

**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 Of Surabaya***

Ubaidillah Faqih

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: ubaidillah.19193@mhs.unesa.ac.id

Satiningsih

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: satiningsih@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang pola pengaturan dan perencanaan diri yang dipraktikkan oleh mahasiswa penghafal Al-Quran Universitas Negeri Surabaya dengan jurusan psikologi dalam perjalanan menuju pencapaian keagamaan. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus kualitatif. Pengumpulan data untuk wawancara ini sebagian disusun untuk subjek yang merupakan mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya dan penghafal Al-Qur'an. Dalam penelitian ini digunakan teknik analisis Miles dan Huberman untuk analisis data, proses yang dilakukan adalah perolehan data, reduksi data, penyajian data, dan selanjutnya penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini adalah tiga subjek menggunakan regulasi diri sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman, yaitu metakognitif, motivasional dan perilaku. Dalam hal perencanaan, setiap mata pelajaran memiliki strateginya masing-masing, baik dalam perencanaan saat menghafal Al-Qur'an maupun dalam perencanaan akademik.

Kata kunci : Regulasi Diri, Perencanaan, Mahasiswa, Penghafal Al-Qur'an

Abstract

The purpose of this study is to provide an overview of the patterns of self-regulation and planning practiced by students who memorize the Koran at the State University of Surabaya majoring in psychology on their way to religious achievement. This study uses a qualitative case study method. Some of the data collection for this interview was prepared for subjects who were students of the Department of Psychology, State University of Surabaya and memorized the Qur'an. In this study, Miles and Huberman's analysis techniques were used for data analysis. The processes involved were data acquisition, data reduction, data presentation, and then drawing conclusions. The results of this study are three subjects using self-regulation in accordance with the aspects proposed by Zimmerman, namely metacognitive, motivational and behavior. In terms of planning, each subject has its own strategy, both in planning when memorizing the Qur'an and in academic planning.

Key word : Self Regulation, Planning, Students, Memorizing Al-Qur'an

Article History

Submitted : 20-07-2023

Final Revised : 30-07-2023**Accepted : 30-07-2023**This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Mahasiswa merupakan seorang pelajar yang menempuh tingkatan pendidikan tertinggi baik di sebuah universitas, politeknik, ataupun sekolah tinggi (Carsel HR, 2020). Mahasiswa memiliki beberapa peran dan fungsi. Pertama, adalah peran moral yaitu peran mahasiswa untuk dapat menjalankan kehidupan sesuai dengan nilai moral yang berlaku dalam masyarakat. Kedua, peran sosial yaitu dapat menempatkan diri untuk bisa bermanfaat bagi orang lingkungan sekitarnya. Ketiga, peran intelektual yaitu dapat mengimplementasikan keilmuannya dalam kehidupan dengan memberikan perubahan-perubahan yang berarti (Gafur, 2015). Peran dan fungsi mahasiswa dapat terwujud harus dengan tanggungjawab penuh dari dalam diri masing-masing mahasiswa.

Ditinjau dari segi perkembangannya, mahasiswa merupakan individu yang mengalami perkembangan dari remaja akhir menuju pada tahap dewasa awal. Pada masa ini, seringkali muncul gejolak pada emosi dan suasana dalam hati (Santrock, 2012). Pergolakan ini muncul dilatarbelakangi oleh masa transisi yang dialami oleh individu tersebut. Pergolakan dapat diartikan sebagai posisi dimana individu dihadapkan dengan berbagai problematika yang kompleks. Problematika tersebut dapat berwujud suatu masalah yang baru dan individu dituntut untuk beradaptasi serta mampu mengatasinya. Kompleksitas permasalahan serta fase pertumbuhan pada masa ini menjadi titik balik yang optimal jika dapat dimaksimalkan. Masa perkembangan ini dapat berkembang kearah yang lebih positif atau sebaliknya tergantung pada kemampuan individu yang mengalaminya.

Seorang mahasiswa yang sedang mengalami fase perkembangan remaja, pada dasarnya memiliki konsep yang sama dengan fase perkembangan lainnya. Dinamika perkembangan pada masa remaja ini, dipenuhi dengan banyak karakteristik dan kesinambungan antar beberapa aspek seperti perkembangan genetik, sifat biologis, tempat tinggal, dan masyarakat sekitar. Perubahan fundamental yang terjadi adalah kecenderungan untuk menjadi pribadi yang idealis. Kecenderungan ini turut diwarnai dengan pola pemikiran yang semakin abstrak. Menurut Feldman, kompleksitas dinamika yang seperti ini bukan berarti buruk atau mengerikan. Pada dasarnya, stereotip yang umum dikalangan masyarakat adalah masa remaja adalah masa yang dipenuhi dengan tingkat stress dan kacau. Sedangkan stereotip ini lahir karena dipengaruhi oleh banyak faktor seperti pemahaman pribadi, gambaran media, maupun sumber lain yang menggambarkan secara objektif (Santrock, 2012)

