



**HUBUNGAN ANTARA *SPIRITUAL QUOTIENT (SQ)*
DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA
TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN ASWAJA
GUNUNG PATI SEMARANG
SKRIPSI**

disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Siti Muzahrotun Fadhilah

1511413019

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi dengan judul "Hubungan antara *Spiritual Quotient* dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa *Tahfidz* di Pondok Pesantren *Aswaja* Gunung Pati Semarang" ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Februari 2019




Siti Muzahrotun Fadhilah

1511413019

PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Spiritual Quotient (SQ)* dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa *Tahfidz* di Pondok Pesantren Aswaja Gunung Pati Semarang” telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada 18 Februari 2019.

Panitia penguji skripsi :



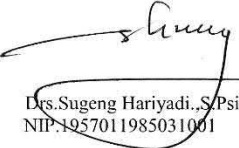
Dr. Ahmad Rifal A. RC., M.Pd
NIP.195908211984031001

Sekretaris




Sugriyanti, S.Psi., M.A
NIP.197804192003122001

Penguji I



Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S
NIP.1957011985031001

Penguji II



Andromeda, S.Psi., M.Psi
NIP.198205312009122001

Penguji III



Binta Muf'tiya Rizki, S.Psi., M.A
NIP.198508252014042002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat (Q.S Al Mujadalah:11)

Sebaik-baik kalian adalah orang yang belajar Al-Quran dan mengajarkannya (H.R. Bukhari).

Persembahan

Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang selalu hidup di jiwa penulis : Bunda tercinta (Munasih) wa Abi (Syafi'i) yang tanpa kenal lelah memberikan kasih sayang, motivasi serta dukungan baik moral, material maupun spiritual demi keberhasilan putra-putranya dalam mewujudkan cita-cita dan mencapai ridha-Nya.

Sang pelipur lara yang datang dengan kemilau cahaya menerangi labirin gelap dalam sudut waktu.

Semoga Allah meridloi.

KATA PENGANTAR

Bismillāhirrahmānirrahīm....

Selaksa syukur terhatur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat yang tidak pernah terbatas, salah satunya skripsi yang mampu penulis selesaikan sebagai syarat meraih gelar sarjana. Gelar sarjana memang bukan segalanya, namun proses perjalanan dan pencapaian pada gelar sarjana itulah yang menjadi pelajaran dan pengalaman berharga.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Dr. Achmad Rifa'i RC., M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S., Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang sekaligus sebagai penguji utama yang telah memberikan masukan dan penilaian berharga terhadap skripsi penulis.
3. Andromeda, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing I sekaligus penguji II yang telah sudi menyisihkan waktunya untuk memberikan secercah masukan dengan kritik yang membangun bagi penulis, yang senantiasa sabar, teliti, dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan dari awal hingga selesainya penyusunan skripsi ini.
4. Binta Mu'tiya Rizki S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing II sekaligus penguji III yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi, dan berbagai pengalaman kepada penulis dengan penuh keikhlasan dan dan penuh perhatian

dalam memberikan bimbingan dari awal hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

5. Dra. Tri Esti Budiningsih, S.Psi., MA., selaku dosen wali yang telah memberikan dukungan dan bimbingan selama menempuh studi.
6. Seluruh dosen dan staff di jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
7. Terkhusus ayah dan ibuk yang tiada henti memberikan doa dan dukungan kepada penulis hingga sampai pada saat ini, beliau yang menjadi sumber kekuatan dan harapan penulis dalam menyelesaikan masa perkuliahan yang penuh duri dan liku. Terimakasih banyak ayah, ibuk...
8. Kedua kakak penulis, kak Alif dan kak Ni'am serta adik penulis, dek Shafa yang selalu mencurahkan kasih sayang, memberikan doa, dan dukungan yang tiada henti kepada penulis.
9. Abah Kholil Syarqowi, guru spiritual penulis yang senantiasa membimbing, mengajarkan cinta dan makna kehidupan kepada penulis.
10. Ibu Nining Wahyuningsih, S.E., M.Si dan bapak Joko Susanto, A.Md yang dengan tulus mencurahkan kasih sayang dan banyak membantu penulis selama menempuh studi.
11. Semua pihak yang turut membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semarang, Februari 2019

Penulis

ABSTRAK

Fadhilah, Siti Muzahrotun. 2019. Hubungan antara *Spiritual Quotient (SQ)* dan Regulasi Diri pada Mahasiswa *Tahfidz* di Ponpes Aswaja. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Andromeda, S.Psi.,M.Psi., Pembimbing II Bunga Mu'tiya Rizki, S.Psi., MA.

Kata kunci : *Spiritual Quotient (SQ)*, Regulasi Diri, Mahasiswa *Tahfidz*.

Regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas yang ditujukan untuk pencapaian target dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku. Dibutuhkan sebuah kesadaran diri untuk memaknai hidup yang lebih luas. Kesadaran diri diperlukan untuk menumbuhkan *spiritual quotient*. Pada kenyataannya, banyak mahasiswa *tahfidz* yang keluar atau dikeluarkan dari kelas *tahfidz* serta mengalami stres dan tekanan ketika tidak mampu setoran hafalan sesuai dengan target, hal ini disebabkan karena mahasiswa *tahfidz* belum memiliki regulasi diri yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *spiritual quotient* dengan regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan antara *spiritual quotient* dengan regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja .

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Variabel dalam penelitian ini yaitu regulasi diri sebagai variabel dependen dan *spiritual quotient* sebagai variabel independen. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja yang berjumlah 72 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling. Pengumpulan datanya menggunakan skala likert. Metode analisis data dibantu dengan menggunakan program SPSS versi 20.0 windows.

Analisis validitas menggunakan *Product Moment* dimana instrumen skala regulasi diri terdiri dari 24 aitem valid dan skala *spiritual quotient* terdiri dari 31 aitem valid. adapun koefisien reliabilitas skala regulasi diri sebesar 0,835 dan koefisien reliabilitas skala *spiritual quotient* sebesar 0,914. hasil uji hipotesis menunjukkan ada hubungan antara *spiritual quotient* dengan regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja dengan taraf signifikansi sebesar 0,725 berarti bahwa hipotesis diterima. Artinya ada hubungan positif antara *spiritual quotient* dengan regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes aswaja, yang berarti jika *spiritual quotient* tinggi maka regulasi diri juga tinggi dan sebaliknya.

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
LAMPIRAN.....	xvii
BAB	
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	13
1.3 Tujuan Penelitian.....	14
1.4 Manfaat Penelitian.....	14
1.4.1 Manfaat Teoritis	14
1.4.2 Manfaat Praktis.....	14
2. TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Regulasi Diri	16
2.1.1 Pengertian Regulasi Diri	16
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	17

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	21
2.2 <i>Spiritual Quotient</i>	26
2.2.1 Pengertian <i>Spiritual Quotient</i>	26
2.2.2 Aspek-aspek <i>Spiritual Quotient</i>	28
2.2.3 Faktor-Faktor yang Menghambat <i>Spiritual Quotient</i>	32
2.2.4 Usaha-usaha untuk Meningkatkan <i>Spiritual Quotient</i>	33
2.3 <i>Spiritual Quotient Pada Mahasiswa Tahfidz</i>	34
2.4 Hubungan <i>Spiritual Quotient</i> dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Tahfidz.....	38
2.5 Kerangka Berfikir.....	43
2.6 Hipotesis	44
3 METODE PENELITIAN.....	45
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	45
3.1.1 Jenis Penelitian.....	45
3.1.2 Desain Penelitian.....	45
3.2 Variabel Penelitian	46
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	46
3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	47
3.3 Subjek Penelitian.....	48
3.3.1 Populasi	48
3.3.2 Sampel.....	49
3.3.3 Teknik Sampling	50
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	51
3.5 Validitas dan Reliabilitas	56

3.5.1 Validitas	56
3.5.2 Reliabilitas.....	57
3.6 Metode Analisis Data.....	59
4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Persiapan Penelitian	61
4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian.....	61
4.1.2 Proses Perizinan	63
4.1.3 Penentuan Subjek Penelitian.....	64
4.2 Pelaksanaan Penelitian	64
4.2.1 Pengumpulan Data Penelitian	64
4.2.2 Pemberian Skoring.....	65
4.3 Analisis Inferensial.....	66
4.4 Analisis Deskriptif	67
4.4.1 Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa <i>Tahfidz</i>	68
4.4.1.1 Gambaran Umum Regulasi Diri Pada Mahasiswa Tahfidz	68
4.4.1.2 Gambaran Regulasi Diri Mahasiswa Tahfidz Ditinjau Dari Tiap Aspek ...	71
4.4.1.2.1 Metakognitif.....	71
4.4.1.2.2 Motivasi.....	74
4.4.1.2.3 Perilaku	76
4.4.2 Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Mahasiswa <i>Tahfidz</i>	80
4.4.2.1 Gambaran Umum <i>Spiritual Quotient</i> Mahasiswa <i>Tahfidz</i>	80
4.4.2.2 Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Mahasiswa <i>Tahfidz</i> ditinjau dari Tiap Aspek.....	83
4.4.2.2.1 Kemampuan Bersikap Fleksibel	83

