BAB V

PEMBAHASAN

A. Tingkat Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an IAIN Tulungagung

Setelah peneliti melakukan kategorisasi regulasi diri dengan mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Al-Yamani Sumbergempol dan Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Al-Hidayah Plosokandang dengan sampel sebanyak 35 mahasiswa (responden), maka regulasi diri skor presentasi frekuensi terbesar ada pada kategori sedang 68,6% berarti sebanyak 24 mahasiswa dari total sampel. Untuk kategori rendah memiliki kuantitas terendah kedua setelah kategori tinggi dengan frekuensi 17,1%, yaitu sejumlah 6 mahasiswa. Sedangkan untuk kategori tinggi memiliki frekuensi paling rendah yaitu 14,3%, berarti sejumlah 5 mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri yang paling mendominasi yaitu 24 mahasiswa atau 68,6%, sedangkan tingkat rendahnya sebanyak 6 mahasiswa atau 17,1%. Artinya mahasiswa IAIN Tulungagung yang kuliah sambil menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Yamani Sumbergempol dan Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Al-Hidayah Plosokandang masih belum mengoptimalkan regulasi diri mereka atau masih belum melibatkan proses

kognisi, afeksi, dan perilaku yang ditujukan untuk pencapaian target menghafal secara optimal.

Regulasi diri sangatlah penting untuk diusahakan atau dimiliki oleh setiap individu karena regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktifitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif yang ditujukan untuk mencapai target atau tujuan personal. Hal ini sesuai dengan teori regulasi diri yang dicetuskan oleh Albert Bandura yang mengatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap perfomansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.[1]

Mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam hal ini adalah mahasiswa yang kuliah sambil menghafalkan Al-Qur'an di pondok pesantren tahfidzul qur'an bukanlah suatu kegiatan yang mudah untuk dilakukan. Karena Mereka harus menyesuaikan antara tugas kuliah yang menumpuk dengan menyetorkan hafalan sekaligus menjaga hafalan. Mahasiswa juga harus menekuni, merutinkan, dan mencurahkan segenap tenaga untuk melindungi hafalan dari kelupaan. Karena konsekuensi dari tanggung jawab menghafal Al-Qur'an pun terhitung berat.

Oleh karena itu seorang *mahasantri* (sebutan bagi santri yang mengenyam pendidikan tinggi di pesantren) penghafal Al-Qur'an, selain membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, kegiatan menghafal Al-Qur'an juga

[1] Lisya Chairani & Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 14.

membutuhkan tekad dan niat yang lurus. Dibutuhkan juga usaha yang keras, kesiapan lahir batin, kerelaan, dan pengaturan diri yang ketat.[2]

Pengaturan diri yang ketat dalam istilah psikologi disebut sebagai regulasi diri (*self regulation*). Pengaturan diri merupakan proses kepribadian yang penting ketika seseorang berusaha untuk melakukan kontrol terhadap pikiran dan perasaan, dorongan-dorangan dan keinginan serta kinerja mereka. Regulasi diri juga diartikan sebagai kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial.[3]

Kemampuan regulasi diri yang tinggi memang tidak dimiliki oleh setiap mahasiswa, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian terhadap 35 responden dengan perolehan skor presentasi frekuensi terbesar ada pada kategori sedang 68,6% berarti sebanyak 24 mahasiswa dari total sampel. Hal ini menunjukkan mahasiswa penghafal Al-Qur'an kurang menggunakan potensi untuk memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilakunya dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan fakta tersebut maka tingkat regulasi diri yang tinggi sangatlah penting untuk dimiliki oleh mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren *tahfidzul qur'an* karena kegiatan menghafal Al-Qur'an yang dilakukan oleh mahasiswa ini merupakan suatu hal yang sangat memerlukan

---

[2] Sa'dulloh, *9 Cara Praktis Menghafal Al-Qur'an,* hlm. 36
[3] Lisya Chairani & Subandi, *Psikologi Santri,...,* hlm. 14.

perhatian dan penanganan secara khusus, mengingat menghafal Al-Qur'an adalah pekerjaan yang tidak mudah untuk dilakukan. Selain itu, dalam menjalankan aktivitas menghafal Al-Qur'an dan kuliah memerlakukan pengaturan waktu yang baik dan tepat, sehingga Al-Qur'an yang dihafal dapat dilestarikan dengan baik dalam hati. Dengan adanya regulasi diri yang tinggi regulasi diri penting dimiliki oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an karena dengan adanya regulasi diri diharapkan mahasiswa penghafal Al-Qur'an mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditunjukan untuk mencapai target hafalan dengan melakukan perencanaan terarah, sehingga mahasiswa sanggup untuk menjalani kuliah dan menyelesaikan serta menjaga hafalan Al-Quran sesuai target.