Mahasiswa merupakan sebuah predikat yang dimiliki oleh individu ataupun kelompok individu yang sedang dalam proses menuntut ilmu dalam jenjang pendidikan tinggi. Dalam proses pembelajarannya, mahasiswa memiliki tuntutan untuk memenuhi persyaratan yang terdapat dalam lembaga pendidikan dimana mereka melakukan studi. Mahasiswa dituntut memiliki motivasi, aktifitas belajar maupun kreatifitas yang tinggi. Sehingga mahasiswa seringkali merelakan perhatian, waktu, serta minat-minat yang mereka sukai untuk belajar dan juga mencari informasi yang relevan dan baru dengan fokus keilmuan yang mereka pilih (Mu'min, 2016).

Ditinjau berdasarkan web resmi Universitas Negeri Surabaya, jalur prestasi keagamaan merupakan jalur pendaftaran masuk Universitas Negeri Surabaya yang ditujukan untuk para pendaftar dengan prestasi di bidang non-akademik khususnya prestasi keagamaan. Prestasi

keagamaan yang dikategorikan adalah *hafidh* (penghafal Al-Qur'an), kitab kuning, dan prestasi pada Musabaqah Tilawatil Qur'an (MTQ). Pembukaan jalur pendaftaran prestasi keagamaan merupakan upaya Universitas Negeri Surabaya untuk memberi peluang pada individu-individu berprestasi yang memiliki keinginan untuk kuliah dengan potensi yang mereka miliki. Pendaftaran jalur prestasi keagamaan pertama kali dibuka pada tahun 2019 dengan kerjasama pihak Universitas Negeri Surabaya dengan PWNU Jawa Timur. Jalur prestasi keagamaan sampai tahun ini menjadi salah satu jalur seleksi yang tetap dibuka oleh Universitas Negeri Surabaya.

Regulasi diri yang kuat dan optimal akan memberi dampak positif pada diri seseorang. Regulasi diri membentuk koridor dalam mencapai tujuan yang terarah. Berhasil atau tidaknya seseorang dalam mencapai tujuan harus selaras dengan usaha yang ia jalankan. Sebagaimana dengan pendapat Schunk, menyatakan bahwa regulasi diri mencerminkan komitmen individu yang dimanifestasikan dalam perilaku dengan tujuan yang terarah (Pratiwi and Retnowati, 2019). Dengan demikian, regulasi diri dapat mencerminkan seberapa efektif strategi yang diimplementasikan individu dalam meraih tujuannya.

Zimmerman mengatakan bahwasanya terbentuknya regulasi diri seseorang cenderung diintervensi oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah faktor individu, faktor perbuatan atau perilaku, dan lingkungan sekitar (Nurillah and Chusairi, 2018). Ketiga faktor tersebut memiliki peran masing-masing dalam membentuk regulasi diri seseorang. Faktor individu yang dimaksud adalah di mana seseorang akan menggunakan keterampilannya dan kemampuan mengkolaborasikan wawasan yang dimiliki sebagai upaya untuk meraih sebuah tujuan. Dalam aspek perilaku, individu harus menunjukkan pola aktivitas yang terorganisir dan optimal dengan mengerahkan segala kapasitas yang dimiliki. Sedangkan faktor lingkungan memberi dampak yang cukup signifikan terhadap terbentuknya regulasi diri seseorang. Semakin ideal kondisi lingkungan di sekitar individu maka akan semakin mempermudah individu dalam membentuk regulasi dirinya agar lebih optimal (Nurillah and Chusairi, 2018).

Kajian yang menarik terkait pola regulasi diri salah satunya adalah pola regulasi diri yang dimiliki mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Komitmen yang dipilih oleh kelompok mahasiswa seperti ini menuntut beberapa pengaturan dalam aktifitas keseharian mereka. Salah satu implementasi pola regulasi ada pada manajemen waktu yang harus diperhatikan. Sejalan dengan pendapat Lerner terkait salah satu problematika remaja adalah banyak dari kalangan remaja yang berusaha berkompromi dengan waktu yang mereka pertimbangkan. Meskipun pada akhirnya keputusan mereka tepat dan berhasil, tetapi juga banyak yang gagal (Santrock, 2012).

Pendapat Chairani & Subandi dalam penelitian Qonita menyimpulkan bahwasanya para penghafal Al-Qur'an menggunakan pola regulasi sebagai aspek yang membantu mereka untuk meraih tujuannya dalam menghafal. Implementasi regulasi tersebut berwujud pada perilaku yang dijalankan kemudian memperngaruhi kemampuan mereka dalam meraih tujuan. Penerapan regulasi diri yang optimal memberikan kontrol yang proporsional antara aktifitas, tanggung jawab, serta cita-cita yang diharapkan (Lillah, 2022).