4.4.2.2.2 Kesadaran Diri yang Tinggi	86
4.4.2.2.3 Kemampuan untuk Menghadapi dan Memanfaatkan Penderitaan.....	88
4.4.2.2.4 Kemampuan untuk Menghadapi dan Melampaui Rasa Sakit	91
4.4.2.2.5 Kualitas Hidup yang Diilhami oleh Visi dan Nilai-Nilai.....	94
4.4.2.2.6 Keengganan untuk Menyebabkan Kerugian yang Tidak Perlu.....	97
4.4.2.2.7 Berfikir secara Holistik	99
4.4.2.2.8 Kecenderungan untuk Bertanya "Mengapa" dan "Bagaimana Jika" ...	102
4.4.2.2.9 Menjadi Pribadi Mandiri	104
4.5 Pembahasan.....	109
4.5.1 Pembahasan Analisis Statistik Inferensial Regulasi Diri dan <i>Spiritual Quotient</i>	109
4.5.2 Pembahasan Analisis Deskriptif Regulasi Diri dan <i>Spiritual Quotient</i>	113
4.5.2.1 Pembahasan Analisis Statistik Deskriptif Regulasi Diri.....	113
4.5.2.2 Pembahasan Analisis Deskriptif <i>Spiritual Quotient</i>	115
4.5.3 Pembahasan Hubungan <i>Spiritual Quotient</i> dengan Regulasi Diri dari Sisi Agama Islam	118
4.6 Keterbatasan Penelitian	120
5 PENUTUP.....	122
5.1 Simpulan	122
5.2 Saran.....	123
DAFTAR PUSTAKA	125
LAMPIRAN	13

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	43
Gambar 4.1 Diagram Gambaran Umum Regulasi Diri.....	71
Gambar 4.2 Diagram Gambaran Regulasi Diri Berdasarkan Aspek Metakognitif	73
Gambar 4.3 Diagram Gambaran Regulasi Diri Berdasarkan Aspek Motivasi	76
Gambar 4.4 Diagram Gambaran Regulasi Diri Berdasarkan Aspek Perilaku	78
Gambar 4.5 Diagram Gambaran Regulasi Diri Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritis	79
Gambar 4.6 Diagram Perbandingan <i>Mean</i> Empiris Tiap Aspek Regulasi Diri	79
Gambar 4.7 Diagram Gambaran Umum <i>Spiritual Quotient</i>	83
Gambar 4.8 Diagram Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kemampuan Bersikap Fleksibel	86
Gambar 4.9 Diagram Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kesadaran Diri yang Tinggi	88
Gambar 4.10 Diagram Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kemampuan untuk Menghadapi dan Memanfaatkan Penderitaan ..	91
Gambar 4.11 Diagram Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kemampuan untuk Menghadapi dan Melampaui Rasa Sakit.....	94
Gambar 4.12 Diagram Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kualitas Hidup yang Diilhami oleh Visi dan Nilai-Nilai	97
Gambar 4.13 Diagram Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Keengganan untuk Menyebabkan Kerugian yang Tidak Perlu	99
Gambar 4.14 Diagram Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Berefikir secara Holistik.....	102
Gambar 4.15 Diagram Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kecenderungan untuk Bertanya “Mengapa” dan “Bagaimana Jika”	104

Gambar 4.16 Diagram Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Menjadi Pribadi Mandiri	107
Gambar 4.17 Diagram Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritik.....	108
Gambar 4.18 Diagram Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan <i>Mean</i> Empiris.....	108

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Gambaran Mahasiswa <i>Tahfidz</i> di Ponpes Aswaja Berdasarkan Semester Mahasiswa.....	49
Tabel 3.2 Skoring Skala Regulasi Diri dan <i>Spiritual Quotient</i>	52
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri.....	53
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Spiritual Quotient</i>	55
Tabel 3.5 Interpretasi Reliabilitas	58
Tabel 3.6 <i>Reliability Statistics</i> Skala Regulasi Diri	59
Tabel 3.7 <i>Reliability Statistics</i> Skala <i>Spiritual Quotient</i>	59
Tabel 4.1 Uji Hipotesis	67
Tabel 4.2 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritik	68
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Gambaran secara Empirik Regulasi Diri	69
Tabel 4.4 Gambaran Umum Regulasi Diri	70
Tabel 4.5 Statistik Deskriptif Regulasi Diri Dilihat dari Aspek Metakognitif	71
Tabel 4.6 Gambaran Regulasi Diri Dilihat dari Aspek Metakognitif	73
Tabel 4.7 Statistik Deskriptif Regulasi Diri Dilihat dari Aspek Motivasi	74
Tabel 4.8 Gambaran Regulasi Diri Dilihat dari Aspek Motivasi.....	75
Tabel 4.9 Statistik Deskriptif Regulasi Diri Dilihat dari Aspek Perilaku	76
Tabel 4.10 Gambaran Regulasi Diri Dilihat dari Aspek Perilaku.....	77
Tabel 4.11 Ringkasan Deskriptif Regulasi Diri Tiap Aspek.....	78
Tabel 4.12 Statistik Deskriptif Gambaran Secara Empirik <i>Spiritual Quotient</i>	81
Tabel 4.13 Gambaran Umum <i>Spiritual Quotient</i>	82
Tabel 4.14 Statistik Deskriptif <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kemampuan Bersikap Fleksibel	84

