas Hafalan Al-Qur'an

Kualitas adalah tingkat baik buruknya sesuatu, kadar, derajat, atau taraf, mutu.³⁸ Jadi, kualitas adalah tingkat baik dan buruk seseorang atau suatu benda. Sedangkan hafalan (kata benda) berarti yang dihafalkan, hasil menghafal.³⁹ Menghafal berasal dari kata (حفظ, يحفظ)

³⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2015, hlm: 218-

³⁷ Ahsin Wijaya, *Op.cit*, hlm: 43-47

³⁸ W.J.S. Poerwadarminto, *Op.Cit*, hlm: 603.

³⁹ *Ibid*, hlm: 381.

حفظ yang berarti memelihara, menjaga, dan menghafal.⁴⁰ Jadi yang dimaksud kualitas hafalan Al-Qur'an adalah tingkat mutu atau kadar baik dan buruk hafalan ayat-ayat Al-Qur'an.

b. Kriteria kualitas hafalan

Kriteria adalah suatu ukuran yang dijadikan dasar dalam penilaian sesuatu. Adapun kriteria kualitas hafalan Al-Qur'an adalah sebagai berikut:⁴¹

1) Membaca dengan tartil

Tartil adalah membaca Al-Qur'an dengan pelan, tenang, dan huruf yang keluar pada *makhraj* dengan sifat-sifat yang dimilikinya, baik asli maupun baru datang (hukum tajwid) serta memperhatikan makna ayat.⁴² Allah berfirman dalam Al-Qur'an Al-Karim :

أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلاً

Artinya: “atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan” (Q.S. Al- Muzammil: 4)

2) Tajwid yang benar (fasih)

Tajwid berasal dari kata *jawwada* yang berarti bagus, ilmu tajwid adalah suatu ilmu pengetahuan tentang tata cara membaca Al-Qur'an dengan baik dan tertib sesuai makhrajnya, panjang pendeknya, tebal tipis, berdengung atau tidak, irama dan nadanya, serta titik komanya yang telah diajarkan Rasulullah kepada sahabat hingga menyebar dari masa ke masa⁴³ Jadi, tujuan ilmu tajwid adalah memelihara ucapan (lisan) dari kesalahan membaca Al-Qur'an.

3) Kelancaran hafalan.

Memori (ingatan) merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena dengan ingatanlah manusia

⁴⁰ Abdul Hamid zaini, *Kamus Arab Indonesia*, Makmur Graha, Semarang, 1984, hlm: 10

⁴¹ Buku rapot seaman pondok Al-Ghurobaa' Tumpang Krasak, Jati, Kudus, 2016

⁴² <https://www.google.com/search?q=jurnal+kualitas+hafalan+al-Qur'an> (di unduh pada: 15-02-2015 pukul: 13.45)

⁴³ <https://www.google.com/search?q=jurnal+kualitas+hafalan+al-Qur'an> (di unduh pada: 15-02-2015 pukul: 13.45)

mampu merefleksikan tentang dirinya dalam berkomunikasi dan mengungkapkan pikiran dan perasaan. Menghafal Al-Qur'an adalah suatu proses mengingat dimana seluruh materi ayat harus diingat secara sempurna. Oleh karena itu, seluruh proses pengingatan terhadap ayat dan bagian-bagian yang dimulai dari awal membaca menjadi hafal hingga pengingatan kembali harus tepat. Bahkan salah (keliru) dalam menghafal akan salah (keliru) pula dalam mengingat atau sulit ditemukan dalam memori.

Menurut Atkinson dalam 9 cara praktis menghafal Al-Qur'an terdapat 3 tahapan penting mengenai ingatan.⁴⁴

a) *Encoding* (memasukkan informasi ke dalam ingatan)

Encoding adalah suatu proses memasukkan data-data informasi kedalam ingatan. Proses ini melalui dua alat indra yaitu mata dan telinga. Dalam menghafal Al-Qur'an dianjurkan untuk memakai satu mushaf karena mata dan telinga memegang peranan penting dalam penerimaan informasi. Tanggapan dari hasil pandangan dan pendengaran oleh kedua alat sensorik harus mengambil bentuk tanggapan yang identik sehingga ayat dibaca dan didengarkan mudah untuk dihafal.

b) *Storage* (penyimpanan)

Proses lanjut setelah *encoding* adalah penyimpanan informasi yang masuk di dalam gudang memori. Ingatan sendiri terbagi menjadi dua jenis yaitu ingatan jangka pendek dan ingatan jangka panjang.