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat muslim dimana didalamnya terkandung petunjuk dalam menjalani kehidupan. Sebagai seorang muslim, dapat menghafal Al-Qur'an merupakan kesempatan yang istimewa. Subhi As-Shalih mengatakan bahwa menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu upaya dalam menjaga kalamullah. Menurutny Al-Qur'an dijaga dengan dua cara, yaitu dihafal dan ditulis (Huda, 2018). Dalam proses menghafal Al-Qur'an, tentunya terdapat beberapa metode yang dapat diterapkan oleh para penghafal Al-Qur'an. Metode yang dimaksud bukan hanya tentang bagaimana membaca serta mengingat setiap ayat-ayat di

dalamnya. Tetapi juga tentang bagaimana seorang penghafal Al-Qur'an harus berkomitmen terkait aktifitas kesehariannya agar mampu menyediakan waktu khusus untuk menghafal. Ditengah tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa, dan komitmen untuk menghafal Al-Qur'an tentunya mahasiswa yang bersangkutan harus bijaksana dalam mengatur regulasi dirinya agar keduanya berjalan maksimal.

Para mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, sudah tentu akan berusaha untuk dapat meraih prestasi-prestasi yang luar biasa. Prestasi yang dimaksud, baik dalam ruang lingkup akademik maupun non-akademik. Prestasi akademik cakupannya adalah nilai ataupun keberhasilan dalam menjuarai beberapa olimpiade. Sedangkan prestasi non-akademik merupakan manifestasi dari keberhasilan mahasiswa dalam aspek yang mereka minati. Terdapat beberapa macam prestasi atau capaian non-akademik dan salah satunya adalah menghafal Al-Qur'an. Sebagaimana menurut Hasanah, melihat bagaimana sudah banyak beberapa perguruan tinggi yang membuka peluang bagi para penghafal Al-Qur'an yang ingin masuk perguruan tinggi menandakan bahwasanya kapabilitas seorang individu yang menghafal Al-Qur'an merupakan prestasi non-akademik yang patut diapresiasi dan diakui (Sari and Abidin, 2022). Oleh karena itu menghafal Al-Qur'an dapat dikatakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas diri individu dalam aspek spiritual. Proses menghafal Al-Qur'an juga memerlukan komitmen dan keyakinan dalam menjalankannya.

Latar belakang penelitian ini adalah mempelajari peran regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an jurusan psikologi Jalur Prestasi Keagamaan Universitas Negeri Surabaya. Regulasi diri merupakan proses pengendalian perilaku dan kognisi yang berdampak pada tujuannya yang ditetapkan. Regulasi diri juga dapat membantu seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan mengontrol perilaku, kognisi, serta motivasi.

Telah dilakukan observasi awal kepada subjek mahasiswa penghafal Al-Qur'an jalur prestasi keagamaan di jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. Salah satu subjek merupakan mahasiswa semestester 8 jurusan psikologi dan juga merupakan mahasiswa penghafal Al-Qur'an jalur prestasi keagamaan. Salah satu subjek mengatakan bahwa dalam perannya sebagai mahasiswa untuk mempertahankan prestasi akademik dan juga prestasi dalam hal keagamaan seperti menghafal Al-Qur'an cukup membebani dan juga mengalami permasalahan berkaitan dengan peran tersebut.

Secara akademik subjek dituntut untuk mempertahankan prestasinya seperti mempertahankan nilai indeks prestasi kumulatif agar tetap diatas standar yang ditentukan. Secara prestasi keagamaan subjek dituntut untuk mempertahankan hafalan Al-Qur'an yang dimilikinya dengan program-program yang diberikan oleh pihak Universitas. Kedua beban tersebut terkadang membuat subjek kesulitan dalam mempertahankan tuntutan yang diberikan kepadanya. Tetapi subjek sampai sekarang disemester 8 telah mampu mengontrol atau mengatur diri seperti manajemen waktu, menyesuaikan diri dengan setiap tuntutan yang ada, serta mampu mengerjakan tugas-tugas yang ada untuk mempertahankan tuntutan dari kedua peran yang dijalannya sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan jalur prestasi keagamaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola regulasi diri yang diterapkan oleh mahasiswa sehingga dapat membantu mereka dalam mencapai tujuan dalam menghafal Al-Qur'an dan belajar dengan baik. Dengan melakukan penelitian ini, diharapkan akan diperoleh informasi yang lebih baik mengenai regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an dan bagaimana mereka dapat mencapai tujuannya dengan lebih efektif. Dengan demikian, informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat digunakan untuk membantu mahasiswa untuk meningkatkan regulasi diri mereka dan mencapai hasil yang diinginkan.