Tabel 4.15	Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Pada Mahasiswa <i>Tahfidz</i> Berdasarkan Aspek Kemampuan Bersikap Fleksibel	85
Tabel 4.16	Statistik Deskriptif <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kesadaran Diri yang Tinggi	86
Tabel 4.17	Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> pada Mahasiswa <i>Tahfidz</i> Berdasarkan Aspek Kesadaran Diri yang Tinggi.....	87
Tabel 4.18	Statistik Deskriptif <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kemampuan Untuk Menghadapi dan Memanfaatkan Penderitaan.....	89
Tabel 4.19	Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Pada Mahasiswa <i>Tahfidz</i> Berdasarkan Aspek Kemampuan untuk Menghadapi dan Memanfaatkan Penderitaan	90
Tabel 4.20	Statistik Deskriptif <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kemampuan untuk Menghadapi dan Melampaui Rasa Sakit	91
Tabel 4.21	Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> pada Mahasiswa <i>Tahfidz</i> Berdasarkan Aspek Kemampuan untuk Menghadapi dan Melampaui Rasa Sakit ..	93
Tabel 4.22	Statistik Deskriptif <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kualitas Hidup yang Diilhami oleh Visi dan Nilai-Nilai.....	94
Tabel 4.23	Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> pada Mahasiswa <i>Tahfidz</i> Berdasarkan Aspek Kualitas Hidup yang Diilhami oleh Visi dan Nilai-Nilai	96
Tabel 4.24	Statistik Deskriptif <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Keengganan untuk Menyebabkan Kerugian yang Tidak Perlu.....	97
Tabel 4.25	Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Pada Mahasiswa <i>Tahfidz</i> Berdasarkan Aspek Keengganan Untuk Menyebabkan Kerugian yang Tidak Perlu	98
Tabel 4.26	Statistik Deskriptif <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Berfikir Secara Holistik	100
Tabel 4.27	Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Pada Mahasiswa <i>Tahfidz</i> Berdasarkan Aspek Berfikir Secara Holistik	101
Tabel 4.28	Statistik Deskriptif <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Kecenderungan Untuk Bertanya “Mengapa” dan “Bagaimana Jika”	102

Tabel 4.29	Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> Pada Mahasiswa <i>Tahfidz</i> Berdasarkan Aspek Kecenderungan Untuk Bertanya “Mengapa” dan “Bagaimana Jika”	103
Tabel 4.30	Statistik Deskriptif <i>Spiritual Quotient</i> Berdasarkan Aspek Menjadi Pribadi Mandiri	105
Tabel 4.31	Gambaran <i>Spiritual Quotient</i> pada Mahasiswa <i>Tahfidz</i> Berdasarkan Aspek Menjadi Pribadi Mandiri	106
Tabel 4.32	Ringkasan Deskriptif <i>Spiritual Quotient</i> Ditinjau dari Berbagai Aspek	107

LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	131
Lampiran 2 Skala Penelitian	140
Lampiran 3 Tabulasi	149
Lampiran 4 Validitas dan Reliabilitas.....	158
Lampiran 5 Uji Hipotesis	173
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	175

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menghafal Al Quran banyak diminati di kalangan masyarakat Indonesia, hal tersebut dibuktikan dengan terus bertambahnya pondok pesantren dan sekolah-sekolah formal yang berbasis Al Quran. Selain itu, terbentuknya banyak festival atau kompetisi yang bernuansa Al Quran baik yang berlevel kecamatan sampai internasional, berdirinya festival atau kompetisi di Indonesia seperti Musabaqoh Tilawatil Quran (MTQ) sejak tahun 1950-an dan sejak berdirinya Jamiatul Qurra Wal Huffadz (JQH) yang memiliki tujuan untuk terpeliharanya kesucian dan keagungan Al Quran, akan dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan pembelajaran Al Quran, terpeliharanya persatuan Qurra Wal Huffadz Ahlussunnah Wal Jamaah (JQH, diunduh 12 Maret 2018).

Universitas Negeri Semarang (UNNES) sebagai salah satu lembaga perguruan tinggi yang mendukung dan menaungi para pecinta Al Quran. Dibuktikan dengan UNNES menjadi salah satu perguruan tinggi yang menggunakan kriteria hafalan Al Quran sebagai salah satu program unggulan. Dimana UNNES merekrut mahasiswa baru yang *tahfidz* tanpa tes dan diperbolehkan memilih jurusan sesuai keinginan (unnes.ac.id, diunduh 17 Juni 2018). Selain itu, UNNES memperkuat jalinan hubungan yang baik dengan ponpes Aswaja dengan memberi perhatian lebih seperti memberikan penghargaan kepada

para mahasiswa *tahfidz* yang berprestasi baik dalam kancah akademik maupun non akademik.