B. Tingkat Efikasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an IAIN Tulungagug

Setelah peneliti melakukan kategorisasi Efikasi Diri dengan mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Yamani Sumbergempol dan Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Plosokandang dengan sampel sebanyak 35 mahasiswa (responden), maka regulasi diri skor presentasi frekuensi terbesar ada pada kategori sedang 68,6% berarti sebanyak 24 mahasiswa dari total sampel. Untuk kategori rendah memiliki kuantitas paling rendah dengan frekuensi 14,3%, yaitu sejumlah 5 mahasiswa. Sedangkan unutk kategori tinggi memiliki frekuensi 17,1%, yaitu berarti sejumlah 6 mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang paling

mendominasi yaitu pada kategori sedang sebanyak 24 mahasiswa atau 68,6%, sedangkan tingkat rendahnya pada kategori tinggi yaitu sebanyak 6 mahasiswa atau 17,1%.

Mahasiswa IAIN Tulungagung yang kuliah sambil menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Yamani Sumbergempol dan Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hidayah Plosokandang dengan mayoritas kategori sedang tentu merupakan sisi positif untuk menghadapi proses maenghafal Al-Qur'an selama kuliah di IAIN Tulungagung. Karena efikasi diri adalah keyakinan seseorang atau individu akan kemampuan dirinya menyebabkan seseorang terus berusaha dalam mencapai suatu tujuannya. Hal ini sesuai dengan teori efikasi diri yang dicetuskan oleh Bandura yang mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.[4]

Kategori sedang yang dihasilkan mengindikasikan bahwa mahasiswa pengahafal IAIN Tulungagung selalu yakin dalam kemampuan menghafal Al-Qur'an yang dimiliki meskipun latar belakang yang jauh dari seorang penghafal Al-Qur'an. Namun akan jauh lebih baik lagi jika mahasiswa penghafal Al-Qur'an IAIN Tulungagung memiliki efikasi diri yang tinggi karena efikasi diri yang tinggi ketika awalnya tidak berhasil, mereka akan mencoba cara baru dan bekerja lebih keras. Ketika masalah timbul mereka akan tenang dalam menghadapi

[4] Ghufron, dan Risnawati, *Teori-Teori Psikologi,...*, hlm. 73

masalah dan mencari solusi bukan memikirkan kekurangan dari dirinya sendiri.[5] Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung optimis dalam mengerjakan tugas, individu tersebut juga memiliki kemampuan mengatasi stress dan kecemasan yang baik, karena individu tersebut memandang masalah sebagai sebuah proses dari tujuan yang ingin dicapai sehingga mereka menghadapi masalah dengan tenang dan mencari solusi terbaik untuk mengatasi masalah tersebut.

Efikasi diri yang diperoleh ini menjadikan mahasiswa tersebut tidak mudah putus asa dan akan terus berusaha untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan yaitu sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Karena efikasi diri merupakan keyakinan seseorang atau individu akan kemampuan dirinya menyebabkan seseorang terus berusaha dalam mencapai tujuannya.

C. Pengaruh Regulasi Diri terhadap Efikasi Diri dalam Menghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan analisis yang diperolah tentang pengaruh regulasi diri terhadap efikasi diri dalam menghafal Al-Qur'an secara keseluruhan menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan. Hasil analisis tersebut diproleh berdasarkan nilai sinifikasi yang didapat 0,458 ($p > 0,05$). Hal ini didukung dari hasil F hitung sebesar 0,565 jika dibandingkan dengan dengan F tabel dengan df 1:34 sebesar 4,13 pada taraf signifikasi 5% maka F hitung lebih kecil dari F tabel

[5] Sulistyawati, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi," *Skrips*i, (Jakarta: Universitas Islam Negri Jakarta, 2010), hlm. 35