Maddux (2009) menjelaskan bahwasanya tingkat efektifitas regulasi diri yang dimiliki individu berpengaruh pada aspek psikologis mereka. Regulasi diri dapat dibentuk dengan melakukan *Self Regulated Learning* (SRL) yaitu berlatih terhadap aktifitas-aktifitas yang dilakukan. *Self Regulated Learning* (SRL) menurut Zimmerman (2004) didefinisikan sebagai kecakapan individu dalam keterlibatannya secara aktif selama proses pembelajaran. Keterlibatan yang dimaksud adalah secara metakognitif, motivasi, serta behavioral. Mahasiswa yang tidak dapat melakukan *Self Regulated Learning* (SRL) memiliki karakteristik berupa kurang mandiri, sulitnya dalam beradaptasi, Kerjasama yang kurang dengan orang lain, mengalami kesulitan berpikir kritis dalam pemecahan suatu permasalahan, memiliki motivasi yang minim untuk berprestasi, serta merasa tidak yakin atas kemampuan yang dimilikinya (Grahani & Mardiyanti, 2019).

Dengan melakukan regulasi diri, seorang mahasiswa menurut Pintrich (2003) berarti mahasiswa telah menetapkan tujuan-tujuan dan melakukan perencanaan terhadap tujuannya, melakukan monitor serta kontrol dalam aspek kognitifnya, tingkah lakunya serta motivasinya dalam mencapai tujuannya. Sehingga mahasiswa yang memiliki regulasi diri merupakan mahasiswa yang berkemungkinan besar berhasil dalam pendidikannya (Rachmah, 2015). Alwisol, regulasi diri merupakan suatu kecakapan berpikir yang dimiliki individu. Kemudian dengan kemampuan tersebut, individu memiliki peluang untuk mengontrol lingkungannya (Pratiwi and Retnowati, 2019). Dengan kata lain, regulasi diri membantu individu untuk dapat beradaptasi dengan dinamika disekitarnya demi mencapai tujuan yang diinginkan.

Metode

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif sebagai pedoman dalam pengumpulan data terkait pola regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an jurusan psikologi jalur prestasi keagamaan Universitas Negeri Surabaya. Sebagai upaya peneliti dalam mendapat data yang dibutuhkan, maka penggalian informasi akan dilaksanakan dengan wawancara, dan dokumentasi. Data yang sudah didapat selanjutnya akan peneliti tuangkan dalam deskripsi yang terperinci. Penelitian kualitatif merupakan sebuah langkah penelitian yang dirancang untuk mengkaji fenomena dalam dinamika sosial dengan representasi yang umum serta kompleks kemudian disajikan dalam bentuk kalimat (Walidin, Saifullah and Tabrani, 2015). Selaras dengan pendapat Denzin & Lincoln bahwasanya penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian yang berbasis pada fenomena yang didapati serta untuk mengetahui sebab dan akibat suatu keadaan terhadap dinamika sosial didalamnya (Adlini *et al.*, 2022).

Peneliti menetapkan kriteria penelitian yang berupa: 1). Mahasiswa jalur prestasi keagamaan (Bidang Tahfidh) 2).Jurusan Psikologi UNESA angkatan 2019 3).Umur 19-23 Tahun. Penetapan lokasi penelitian dilakukan di daerah Universitas Negeri Surabaya. Setelah penetapan kriteria dilakukan pencarian subjek penelitian sesuai kriteria tersebut. Dilakukan juga observasi awal yang masuk didalamnya meminta persetujuan dari subjek yang akan diteliti.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan metode wawancara. Bentuk wawancara yang digunakan dalam penelitian ini merupakan bentuk wawancara semi terstruktur sehingga dalam melakukan proses wawancara pemberian pertanyaan walaupun telah tersusun dengan baik tetapi masih berbentuk fleksibel atau tidak terlalu terpaku pada bentuk fenomena yang sedang diteliti. Wawancara juga dilakukan secara langsung bertatap muka dengan subjek penelitian sehingga dapat melakukan cross-check akan informasi yang sedang digali tentang kejelasan informasi tersebut. Macam-macam alat bantu yang peneliti gunakan

untuk menggali informasi dalam wawancara yaitu perekam suara, instrument pedoman wawancara, zoom meeting (apabila dilakukan secara offline), buku catatan.

Hasil

Telah ditetapkan tiga subjek, subjek pertama berinisial MAG berusia 22 tahun mahasiswa aktif semester 8. Subjek kedua CWS, berusia 23 tahun mahasiswa aktif semester 8, Subjek ketiga FR berusia 23 tahun mahasiswa aktif semester 8. Selain itu, ketiga subjek memiliki latar belakang organisasi yang berbeda. Subjek FR mengikuti organisasi internal kampus yaitu UKKI (Unit Kegiatan Kerohanian Islam), kemudian subjek CWS memilih untuk tidak mengikuti organisasi baik di dalam maupun di luar kampus, sedangkan subjek MAG aktif dalam kegiatan organisasi eksternal kampus yaitu JHMS (Jam'iyatul Huffadh Mahasiswa Di Surabaya). Kondisi subjek yang berbeda tersebut juga melandasi penetapan mereka sebagai subjek dalam penelitian ini.