Menurut Yuwanto (dalam harian *Republika*, 2010), Angka menghafal Al Quran di Indonesia masih sedikit yaitu ada sekitar 30 ribu penduduk dari total 190 juta penduduk Muslim atau sekitar 0,01%. Angka ini terbilang sangat kecil jika dibandingkan dengan jumlah menghafal Al Quran di dunia. Menghafal Al Quran di Pakistan mencapai angka 7 juta orang dari sekitar 134 juta penduduk atau 5,2 %, jalur Gaza Palestina 60 ribu orang dari sekitar 1,8 juta penduduk atau sekitar 3,3 %, Libya 1 juta orang dari 7 juta penduduk atau sekitar 14 %, dan Arab Saudi 6.000 orang dari 26 juta orang atau sekitar 0,2 %. Ada beberapa faktor yang menjadi hambatan dalam proses menghafal Al Quran di Indonesia, diantaranya kondisi keislaman orang tua, minimnya *muhafizh* (guru pembimbing hafalan), ketersediaan sarana menghafal Al Quran, tidak disiplin dalam penggunaan waktu/manajemen waktu yang buruk, adanya rasa jemu dan bosan karena rutinitas, rendahnya semangat menghafal, frustrasi, dan gangguan asmara.

Ada banyak faktor yang dapat menjadi hambatan dalam proses menghafal Al Quran. Salah satunya adalah faktor manajemen waktu (Chairani & Subandi, 2010). Pendapat ini didukung oleh Machmud (2015:133), yang menyatakan bahwa masalah utama yang sering dialami para menghafal Al Quran adalah manajemen waktu yang buruk. Manajemen waktu adalah syarat utama yang dapat menentukan berhasil atau tidaknya para menghafal Al Quran. Diantara ciri para menghafal Al Quran yang sukses adalah bisa mengatur waktunya untuk menambah, mengulang

hafalan, dan menyetorkan hafalannya secara intensif kepada guru pembimbing (*muhafidz*).

Sebagai mahasiswa *tahfidz*, tentu mempunyai tanggungjawab untuk mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik, dengan jadwal belajar dan menghafal yang teratur. Mahasiswa *tahfidz* tidak memiliki keistimewaan memperoleh tugas-tugas yang berbeda dengan mahasiswa pada umumnya. Mereka tetap memperoleh tugas akademik di perkuliahan, tugas praktikum, tugas lapangan, dan tugas-tugas yang lain sebagaimana mahasiswa pada umumnya.

Selain itu, mahasiswa *tahfidz* berada dalam tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Menurut Santrock (2002:21) masa remaja dimulai umur 18-22 tahun, dan masa dewasa awal dimulai dari umur 20 tahun sampai kira-kira umur 30 tahun. Pada masa ini mahasiswa memiliki tugas perkembangan antara lain minat karir, memilih pasangan hidup, dan eksploitasi identitas. Berdasarkan tugas perkembangan tersebut, maka mahasiswa diuntut untuk lebih mandiri, mampu membagi waktu antara belajar, keluarga dan teman. Terlebih sebagai mahasiswa *tahfidz* yang mempunyai tugas tambahan untuk menghafal Al Quran.

Permasalahan-permasalahan yang terjadi pada mahasiswa penghafal Al Quran yaitu kesulitan untuk membagi waktu palagi dengan sistem yang diterapkan di pondok pesantren Aswaja, yaitu ada target hafalan. Dimana setiap satu semester harus memenuhi target minimal 3 juz, dengan perincian setiap harinya menambah 1 halaman hafalan baru dan mengulang 5 halaman hafalan lama. Apabila mereka tidak mampu memenuhi target tersebut maka tidak lagi mendapat fasilitas *muhafidz* (guru pembimbing) atau bahkan dikeluarkan dari kelas *tahfidz*.

Selain itu, Mahasiswa *tahfidz* yang tinggal di ponpes Aswaja, melakukan kegiatan yang beragam, seperti madrasah diniyah, khataman, membuat majalah dinding, barzanji dan sebagainya. Hal ini membuat mereka merasa kewalahan dan kesulitan karena harus berusaha menyelesaikan tugas tersebut, apalagi dalam waktu yang bersamaan, sehingga biasanya ada beberapa tugas yang terbengkalai dan pengaturan waktu menjadi kurang baik. Hal ini memungkinkan mahasiswa *tahfidz* menjadi rentan akan kemalasan dan keputusasaan dalam menjalani kegiatan tersebut, apalagi jika dihadapkan pada hambatan yang ada di dalamnya. Ditambah lagi, pada waktu yang sibuk ini, mereka harus berusaha menyediakan waktu untuk senantiasa menghafal Al Quran. Hal tersebut tentunya membuat kegiatan menghafal Al Quran ini akan menjadi sesuatu yang semakin sulit untuk dilakukan. Mahasiswa *tahfidz* harus mengorbankan banyak hal, berupa berkurangnya waktu luang untuk berkumpul dengan teman, terbatasnya waktu untuk mengikuti organisasi kampus, minimnya fasilitas hiburan di pondok, tidak boleh keluar waktu malam, tidak boleh berinteraksi dengan lawan jenis, serta padatnya kegiatan mahasiswa penghafal Al Quran. Selain itu, suasana di pondok cukup bising dengan aktivitas masing-masing mahasiswa dimana 1 kamar dihuni oleh 40 orang bahkan lebih (wawancara dengan lurah *tahfidz*, 2 Maret 2018).