Menghafal Al-Qur'an harus melakukan pengulangan (*takrir*) agar hafalan yang diperoleh tidak hilang/lupa, terdapat dua cara dalam pengulangan yaitu:

- (1) *Maintenance rehearsal* yaitu pengulangan untuk memperbaiki ingatan tanpa mengubah struktur.

⁴⁴ Sa'dulloh, *9 Cara Praktis Menghafal al-Qur'an*, Gema Insani, Jakarta, 2008, hlm: 46-

(2) *Elaborative rehearsal* yaitu pengulangan yang diorganisasikan dan diproses secara aktif, serta dikembangkan hubungan-hubungannya sehingga menjadi sesuatu yang bermakna.

Takrir yang dilakukan pada umumnya para penghafal Al-Qur'an adalah cara pertama yaitu mengulang sampai ayat-ayat Al-Qur'an yang dihafal dengan lancar, namun cara kedua lebih baik karena menghafal sesuatu yang dimengerti maknanya akan lebih mudah daripada yang tidak diketahui maknanya.

Penyimpanan informasi di dalam ingatan dan seberapa lama kekuatannya tergantung pada individu, oleh karena itu setiap individu harus mampu mengelola diri dengan baik, terlebih bagi santri kuliah yang mempunyai tugas dan tanggung jawab yang ganda.

c) *Retrieval* (Pengungkapan kembali)

Pengungkapan kembali (reproduksi) informasi yang telah disimpan di dalam gudang memori adakalanya serta merta dan adakalanya perlu pancingan. Dalam menghafal Al-Qur'an urutan-urutan ayat sebelumnya secara otomatis menjadi pancingan terhadap ayat-ayat selanjutnya. Oleh Karena itu, biasanya lebih sulit menyebutkan ayat yang terletak sebelumnya daripada yang terletak sesudahnya, Atau mungkin terkadang menemukan masalah ketika akan mengingat ayat yang terletak di awal pojok Al-Qur'an, karena waktu menghafalnya telah ter-antar-i oleh berbagai informasi dengan akhir pojok sebelumnya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengulang hafalan satu atau dua ayat terakhir kemudian menyambungkan dengan menghafal ayat dihalaman berikutnya.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi hafalan Al-Qur'an, baik yang menyangkut mudah sukarnya melakukan *tahfidz* dan *takrir* lama singkatnya dalam penyimpanan, maupun

kuat tidaknya dalam pengulangan kembali. Faktor-faktor tersebut dapat disebabkan oleh perbedaan individu dan dapat pula disebabkan oleh upaya-upaya yang dilakukan.

Dalam menghafal Al-Qur'an, hafalan Al-Qur'an bisa dikategorikan baik jika orang yang menghafal mampu melafalkan ayat Al-Qur'an tanpa melihat mushaf dengan benar dan sedikit kesalahan. Agar seorang penghafal benar-benar menjadi *hafidzul qur'an* yang representatif, dalam arti ia mampu memproduksi kembali ayat-ayat yang telah dihafalnya, maka ayat-ayat yang telah dihafal harus dimantapkan sehingga benar-benar melekat dalam ingatannya. Istiqomah *muraja'ah* berpengaruh terhadap kelancaran hafalan Al-Qur'an. Hal ini juga berhubungan dengan manajemen waktu. Para psikolog mengatakan bahwa manajemen waktu yang baik akan berpengaruh besar terhadap pelekatan materi.