1. Gambaran Umum Subjek

a Subjek 1 (FR)

Subjek pertama merupakan seorang mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. Subjek berusia 23 tahun. Subjek berasal dari kabupaten Sumenep dan saat ini tinggal di Surabaya bersama dengan keluarganya. Subjek mulai menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep Madura.

1) Keadaan Lingkungan Subjek

Berdasarkan hasil wawancara terkait kondisi lingkungan tempat tinggalnya, subjek mengatakan bahwasanya tempat tinggal saat ini cukup kondusif serta nyaman. Asumsi subjek sendiri mengatakan mungkin karena faktor lingkungan yang berada di dalam perumahan sehingga menjadikan lingkungan tersebut kondusif.

2) Gambaran Aktifitas Menghafal Al-Qur'an

Subjek mulai menghafal Al-Qur'an dengan ayahnya sebelum masuk ke pesantren. Pada saat menghafal bersama ayahnya, subjek sudah menghafal juz 30. Kemudian saat di pesantren subjek mulai mengikuti program tahfidz yang ada di pesantren tersebut dan tetap konsisten hingga sekarang.

3) Gambaran Aktifitas Perkuliahan

Subjek saat ini menempuh semester 8 sebagai mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. Selain pembelajaran formal, subjek juga aktif dalam organisasi kerohanian UKKI. Dengan aktifitas seperti ini, subjek juga berusaha untuk menjaga konsistensi dalam prestasi akademiknya.

4) Motivasi Subjek Berkuliah dan Menghafal Al-Qur'an

Aktifitas subjek saat ini yaitu berkuliah dan menghafal Al-Qur'an. Hal ini tidak lepas dari aktifitas subjek dalam perkuliahan, dan juga menghafal Al-Qur'an. Dengan tanggung jawab seperti ini, subjek memiliki motivasi untuk terus optimal dalam meraih apa yang subjek cita-cita kan.

2. Subjek 2 (CWS)

Subjek kedua merupakan seorang mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. Subjek merupakan salah satu mahasiswa penerima beasiswa prestasi keagamaan PWNJ Jawa Timur. Berdasarkan hasil wawancara, subjek lolos melalui jalur tahfidz. Subjek berusia 23 Tahun.

1) Keadaan Lingkungan Subjek

Subjek mengatakan bahwasanya kondisi lingkungan kos nya saat ini cukup nyaman. Meskipun kos nya lumayan jauh dari lokasi kampus, tapi subjek tidak mempermasalahkan hal tersebut.

2) Gambaran Aktifitas Menghafal Al-Qur'an

Subjek mulai menghafal Al-Qur'an untuk mempersiapkan diri dalam tes masuk pesantren. Pada awalnya, masuk pesantren merupakan keinginan orangtua subjek, tetapi lama kelamaan seiring berjalannya proses menghafal Al-Qur'an, muncul keinginan dalam diri subjek untuk menghafal Al-Qur'an.

3) Gambaran Aktifitas Perkuliahan

Subjek saat ini menempuh semester 8 pada kuliahnya. Kesibukan subjek dalam perkuliahan adalah belajar, mengerjakan tugas.

4) Motivasi Subjek Berkuliah dan Menghafal Al-Qur'an

Dalam sesi wawancara, subjek mengatakan bahwasanya motivasi subjek adalah ingin membuat orangtua bangga pada subjek.

3. Subjek 3 (MAG)

Subjek ke-tiga merupakan seorang mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. Subjek adalah salah satu mahasiswa penerima beasiswa jalur prestasi keagamaan Universitas Negeri Surabaya. Subjek berasal dari kabupaten Lumajang. Subjek saat ini berusia 22 tahun dan tinggal di Sidoarjo.

1) Keadaan Lingkungan Subjek

Subjek mengatakan bahwasanya karena lingkungan asrama berisi teman-teman yang memiliki latar belakang yang sama, maka kondisi lingkungan asrama cukup optimal untuk mendukung aktifitas subjek.

2) Gambaran Aktifitas menghafal Al-Qur'an

Subjek mulai menghafal Al-Qur'an saat SMA di Pesantren Syarifuddin Lumajang. Kemudian subjek melanjutkan ke Pesantren Hamalatul Qur'an Jombang. Selama 6 (enam) tahun menghafal Al-Qur'an, subjek telah menyelesaikan hafalannya secara mutqin 30 Juz. Berdasarkan wawancara, subjek mengatakan kesulitan menghafal Al-Qur'an adalah saat awal-awal proses menghafal karena dibutuhkan penyesuaian.

3) Gambaran Aktifitas Perkuliahan

Kesibukan subjek dalam perkuliahan yaitu belajar, tugas-tugas, dan juga organisasi. Berdasarkan hasil wawancara, subjek juga saat ini harus mengelola lembaga TPQ yang subjek dirikan.

4) Motivasi Subjek Berkuliah dan Menghafal Al-Qur'an

Subjek mengatakan bahwasanya motivasi subjek yaitu ingin menjaga hafalan yang sudah subjek perjuangkan serta harapan keluarga akan pendidikan subjek.