Pemenuhan target hafalan di pesantren yang dalam pelaksanaannya bersamaan dengan pemenuhan tugas perkuliahan, sebagian besar dari mereka belum bisa membagi tugas antara ke duanya. Terbukti dari hasil setoran hafalan harian di pesantren, lebih dari 70 % dari jumlah mahasiswa penghafal Al Quran tidak memenuhi target hafalan, di mana setiap santri harus bisa membuat tambahan

hafalan satu halaman setiap hari. Hal itu menunjukkan bahwa kurang dari 30% santri bisa memenuhi target hafalan yang telah ditetapkan oleh pesantren (wawancara dengan lurah *tahfidz*, 2 Maret 2018).

Mahasiswa penghafal Al Quran di pondok pesantren Aswaja terkadang merasa memikul beban yang berat pada saat tugas akademik di kampus menumpuk banyak. Di sisi lain, tanggung jawab untuk menambah hafalan Al Quran juga harus dipenuhi setiap hari dengan wajib menyetor satu halaman, jika hal itu tidak mampu dipenuhi, mereka berpotensi akan mendapatkan konsekuensi hukuman dari yang paling ringan berupa *ta'zir* (semisal denda atau membersihkan fasilitas pesantren) dan yang paling berat dikeluarkan dari kelas *tahfidz*.

Sementara itu, berdasarkan wawancara dari 13 mahasiswa penghafal Al Quran pada tanggal 12 maret 2017, mereka menuturkan bahwa masalah utama yang dihadapi mereka adalah lupa dengan hafalannya ketika mereka kurang mampu manajemen waktu dengan baik. Manajemen waktu yang baik menjadi kunci keberhasilan dalam menghafal Al Quran. Ketika tugas-tugas kuliah menumpuk sedangkan mereka mempunyai tuntutan menyetor hafalan, bahkan ada mahasiswa yang peneliti wawancarai harus mengorbankan tugas skripsi agar lebih fokus dalam menghafal Al Quran sehingga keadaan ini tidak jarang membuat mereka mengalami kebingungan. Selain itu, faktor lupa juga dialami ketika mahasiswa menemui masa menstruasi, dimana pada pada setiap siklus bulanan tersebut mereka dilarang untuk menghafal Al Quran, sehingga jeda waktu untuk berhenti menghafal tersebut justru menimbulkan lupa. Seperti *preliminary* pada santri penghafal Al Quran menuturkan, hambatan selama proses menghafal sebagai berikut :

“kendala atau hambatan selama proses ngafalin itu banyak mbak, ada masalah dengan teman kamar, lupa karena tugas-tugas kuliah yang menumpuk, padahal paginya harus dikumpulkan dan ada tanggungan setoran, belum lagi kalo mau presentasi, mana lagi kalo pas maghrib ada diniyah (sekolah pondok yang wajib diikuti),, hmm.. harus pinter-pinter membagi waktu mbak, (wawancara, 2 Maret 2018)”

Selain itu, kesulitan membagi waktu hingga membuat kecapekan, yang tidak jarang membuat mahasiswa *tahfidz* sakit, seperti *preliminary* berikut :

“pada awalnya saya seringkali mengalami stress berat dan berujung sakit lantaran banyak aktivitas yang harus saya kerjakan. Namun berkat motivasi orang tua dan teman-teman dekat sesama penghafal Al Quran saya menjadi semakin PD dan semangat menjalani berbagai aktivitas ini”

Wawancara yang dilakukan penulis di ponpes Aswaja pada tanggal 2 maret 2018 kepada 13 mahasiswa *tahfidz*, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa *tahfidz* kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dengan menghafal Al Quran. diantaranya subjek yang berinisial AS menyatakan pernah beberapa kali tidak diberikan guru pembimbing dan satu kali dikeluarkan dari kelas *tahfidz* karena tidak mampu menambah hafalan sesuai yang ditargetkan pondok pesantren. UA dan MH mengaku tidak mampu membagi tugas akademik dan menghafal Al Quran sehingga IPK nya rendah, sedangkan MS mengaku memiliki riwayat sakit yang sering kambuh ketika kelelahan.