4) Waktu penyelesaian

Kelancaran seseorang dalam mengulang hafalan dapat dilihat dari seberapa banyak ia menghabiskan waktunya dengan jumlah bacaan yang telah ia lantunkan. Semakin lancar dalam mengulang hafalan maka semakin minim waktu yang ia butuhkan, begitupun sebaliknya. Oleh karena itu Waktu dapat menjadi penentu kriteria kualitas hafalan Al-Qur'an.

c. Syarat-Syarat Menghafal Al-Qur'an

Menghafal Al-Qur'an adalah pekerjaan yang sangat mulia. Akan tetapi menghafal Al-Qur'an tidaklah mudah seperti membalikan telapak tangan. Oleh karena itu, ada hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum menghafal agar dalam proses menghafal tidak begitu berat. Diantara beberapa hal yang harus terpenuhi sebelum seseorang memasuki periode menghafal Al-Qur'an ialah:

- 1) Mampu mengosongkan benaknya dari pikiran-pikiran dan teori-teori atau permasalahan-permasalahan yang sekiranya akan

mengganggu, membersihkan diri dari segala sesuatu yang dapat menghilangkan konsentrasi, kemudian menekuni secara baik dan hati terbuka dan lapang dada serta dengan tujuan yang suci. Dengan kondisi yang seperti ini akan mempermudah dalam proses menghafal Al-Qur'an karena benar-benar fokus pada hafalan Al-Qur'an.

2) Niat yang ikhlas

Niat yang kuat dapat mengantarkan seseorang ketujuan, dan akan membentengi terhadap segala rintangan yang datang. Dengan niat yang berorientasi ibadah, dan ikhlas karena Allah untuk mencapai ridha-Nya akan mengacu tumbuhnya kesetiaan dalam menghafal Al-Qur'an.

3) Izin orang tua, Wali atau Suami

Hal ini tidak merupakan suatu keharusan secara mutlak, namun harus ada kejelasan, karena hal ini akan menciptakan saling pengertian antara kedua belah pihak, yakni antara suami-istri, orang tua-anak, atau antara wali dan orang yang berada dibawah perwaliannya. Adapun izin dari orang tua atau wali dapat memberikan pengertian bahwa:

- a) Orang tua, wali atau suami telah merelakan waktu kepada anak, istri, atau orang yang berada dibawah perwaliannya untuk menghafal Al-Qur'an.
- b) Menghafal Al-Qur'an merupakan dorongan moral yang amat besar bagi tercapainya tujuan menghafal Al-Qur'an, karena tidak adanya kerelaan orang tua, wali atau suami akan membawa pengaruh batin yang kuat menjadi bimbang dan kacau pikirannya.
- c) Penghafal mempunyai kebebasan dan kelonggaran waktu sehingga ia merasa bebas dari tekanan yang menyakkan

dadanya, dan dengan pengertian yang besar dari orang tua, wali atau suami proses menghafal menjadi lancar.⁴⁵

REPOSITORI STAIN KUDUS d) Mencari motivasi yang paling kuat dalam menghafal Al-Qur'an

Motivasi adalah faktor eksternal yang sangat mempengaruhi tercapainya tujuan dengan adanya motivasi seseorang akan lebih semangat dalam melaksanakan tugasnya.

e) Mengatur waktu

“Peliharalah waktu. Waktu laksana sebilah pedang. Jika Engkau tidak menebaskannya, ia yang akan menebasmu. Sejatinya, segala cita dapat dicapai dengan memanfaatkan waktu sebaik mungkin.” hadist tersebut menjadi pengingat para penghafal Al-Qur'an agar dapat menghargai dan memanfaatkan waktu luang.

f) Memiliki keteguhan dan kesabaran

Keteguhan dan kesabaran adalah hal yang penting bagi orang yang menghafal Al-Qur'an, karena menghafal Al-Qur'an membutuhkan waktu yang sangat panjang sehingga banyak ditemui rasa jenuh, bosan, gangguan batin, gangguan lingkungan dan lain sebagainya, terutama dalam menjaga kualitas Al-Qur'an.

g) Istiqomah

Istiqomah adalah konsisten yaitu menjaga *keajegan* dalam menambah hafalan dan menjaga hafalan. Dengan begitu, kapan saja, dan dimana saja ada waktu luang maka akan terdorong untuk mengulang hafalan (*nderes*).