(0,565 < 4,13) maka Ho dterima dan Ha ditolak. Jadi, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara regulasi siri terhadap efikasi diri dalam menghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan hasil uji dan analisis yang telah dilakukan sebelumnya diperoleh besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,130. Hal ini menjelaskan bahwa hubungan antara variabel bebas (X) regulasi diri dengan variabel terikat (Y) efikasi diri dalam menghafal Al-Qur'an sebesar 0,130. Dan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas (X) regulasi diri terhadap variabel terikat (Y) efikasi diri dalam menghafal Al-Qur'an dilihat dari nilai *R Squarre* yakni sebesar 0,017. Nilai ini merupakan nilai koefisien determinasi yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (X) regulasi diri terhadap variabel terikat (Y) efikasi diri dalam menghafal Al-Qur'an adalah sebesar 1,7%, sedangkan 98,3% sisanya diperngaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Untuk mengetahui faktor-faktor lain yang menyebabkan ditolaknya hipotesis alternatif yaitu terdapat pengaruh regulasi diri terhadap efikasi diri dalam menghafal Al-Qur'an, maka peneliti mencoba melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa yang merupakan santri *tahfidz* dan pengurus devisi keagamaan di Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Al-Yamani. Dari hasil wawancara tersebut didapatkan informasi bahwa kemungkinan tidak berpengaruhnya regulasi diri terhadap efikasi diri adalah dikarenakan oleh adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi efikasi diri diantaranya yaitu:

1. Dukungan keluarga terutama orang tua, dukungan orang tua sangatlah berpengaruh terhadap keyakinan para mahasantri *tahfidz*. Karena dengan adanya dukungan keluarga dan orang tua mereka lebih memiliki motivasi untuk terus menghafal Al-Qur'an meskipun harus menghadapi kesulitan menghafal Al-Qur'an dan menjalani padatnya jadwal perkuliahan terutama saat banyak tugas yang harus dikerjakan. Mereka menerima dukungan dari orang tua yang selalu memberi motivasi, sehingga mahasiswa yang menghafal Al-Qur'an merasa yakin akan kemampuan yang dimilikinya ketika menghadapi hambatan dalam menyelesaikan hafalan Al-Qur'an. Hal ini dapat diartikan bahwa keberadaan orang lain dalam kehidupan seseorang dapat memberikan pengaruh besar dan membuat seseorang menjadi berarti.
2. Pengalaman keberhasilan orang lain juga mempengaruhi keyakinan para santri, karena dengan melihat dan mengetahui keberhasilan orang lain, para santri semakin termotivasi dan berusaha untuk bisa meraih prestasi yang orang lain miliki yaitu lulus kuliah dan khatam Al-Qur'an. Dalam hal ini, keberhasilan para alumni IAIN Tulungagung yang berhasil lulus kuliah sekaligus berhasil menghatamkan hafalan Al-Qur'an akan menambah motivasi mahasiswa yang sedang menghafal Al-Qur'an, sehingga meningkatkan keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan kuliah dan hafalan Al-Qur'an yang sedang dijalaninya.

3. Faktor lain yang juga mempengaruhi efikasi diri dalam menghafal yang dirasakan para santri adalah keadaan emosi yang sedang dirasakan. Pada saat santri merasa stres dan cemas mereka kesulitan untuk menambah hafalan dan hal ini mempengaruhi keyakinan mereka dalam menghafal Al-Qur'an. Para santri merasa ragu apakah mereka sanggup menyelesaikan hafalan dan mampu menjaganya sesuai dengan target yang sudah ditetapkan atau tidak. Hal ini membuktikan bahwa keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress dapat mengurangi efikasi diri.

Dengan demikian menurut hasil wawancara dengan beberapa santri dan juga pengurus pondok pesantren *Tahfidzul Qur'an* Al-Yamani dapat disimpulkan bahwa faktor lain yang menyebabkan tidak ada pengaruh regulasi diri terhadap efikasi diri dalam menghafal Al-Qur'an adalah dukungan keluarga, pengalaman keberhasilan orang lain dan keadaan emosi yang dirasakan para santri yang juga merupakan seorang mahasiswa IAIN Tulungagung.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi efikasi diri yang dialami para santri juga sesuai dengan faktor-faktor lain yang telah dijelaskan di dalam beberapa penelitian terdahulu mengenai efikasi diri. Faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap efikasi diri yang sesuai dengan penelitian terdahulu yang sudah pernah dilakukan antara lain yaitu:

1. Pengalaman Keberhasilan

Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi diri dalam dirinya.[6] Dalam hal ini, mahasiswa yang menghafalkan Al-Qur'an memperoleh pengalaman keberhasilan didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangannya sendiri, maka hal itu akan membawa pengaruh pada peningkatan efikasi diri yang dimilikinya.