Penulis melakukan observasi partisipan dengan ikut tinggal bersama-sama mahasiswa *tahfidz* pada tanggal 13 maret 2018, pukul 16.30-06.00 WIB. penulis melakukan aktivitas sebagaimana yang dilakukan oleh mahasiswa *tahfidz*, seperti sholat berjamaah, ngaji, *barzanji* dan sebagainya. Ketika waktu adzan maghrib tiba para mahasiswa *tahfidz* mulai bergegas menuju aula untuk sholat berjamaah, dilanjutkan dengan dzikran, dan kultum sampai waktu isya' tiba. Kemudian

dilanjutkan sholat isya' berjamaah, lalu makan malam bersama. Setelah itu mahasiswa *tahfidz* dibolehkan untuk aktivitas masing-masing, namun tidak diperbolehkan keluar dari pondok. Ada sebagian kecil diantara mereka yang langsung tidur, ada sebagian diantaranya yang menghafal Al Quran dan *muroja'ah* (menyimak dengan teman), ada sebagian lagi yang sibuk dengan tugas kuliah. tidak jarang mereka begadang sampai larut malam. Pada pukul 03.30 WIB mereka harus sudah bangun, untuk melaksanakan sholat tahajud, kemudian sholat subuh berjamaah, lalu dilanjutkan deresan oleh guru *muhafidz* sampai pukul 06.30 WIB, di hadapan *muhafidz* inilah para mahasiswa *tahfidz* diuji hafalannya setiap hari.

AM (selaku lurah *tahfidz*), mengaku bahwa terkadang dirinya lebih memilih mementingkan *tahfidz* dari pada mengerjakan skripsi, AM mau mengerjakan skripsi ketika sedang *mood* saja, karena dirinya kuliah hanya untuk memenuhi keinginan orang tuanya, AM juga mengakui hanya mengikuti organisasi di kampus ketika semester satu. Menurut AM, tiap mahasiswa memiliki karakter-karakter unik yang berbeda satu dengan lainnya. ada yang lebih mementingkan akademik di kampus, sehingga *tahfidz* nya menjadi keteteran, ada pula yang mementingkan *tahfidz* sehingga mengalami prokrastinasi, Ada yang tipe rajin dan pandai sehingga mudah untuk memperoleh IPK bagus dan *tahfidz*nya juga bagus akan tetapi tipe ini sangat jarang. AM juga mengatakan bahwa kebanyakan mahasiswa *tahfidz* jarang mengikuti kegiatan organisasi di kampus.

Tanggal 6 maret 2018, penulis melakukan wawancara dengan YS. YS mengatakan bahwa kesulitan yang dialami oleh dirinya adalah ketika kesulitan membagi waktu, sehingga banyak tugas yang terbengkalai. Saat memikirkan tugas

kuliah, disisi lain subjek memikirkan besok pagi harus setor hafalan, disaat mau menghafalkan, dalam benak berfikir besok *deadline* mengumpulkan laporan, ada presentasi, dan sejenisnya. Saat kondisi seperti ini seringkali membuat fikiran kacau dan stres. Seperti *preliminary study* berikut.

“ *Wah kalo ngafalin itu bener-bener harus fokus dan konsentrasi, butuh banget ngatur pikiran, perasaan, sampe proses hafalan selesai mbak*”(wawancara, 2 Maret, 2018).

Berdasarkan hasil *preliminary study* yang dilakukan pada tanggal 2 Maret 2018 peneliti mendapati puluhan santri penghafal al-Qur'an yang memiliki regulasi diri yang kurang baik. Bentuk perilaku yang menunjukkan kekurangmampuan meregulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di pondok pesantren Aswaja dari hasil wawancara diantaranya tidak melakukan setoran hafalan selama sebulan lebih, tidak adanya semangat, malas melakukan *deresan*. Selain itu padatnya jadwal kuliah dan pondok, tidak fokus menghafal, sulit berkonsentrasi, tidak *mood* menghafal, turut menjadi masalah. Faktor-faktor ini menyebabkan mereka mudah dihindangi rasa putus asa. Hal ini didukung dengan pendapat Chairani & Subandi (2010:49) bahwa keberhasilan mahasiswa *tahfidz* dapat ditentukan oleh kemampuan kognitif yang memadai, kekuatan tekad dan niat yang lurus, usaha yang keras, kesiapan lahir dan batin, kerelaan diri / ikhlas, dan pengaturan diri yang ketat. Pengaturan diri yang ketat dalam istilah psikologi disebut regulasi diri.

Hal ini dikuatkan dengan penelitian Muslimah (2016) yang berjudul hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dalam menghafal Al Quran mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di pondok pesantren aswaja berada

pada kategori sedang, dan sumbangan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 0,467%, artinya ada hubungan yang positif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian Rizanti (2013) yang berjudul Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menghafal Al Quran pada Mahasantri Ma'had 'Aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya menunjukkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik, dengan korelasi sebesar 0,832. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Mariska (2017) yang berjudul Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Kontrol Diri pada Mahasiswa di Universitas Gunadarma menunjukkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara Kecerdasan Spiritual dengan Kontrol Diri pada Mahasiswa, , dengan korelasi sebesar 0,754