h) Menjauhkan diri dari maksiat dan sifat-sifat tercela

Perbuatan maksiat dan perbuatan tercela merupakan sesuatu perbuatan yang harus di jauhi bukan saja oleh orang yang sedang menghafal Al-Qur'an, tetapi semua kaum muslim umumnya. Karena keduanya mempengaruhi terhadap

⁴⁵ Ahsin Wijaya Al-hafidz, *Op.cit*, hlm: 50-54

perkembangan jiwa dan mengusik ketenangan hati, sehingga akan menghancurkan *istiqamah* dan konsentrasi yang telah terbina dan terlatih sedemikian bagus.

d. Metode Menghafal Al-Qur'an

Terdapat beberapa metode yang dapat dipilih menjadi alternatif terbaik dalam mengurangi kepayahan dan kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an. Metode ini dapat dipakai semua ataupun bervariasi dalam penggunaannya untuk menghilangkan kejenuhan, adapun metode-metode tersebut adalah:⁴⁶

1) Metode Wahdah

Metode wahdah adalah menghafal satu persatu terhadap ayat yang akan dihafal. Setiap ayat dibaca sebanyak lima sampai sepuluh kali atau lebih sehingga terbentuk bayangan dan dalam pikiran, setelah hafal satu ayat maka dilanjutkan ke ayat berikutnya dengan mengulang-ulang dari ayat pertama sampai selesai. Dengan begitu, akan membentuk gerak reflek pada lisan.

2) Metode kitabah

Kitabah artinya menulis, dengan menggunakan metode ini penghafal terlebih dahulu menulis ayat yang akan dihafalkan sampai beberapa kali sampai benar-benar hafal. Setelah hafal satu ayat maka menulis ayat selanjutnya untuk dihafal dan sampai akhir ayat yang akan dihafal. Kelebihan dari metode ini adalah selain membaca dengan lisan, aspek visual menulis juga akan sangat membantu dalam mempercepat pola hafalan dalam bayangan, akan tetapi kelemahan dari metode ini adalah menghabiskan banyak waktu.

3) Tasmi'

Tasmi' adalah mendengarkan hafalan kepada orang lain baik kepada perseorangan maupun kepada jamaah. Pada prinsipnya semua metode di atas baik semua untuk dijadikan pedoman

⁴⁶ Ahsin Wijaya Al-hafidz, *Op.cit*, hlm: 63-66

menghafal Al-Qur'an, baik salah satu diantaranya, atau dipakai semua sebagai alternatif atau selingan dari mengerjakan suatu pekerjaan yang terkesan monoton, sehingga dengan demikian akan menghilangkan kejenuhan dalam proses menghafal Al-Qur'an.

4) Metode gabungan

Metode ini merupakan metode gabungan dari metode wahdah dan kitabah. Jadi dalam metode ini, setelah menghafal menghafal ayat yang dihafal dengan lisan kemudian ia mencoba menuliskannya dikertas sebagai pemantapan hafalan.

5) Takrir

Takrir adalah mengulang hafalan atau menyima'kan hafalan yang pernah dihafalkan/sudah disima'kan kepada guru.

6) Talaqqi

Talaqqi adalah menyetorkan atau mendengarkan hafalan yang baru dihafal kepada seseorang atau seorang guru.

e. Tata Cara Memelihara Hafalan

Para ulama' telah mengumpulkan *hizb* Nabi Muhammad SAW dalam *muraja'ah* untuk menjaga kualitas hafalan termuat dalam kalimat *فمي بشوق* yang bermakna sebagai berikut:⁴⁷

- 1) Huruf *fa'* artinya pada hari pertama *muraja'ah* mulai dari surat al-fatihah sampai surah an-nisaa',
- 2) Huruf *mim* artinya pada hari kedua *muraja'ah* dari surat *Al-Maidah* sampai surah *At-taubah*,
- 3) Huruf *ya'* artinya pada hari ketiga *muraja'ah* dari surah *Yunus* sampai surat *An-Nahl*,
- 4) Huruf *ba'* artinya pada hari keempat *muraja'ah* dari surat *Al-Isra'* sampai surat *Furqan*,
- 5) Huruf *syin* artinya pada hari kelima *muraja'ah* dari surat *As-Syuara* sampai surat *yasin*