Pembahasan

1. Pola Regulasi Diri Yang Diterapkan Oleh Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Jurusan Psikologi Jalur Prestasi Keagamaan Universitas Negeri Surabaya

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an merupakan suatu golongan mahasiswa yang memiliki pilihan serta tanggung jawab yang berbeda dengan mahasiswa lainnya. Perbedaan dapat ditinjau dari berbagai aspek diantaranya aktifitas, tuntutan, tanggung jawab, serta tujuan yang ingin diraih. Perbedaan ini menuntut para mahasiswa penghafal Al-Qur'an agar mampu menyeimbangkan aktifitas serta tanggung jawabnya tersebut. Akumulasi daripada bentuk kiat individu dalam mengatur serta mengelola dirinya disebut dengan regulasi diri (Self-

Regulation). Regulasi diri merupakan sebuah harmonisasi yang muncul atas pikiran, motivasi, serta perilaku.

Berdasarkan kedua peran yang dijalani, tentunya individu tersebut kerap kali menemui tantangan maupun rintangan dalam menuntaskan tanggung jawabnya. Dalam usahanya mengatasi serta mengantisipasi kendala tersebut, hendaklah mereka memiliki aturan-aturan sistematis dalam kehidupan mereka baik dari segi pemikiran, motivasi, serta perilaku. Aspek yang demikian disebut dengan istilah *Self-Regulated Learning* (SLR). *Self-Regulated Learning* (SLR) dapat diartikan sebagai kapabilitas individu serta keaktifannya dalam proses pembelajaran. Pembentukan *Self-Regulated Learning* (SLR) mengacu pada penyesuaian terhadap aktifitas yang dijalankan. Mengacu pada hasil wawancara terhadap 3 (tiga) subjek yaitu FR, CWS, dan MAG telah diperoleh beberapa bentuk aktualisasi terhadap ketiga aspek dari *Self-Regulated Learning* (SLR) yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Ketiga aspek yang subjek aktualisasikan merupakan sebuah bentuk usaha untuk menyeimbangkan antara tanggung jawab, peran, serta tujuan yang ingin subjek raih sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

a Metakognitif

Metakognitif adalah bentuk pengendalian dengan proses pengukuran serta perencanaan atas diri sendiri terhadap aktifitas yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara pada ketiga subjek yaitu FR, CWS, dan MAG diketahui bahwa ketiga subjek memiliki aspek metakognitif dalam menjalankan aktifitasnya. Bentuk kesadaran kognitif yang mereka ungkapkan bermacam-macam tergantung pada tanggung jawab dan latar belakang subjek. Kesadaran tersebut baik dari keputusan terkait menghafal Al-Qur'an maupun kuliah serta kendala yang subjek alami. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bentuk manifestasi dari aspek metakognitif terhadap aktifitas yang subjek lakukan utamanya dalam hal menghafal Al-Qur'an. Kesadaran akan pilihan subjek sendiri maupun bukan, tidak lantas menjadikan subjek gagal dalam menjalankan aktifitas tersebut.

b Motivasi

Motivasi ialah suatu unsur fundamental yang dibutuhkan oleh individu guna mengendalikan dirinya. Motivasi menumbuhkan rasa percaya diri terkait kapasitas sepanjang melakukan suatu aktifitas. Motivasi merupakan aspek krusial yang memberikan hasrat untuk mempertahankan tujuan yang ingin diraih oleh individu. Mengacu pada hasil wawancara yang telah dilaksanakan terhadap ketiga subjek (FR, CWS, dan MAG), didapati hasil bahwasanya ketiga subjek memiliki motivasi tersendiri yang menunjang konsistensi subjek dalam meraih tujuan dalam bidang akademik (prestasi belajar) dan non-akademik (menghafal Al-Qur'an). Motivasi yang mendasari dari ketiga subjek berbeda-beda. Motivasi tersebut dapat muncul dari *support* pihak eksternal seperti keluarga, maupun melalui konten-konten yang menginspirasi atau memotivasi yang subjek dapatkan dari *platform* media sosial seperti *Instagram*, *Tiktok*, dll.