2. Pengalaman Orang Lain

Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatau tugas yang sama akan meningkatkan efikasi diri seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama.[7]

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang berupa saran, nasihat, dan bimbingan merpakan bentuk dari faktor persuasi sosial yang berpengaruh terhadap efikasi diri dalam menghafal Al-Qur'an. Dalam hal ini, mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang diarahkan dengan nasihat dan bimbigan dapat meningkatkan kemampuannya sehingga menbantu mahasiswa tersebut mencapai tujuan yang

[6] Alwisol, *Psikologi Kepribadian,...* hlm. 288.
[7] *Ibid.*

diinginkannya. Melalui nasihat atau kritik berasal sumber yang terpercaya lebih efektif daripada berasal dari sumber yang tidak terpercaya.[8]

Dukungan yang di berikan kepada seseorang yang membutuhkan sangat penting dan bermanfaat bagi mereka ketika mengahadapi suatu masalah, sehingga merasa nyaman, didukung dicintai dan diperhatikan. Dukungan sosial dapat diberikan melalui beberapa cara. Pertama, perhatian emosional yang diekspresikan melalui rasa suka, cinta atau empati. Kedua, bantuan instrumental yang berupa penyediaan jasa atau barang selama masa stress.

4. Keadaan fisiologis dan emosional

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.[9]

Kecemasan dan stress yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan somatik lainnya. Efikasi diri yang rendah biasanya ditandai oleh

---

[8] Layin Tanal Zulfa, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Self Efficacy* dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Komplek Aisyah Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapayak Yogyakarta," *Skripsi*, (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

[9] Alwisol, *Psikologi Kepribadian,...* hlm. 289.

rendahnya tingkat stress dan kecemasan sebaliknya efikasi yang tinggi ditandai oleh tingkat efikasi diri yang tinggi pula.

Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi ketika awalnya tidak berhasil, mereka akan mencoba cara baru dan bekerja lebih keras. Ketika masalah timbul mereka akan tenang dalam menghadapi masalah dan mencari solusi bukan memikirkan kekurangan dari dirinya sendiri.[10] Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung optimis dalam mengerjakan tugas, individu tersebut juga memiliki kemampuan mengatasi stress dan kecemasan yang baik, karena individu tersebut memandang masalah sebagai sebuah proses dari tujuan yang ingin dicapai sehingga mereka menghadapi masalah dengan tenang dan mencari solusi terbaik untuk mengatasi masalah tersebut.

Sedangkan seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah memiliki ciri-ciri antara lain: individu merasa tidak yakin akan berhasil (tidak mampu), kinerja lemah dalam mengerjakan tugas (hasil lama didapat), tidak mempunyai kegigihan dalam mencapai tujuan, kurang memiliki tanggung jawab secara pribadi dan kurang menginginkan hasil dari kemampuan optimalnya (tergantung pada orang lain), kurang mampu mengontrol stress dan kecemasan (mudah tertekan), menganggap tugas sebagai pekerjaan yang

[10] Sulistyawati, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi," *Skrips*i, (Jakarta: Universitas Islam Negri Jakarta, 2010), hlm. 35.

tidak menarik (beban), kurang kreatif dan inovatif (pasif).[11] Individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung tampak kurang bertanggung jawab terhadap apa yang dikerjakan, kurang mempertimbangkan resiko, dan mengerjakan tugas-tugasnya semaunya sendiri tanpa memperhatikan target yang telah ditetapkan dan aturan yang berlaku.

[11] Fitriani, Agus Subekti dan Puri Aquarisnawati, "Pengaruh antara Kematangan Emosi dan *Self Efficacy* terhadap *Craving* pada Mantan Pengguna Narkoba," *Jurnal Insani*, Vol. 13, No. 2, 2011, hlm. 112.