<http://eprints.stainkudus.ac.id>

⁴⁷ Yahya Abdul Fatah Az-Zawaei, *Revolusi Menghafal Al-Qur'an*, Insan Kamil, Surakarta, 2015, hlm: 108

6) Huruf *wawu* artinya pada hari keenam *muraja'ah* dari surat *As-Shaffat* sampai surat *Al-Hujarat*,

7) Huruf *Qaf* artinya pada hari ketujuh *muraja'ah* dari surat *Qaf* sampai *An-Naas*.

Sa'dulloh dalam buku 9 cara praktis menghafal Al-Qur'an berpendapat, bahwa cara-cara menjaga kualitas hafalan Al-Qur'an adalah sebagai berikut:

1) Cara memelihara hafalan bagi yang belum khatam 30 juz⁴⁸

a) *Takrir* sendiri

Seseorang yang menghafal Al-Qur'an harus memanfaatkan waktu untuk *takrir* atau untuk menambah hafalan. Hafalan yang baru harus selalu di-*takrir* minimal setiap hari dua kali dalam jangka waktu satu minggu. Sedangkan hafalan yang lama harus *ditakrir* setiap hari atau dua hari sekali. Artinya, semakin banyak hafalan harus semakin banyak pula waktu yang dipergunakan untuk *takrir*.

b) *Takrir* dalam shalat

Seorang yang menghafal Al-Qur'an hendaknya bisa memanfaatkan hafalannya sebagai bacaan dalam shalat, baik sebagai imam atau untuk shalat sendiri. Selain untuk menambah keutamaan shalat, cara demikian juga akan menambah kemantapan hafalan Al-Qur'an.

c) *Takrir* bersama

Seseorang yang menghafal Al-Qur'an perlu melakukan *takrir* bersama dengan dua teman atau lebih. Dalam *takrir* ini setiap orang membaca materi *takrir* yang ditetapkan secara bergantian, dan ketika seorang membaca, maka yang lain mendengarkan.

<http://eprints.stainkudus.ac.id>

⁴⁸ Sa'dulloh, *Op.cit*, hlm: 68

d) *Takrir* dihadapan guru

Seseorang yang menghafal Al-Qur'an harus selalu menghadap guru untuk *takrir* hafalan yang sudah diajarkan. Materi *takrir* yang dibaca harus lebih banyak dari materi hafalan baru yaitu satu banding sepuluh artinya apabila seseorang menghafal sanggup mengajukan hafalan baru setiap hari dua halaman, maka harus diimbangi dengan *takrir* dua puluh halaman (satu juz) setiap hari.

2) Cara memelihara hafalan bagi yang sudah khatam 30 juz⁴⁹

a) *Istiqamah takrir* Al-Qur'an di dalam shalat

Istiqamah takrir di dalam shalat wajib maupun sunah selalu memakai ayat-ayat Al-Qur'an dari surah Al-Baqarah sampai Surah An-Nas secara berurutan sesuai dengan *mushaf* Al-Qur'an.

b) *Istiqamah takrir* Al-Qur'an di luar shalat

Membaca Al-Qur'an di luar shalat berarti membaca Qur'an tidak dalam waktu shalat, baik shalat wajib maupun shalat sunah. *Takrir* bisa dilaksanakan pada waktu sebelum tidur, bangun tidur, dan pada waktu tengah malam setelah shalat tahajud.

Selain itu, untuk menjaga kualitas hafalan menghafal Al-Qur'an harus sering mengikuti kegiatan sebagai berikut :

1) Sering mengikuti acara *sema'an*

Sema'an dapat dilakukan secara pribadi dan kelompok, dengan *sima'an* menghafal Al-Qur'an dapat mengetahui letak kekurangan dan kesalahan dalam menghafal.