c Perilaku

Perilaku adalah suatu aspek yang diimplementasikan oleh individu dalam upaya menunjang kepentingannya. Usaha tersebut diwujudkan dalam bentuk strategi serta lingkungan yang selaras dengan cita-citanya. Aspek perilaku dapat memberikan peluang pada individu untuk menghadirkan, menetapkan, serta mengoptimalkan iklim sosial guna mengoptimalkan hasil atas apa yang individu lakukan. Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwasanya ketiga subjek (FR, CWS, MAG), menunjukkan bukti nyata atas komitmen subjek dalam meraih prestasi pada bidang akademik dan menghafal Al-Qur'an. Perilaku yang ditunjukkan ketiga subjek selaras dengan tujuan serta sebagai bentuk antisipasi atas kendala yang subjek alami selama ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pola regulasi diri yang dilakukan oleh ketiga subjek FR, CWS, dan MAG didapatkan tiga bentuk aspek regulasi diri yang terdiri dari metakognitif, motivasi, dan perilaku. Pada aspek metakognitif ketiga subjek FR, CWS, dan MAG memahami dan menyadari tentang situasi kesulitan ataupun kekurangan dirinya dalam usahanya menggapai tujuan sebagai mahasiswa dan juga penghafal Al-Quran. Dalam menghafal Al-Quran ketiga subjek FR, CWS, dan MAG menyadari kesulitan yang dialami dalam proses menghafal baik kesulitan untuk menghafal, menambah dan selalu mengulang karena lupa, serta kesulitan dalam menjaga hafalannya. Kesulitan dan hambatan lainnya sebagai mahasiswa penghafal Al-Quran, ketiga subjek FR, CWS, dan MAG merasa kesulitan dalam mengatur waktunya antara aktivitas perkuliahan dan juga menghafal Al-Quran. Dalam aspek motivasi, subjek FR dalam mendapatkan motivasi cenderung menonton video-video motivasi untuk meningkatkan rasa semangatnya. Untuk subjek CWS memiliki motivasi karena keinginan dan juga cita-citanya yang ingin menjadi ahli Al-Quran dan juga ahli dibidang akademik. Untuk Subjek MAG motivasinya muncul karena keinginan subjek MAG untuk mengikuti jejak kakaknya yang juga merupakan seorang penghafal Al-Quran. Motivasi lain yang dimiliki ketiga subjek FR, CWS, dan MAG adalah adanya dukungan dari pihak keluarga dan juga keinginan ketiga subjek untuk membanggakan orangtua atau keluarga mereka. Sedangkan untuk aspek perilaku ketiga subjek FR, CWS, dan MAG berupa menentukan target dalam aktivitas mereka dalam menghafal Al-Quran dan juga aktivitas dan tugas dari perkuliahan. Ketiga subjek juga melakukan manajemen atau pengaturan waktu atas kedua kegiatan atau peran mereka dalam aktivitas perkuliahan dan juga menghafal Al-Quran. Ketiga subjek FR, CWS, dan MAG juga melakukan penentuan serta memilih lingkungan atau pergaulan yang membantu dan mendukung proses perkuliahan dan juga menghafal Al-Quran. Khusus subjek ketiga MAG mengikuti sebuah organisasi untuk membantunya sebagai rambu-rambu dalam mengatur diri dan mendukung kedua perannya dalam perkuliahan dan juga menghafal Al-Quran.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan terhadap ketiga subjek mahasiswa penghafal Al-Quran, terdapat beberapa saran yang diajukan peneliti yang diantaranya:

1. Bagi Mahasiswa Penghafal Al-Quran

Diharapkan lebih memperhatikan urgensi adanya regulasi diri yang optimal demi menyelaraskan antara usaha serta tujuan yang ingin diraih. Cukup banyak aspek regulasi diri yang tentunya akan memperbesar peluang keberhasilan jika diterapkan secara optimal. Beberapa diantaranya ialah mengatur waktu, penentuan target, serta rekayasa lingkungan.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Besar harapan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan topik yang serupa agar kajian terkait regulasi diri menjadi lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan topik regulasi diri dengan menggunakan variabel-variabel yang lain.

Daftar Pustaka

Adlini, M. N. *et al.* (2022) 'Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka', *Edumaspul Jurnal Pendidikan*, 6(1), pp. 974–980.

- Alam, H. S. (2019) *Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prestasi Belajar Aqidah Akhlaq Siswa Kelas VII di MTs Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Anggraini, S. (2019) *Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*. UIN Raden Intan Lampung.
- Cahyono, H. (2019) 'Peran Mahasiswa di Masyarakat', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), pp. 32–43.
- Carsel HR, H. S. (2020) *Budaya Akademik dan Kemahasiswaan*. 1st edn. Edited by Putra. Ponorogo: Penerbit Reativ. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=8THKDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>.
- Fatwikiningsih, N. (2020) *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Edited by M. Kika. Yogyakarta: Penerbit Andi. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=UCnDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>.
- Firdaus, D. N. I. (2018) *Pengaruh Aktif Berorganisasi Kampus dan Kehidupan Sosial terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa FIA UII*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Friskilia, O. and Winata, H. (2018) 'Regulasi diri (pengaturan diri) sebagai determinan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan (Self regulated as predictors of student achievement at vocational high school)', *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), pp. 36–43. doi: 10.17509/jpm.v3i1.9454.
- Gafur, H. (2015) *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Bandung: CV. Rasi Terbit. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=6jPwDwAAQBAJ&pg=PA26&dq=tanggungjawab+moral+dan+indovodu+mahasiswa&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwik-ovZ8pz9AhXE1HMBHVqSBiIQ6AF6BAGIEAI#v=onepage&q=tanggungjawab moral dan indovodu mahasiswa&f=false>.
- Ghufron, M. N. and S, R. R. (2017) *Teori-Teori Psikologi*. 2nd edn. Edited by R. Kusumaningratri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hasri, K. S. (2020) 'Self Regulation Santri Penghafal Alquran Usia Sekolah Dasar', *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(2), pp. 135–146.
- Huda, M. N. (2018) 'Budaya Menghafal Al Quran Motivasi dan Pengaruhnya Terhadap Religiusitas', *Jurnal Pendidikan*, 2(2), pp. 247–260.
- Hulukati, W. and Djibrin, M. R. (2018) 'Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo', *Jurnal Bikotetik*, 2(3), pp. 73–80.
- Jannah, F. and Sulianti, A. (2021) 'PERSPEKTIF MAHASISWA SEBAGAI AGENT OF CHANGE MELALUI PENDIDIKAN', 2(2), pp. 181–193.
- Lestari, A. I. (2020) *Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Ma'had Al - Jami'ah IAIN Bengkulu*. IAIN Bengkulu.
- Lillah, Q. (2022) 'Pengaruh Hafalan Al Qur'an Terhadap Aspek Psikologis dan Motivasi Belajar Hafidz Hafidzah Al Qur'an', *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 6, pp. 371–376.