2) Mengikuti perlombaan *musabaqah hifdzi Al- Qur'an*

Syarat utama dalam mengikuti *musabaqah hifzil qur'an* adalah dengan adanya izin dari guru. *Musabaqah hifzil Al-Qur'an*

⁴⁹ *Ibid*, hlm 69-70

dilakukan dengan tujuan untuk menjaga kualitas hafalan bukan untuk mencari hadiah dari perlombaan.

REPOSITORI STAIN KUDUS

B. HASIL PENELITIAN TERDAHULU

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang penulis temukan, penulis belum menemukan judul yang sama akan tetapi penulis mendapatkan suatu karya yang ada relevansinya sama dengan judul penelitian ini. Adapun karya tersebut antara lain:

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang peneliti teliti diantaranya yaitu:

1. Strategi pembelajaran Al-Qur'an dalam meningkatkan kualitas hafalan Al-Qur'an bagi anggota Hai'ah Tahfidz Al-Qur'an (HTQ) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, skripsi milik Aqib Mudor mahasiswa Fakultas Tarbiyah Jurusan pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2010 itu menjelaskan tentang penggunaan strategi dalam proses belajar mengajar mempunyai maksud agar tujuan pembelajaran itu dapat difahami, dimengerti, dan dilaksanakan oleh peserta didik dengan lebih baik. Hafal Al-Qur'an diluar kepala merupakan usaha yang paling efektif dalam menjaga kemurniaan Al-Qur'an. Dengan hafalan tersebut berarti meletakkan pada hati sanubari penghafal. Sebenarnya keberhasilan hafalan turut ditentukan oleh penggunaan strategi yang tepat secara serasi dan kontekstual. Tidak mungkin kita memilih, menentukan serta menggunakan strategi yang tepat dan efektif. Sudah pasti pembelajaran yang berhubungan dan berkaitan dengan kitab suci Al-Qur'an tentu harus mengerti seluk-beluk metode, pendekatan, dan teknik dalam kaitannya dengan strategi pembelajaran.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti dalam membahas kualitas hafalan Al-Quran, sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang dilakukan peneliti fokus dalam kedisiplinan dan pengelolaan diri sedangkan penelitian oleh Aqib Mudor membahas

tentang strategi dan metode-metode yang digunakan dalam menghafal Al-Qur'an.

2. Progam Belajar, jenis kelamin, belajar berdasarkan regulasi diri dan prestasi belajar matematika pada pelajar SMA Negeri di Yogyakarta Universitas Gadjah Mada fakultas psikologi membuktikan bahwa prestasi belajar seorang siswa sangat dipengaruhi oleh proses pembelajaran berdasarkan regulasi diri. Siswa yang mampu menilai kemampuan dirinya kepada pencapaian tujuan dengan menggunakan berbagai strategi. penelitian ini juga memperlihatkan tidak adanya perbedaan belajar dengan regulasi diri antara siswa laki-laki dan perempuan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah bahasan tentang pentingnya regulasi diri, sedangkan perbedaannya yaitu dalam penelitian yang dilakukan peneliti lebih fokus dalam kualitas hafalan Al-Qur'an, sedangkan penelitian ini adalah prestasi belajar matematika.

3. Pengaruh Kedisiplinan Terhadap Motivasi Belajar Materi Pendidikan Agama Islam Siswa SD Negeri Geneng 02 Kecamatan Batealit Jepara Tahun Pelajaran 2008/2009 Oleh Uzlifatul Jannah STAIN Kudus menjelaskan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara kedisiplinan terhadap motivasi belajar materi pendidikan agama islam siswa SD Negeri Geneng 02 kecamatan batealit jepara tahun pelajaran 2008/2009, dengan nilai r_{xy} (0,555) lebih besar dari pada r tabel (0,308) pada taraf signifikan 5%. begitu juga taraf 1%, r observasi (0,555) lebih besar daripada r tabel (0,396).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah bahasan tentang kedisiplinan, sedangkan perbedaan menonjol terletak antara kualitas hafalan Al-Qur'an.

C. KERANGKA BERPIKIR

Secara harfiah Al-Qur'an berarti "bacaan yang sempurna" merupakan suatu nama pilihan Allah yang sangat tepat, karena tidak satu bacaanpun sejak manusia mengenal baca tulis lma ribu tahun yang lalu yang dapat Al-Qur'an Al-Karim, bacaan yang sempurna lagi mulia itu.⁵⁰ Al-Qur'an yang mengandung seluruh ilmu pengetahuan adalah salah satu karunia Allah yang sangat besar manfaatnya bagi manusia. Macam karunia ini tidak mungkin didapat oleh manusia tanpa melalui proses yang panjang, dan proses itu diantaranya adalah pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu fenomena sosial yang sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan individu dan mesyarakat serta melibatkan orang tua yaitu ayah dan ibu, pendidik (*ustadz/ ustadzah*), lingkungan, dan masyarakat itu sendiri.

Menjadi penghafal Al-Qur'an mempunyai tanggung jawab untuk menjaga hafalannya, memahami apa yang dipelajari dan bertanggung jawab untuk mengamalkannya. Oleh karena itu, proses menghafal Al-Qur'an dikatakan sebagai proses panjang karena tanggung jawab yang diemban oleh penghafal Al-Qur'an adalah seumur hidup. Konsekuensi dari tanggung jawab menghafal Al-Qur'an pun terhitung berat. Maka, bagi penghafal Al-Qur'an yang tidak mampu menjaga hafalannya dikategorikan sebagai salah satu bentuk perbuatan dosa.

Dalam menghafal Al-Quran terdapat sistem *ngeloh* dan *nderes* hafalan yang sangat bergantung pada kemandirian dan kedisiplinan masing-masing individu. Maka dibutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, kekuatan tekad, niat yang lurus , perilaku disiplin dan uasaha yang keras agar proses meghafal terlaksana dengan baik.

Kemampuan berperilaku disiplin dan pengelolaan diri (regulasi diri) sangat dibutuhkan pada proses menghafal Al-Qur'an untuk

⁵⁰ Quraish Shihab, *Wawasan Al Qur'an : Tafsir maudlui atas pelbagai persoalan umat*, Mizan, Bandung, 2000, hlm: 3

membantu mencaai tujuan dan menyelaraskan antara tuuan secara pribadi dengan apa yang ada dilingkungan sekitar. Seperti adanya tuntutan untuk belajar, membagi waktu dengan tepat agar hafalan tetap dapat berjalan serta dapat berinteraksi dengan teman.

A. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁵¹ Jadi, hipotesis merupakan kesimpulan yang belum final artinya masih harus dibuktikan lagi kebenarannya atau dengan kata lain hipotesis adalah jawaban atau dugaan yang yang dianggap benar kemungkinannya untuk menjadi jawaban yang benar.

Adapun hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis pertama
Perilaku disiplin santri Al-Ghurobaa' Tumpang Krasak, Jati, Kudus dinyatakan dalam kategori baik.
2. Hipotesis kedua
Kemampuan pengelolaan diri (regulasi diri) santri Al-Ghurobaa' Tumpang Krasak, Jati, Kudus dinyatakan dalam kategori baik.
3. Hipotesis ketiga
Perilaku disiplin berhubungan signifikan terhadap kualitas hafalan hafalan santri Pondok Pesantren Al-Ghurobaa' Tumpang Krasak, Jati, Kudus.
4. Hipotesis keempat
Pengelolaan diri (regulasi diri) santri berhubungan signifikan terhadap kualitas hafalan hafalan santri Pondok Pesantren Al-Ghurobaa' Tumpang Krasak, Jati, Kudus.
5. Hipotesis kelima

<http://eprints.stainkudus.ac.id>

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Alfabeta: Bandung, 2012), hlm. 96.

Perilaku disiplin dan pengelolaan diri (regulasi diri) santri berhubungan signifikan terhadap kualitas hafalan santri Pondok Pesantren Al-Ghurobaa'

REPOSITORI STAIN KUDUS
Tumpang Krasak, Jati, Kudus.