- Nurillah, A. H. and Chusairi, A. (2018) 'Pengaruh Regulasi Diri terhadap Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Penerima Bantuan Bidikmisi di Universitas Airlangga', *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(2), pp. 62–72. doi: 10.20473/jpkm.v3i22018.62-72.
- Pratiwi, R. G. and Retnowati, E. (2019) 'PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP ASPIRASI KARIER PADA', *Jurnal Ecopsy*, 6, pp. 64–69.
- Rahmatina, I. A. (2021) *Praktik Menghafal Al-Qur'an Mahasiswa di Fakultas Ushuluddin dan Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Santrock, J. W. (2012) *Perkembangan Masa Hidup*. 13th edn. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, N. and Abidin, Z. (2022) 'Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Hafiz Alquran', *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), pp. 105–122.
- Shaleh, M., Hasri, K. S. and Awad, F. B. (2021) 'Interpersonal and Metapersonal Self-Regulation of Al-Qur'an Memorizer Santri at Elementary School Level', *Al-Ishlah : Jurnal Pendidikan*, 13(December).
- Walidin, W., Saifullah and Tabrani (2015) *Metodologi Penelitian Kualitatif & Grounded Theory*. 1st edn. Edited by Masbur. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press. Available at: [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/1301/1/Full Buku MP Kualitatif %26 Grounded Theory.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/1301/1/Full%20Buku%20MP%20Kualitatif%20Grounded%20Theory.pdf).
- Pangatin, S., & Merdekasari, A. (2020). Regulasi diri anak penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Studia Insania*, 8(1), 23-42.
- Deslinda, G., Asy'arie, M., & Taufik, T. (2022). REGULASI DIRI SANTRI PROGRAM TAHFIDZ DALAM PEMBELAJARAN DARING DI TENGAH PANDEMI COVID-19. *Iseedu: Journal of Islamic Educational Thoughts and Practices*, 6(1), 69-91.
- Shaleh, M., Hasri, K. S., & Awad, F. B. (2021). Interpersonal and Metapersonal Self-Regulation of Al-Qur'an Memorizer Santri at Elementary School Level. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 13(3), 2072-2082.
- Hasri, K. S., & Suyadi, S. (2020). Self regulation santri penghafal alquran usia sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(2), 135-146.
- Sumanto, 2014. "Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis Dan Sosial". Jakarta, Caps Center of Academic of Publishing Services.
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang bekerja. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 9(1), 1-20.
- Grahani, F. O. (2019). Self regulated learning (SRL) pada mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(2).
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal psikologi*, 42(1), 61-77.
- Maddux, J. (2009). Self-regulation (In Shane J). Retrieved from <https://philpapers.org/rec/MADS-2>
- Zimmerman BJ. (2004). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 4, (2), 22-63.
- Yin, R. K. (2009). *Case Study Research Design and Methods* (4th ed. Vo). Sage Publication.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1984).
- Analyzing Qualitative Data: A Source Book for New Methods. Beverly Hills: Sage Publications, Inc.
- Moleong, L. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Afifuddin, Beni Ahmad Saebani. 2009. Metodologi Penelitian Kualitatif, Bandung: Pustaka Setia
Creswell, John W. 2014. *Research Design, Qualitatives, Quantitative, and Mixed. Methods Approcahes* (Fourth Edition). United State of America: Sage
- Swarjana, I Ketut. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset. Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 8(1), 1-11.
- Setyowati, S., & Junanto, S. (2023). REGULASI DIRI MAHASISWA DALAM TRANSISI PEMBELAJARAN DARING KE PEMBELAJARAN LURING (STUDI KASUS DI PONDOK PESANTREN MAHASISWA DARUSSALAM). *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 17(1), 41-56.