Menurut Zimmerman (dalam Schunk, 2012:330) regulasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah. Regulasi diri memiliki tiga aspek penting yang akan menentukan tinggi rendahnya tingkat regulasi diri. Pertama yaitu aspek kognisi dimana upaya individu merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri. Kedua yaitu aspek motivasi dimana individu merasakan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik. Ketiga yaitu aspek perilaku dimana upaya individu untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar. Kekuatan yang terdapat dalam diri seseorang membuat idividu bebas bergerak dalam menuju tujuan yang terarah. Mahasiswa *tahfidz* memiliki perbedaan

tertentu antara yang memiliki regulasi diri yang tinggi dan yang memiliki regulasi diri rendah, hal ini dapat dibedakan melalui kemandirian mahasiswa lewat usaha untuk mengatur diri mereka sendiri secara aktif dan mandiri yang meliputi pengaturan kognisi, motivasi dan perilaku.

Mahasiswa *tahfidz* yang memiliki regulasi diri yang baik mampu mentransformasikan kemampuan mentalnya menjadi ketrampilan dan strategi akademik dan lebih mudah dalam menjalani proses pembelajarannya (Schunk, 2012:41). Hal ini dikarenakan karena ia telah menentukan tujuan atau cita-cita yang harus dicapainya. Seseorang yang telah menetapkan tujuan dalam hidupnya maka dengan segenap kesadaran diri, ia akan disiplin mencurahkan seluruh perhatian, minat, dan aktivitas pada cita-citanya tanpa mengenal putus asa.

Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik merupakan tanda bahwa individu tersebut cerdas secara spiritual. (Zohar & Marshall, 2002:14). Selanjutnya, individu yang sadar diri akan lebih banyak memperhatikan dan memproses informasi tentang dirinya, mampu menemukan potensi yang lebih dalam dan tersembunyi dalam diri Individu menjadi sadar akan ideal diri dengan kenyataan dirinya dan menjadi lebih kritis terhadap dirinya, juga mengetahui dirinya secara lebih baik, memahami emosinya, dan mampu mengetahui *moodnya* pada situasi tertentu. Mahasiswa *tahfidz* yang memanfaatkan *spiritual quotient* secara bersamaan dalam proses pencapaian target akan memiliki regulasi diri yang tinggi, prestasi akademiknya terjaga dan hafalan Al Quran akan tetap terjaga.

Menurut Zohar dan Marshall (2002:4), *spiritual quotient* merupakan kecerdasan yang menempatkan perilaku dan hidup manusia dalam konteks makna

yang lebih luas. Seseorang yang memiliki *spiritual quotient* yang tinggi mampu memaknai hidup dengan memberi makna positif pada setiap peristiwa, masalah, dan tekanan yang dialami sehingga sehingga mampu membangkitkan jiwanya, menempatkan diri dan hidup lebih positif dengan penuh kebijaksanaan, kedamaian, dan kebahagiaan hakiki, serta mampu menemukan jalan keluar dengan pikiran yang jernih. Lebih lanjut, Zohar & Marsall (2002:14) mengemukakan ciri-ciri seseorang yang memiliki *spiritual quotient* ditandai dengan Kemampuan bersikap fleksibel, tingkat kesadaran diri yang tinggi, kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, berfikir secara holistik, kecenderungan individu untuk melihat keterkaitan berbagai hal, kecenderungan untuk bertanya “mengapa ?” dan “bagaimana jika ?, dan menjadi pribadi mandiri.

Nggermanto (2001:117) mengatakan, *spiritual quotient* mampu mentransformasikan kesulitan menjadi suatu medan penyempurna dan pendidikan spiritual yang bermakna. Semakin banyak kesulitan semakin mematangkan *spiritual quotient*, sehingga *spiritual quotient* justru memicu seseorang untuk maju ketika yang lainnya mundur dan menyerah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *spiritual quotient* seseorang maka individu tersebut semakin gigih dalam menghadapi kesulitan. Adapun menurut (Agustian, 2008:13) mendefinisikan *spiritual quotient* sebagai kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah

menuju manusia yang seutuhnya (*hanif*), dan memiliki pola pemikiran tauhid (integralistik), serta berprinsip “hanya karena Allah”.

Dengan demikian mahasiswa *tahfidz* yang memiliki *spiritual quotient* yang tinggi akan mampu memaknai hidup secara positif pada setiap peristiwa, masalah, penderitaan, dan tekanan yang dialami, melakukan perbuatan dan tindakan yang positif, dan mentransformasikan kesulitan menjadi semangat untuk maju. Hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki *spiritual quotient* yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat pada Tuhannya yang mampu meningkatkan harapan dan kemampuannya berfikir positif serta optimis serta mampu memanfaatkan waktu yang dimilikinya dengan baik. Menurut Nugroho (dalam Rachmi, 2010), kecerdasan spiritual mempengaruhi motivasi dan kedisiplinan diri. Oleh karena itu, jika mahasiswa memiliki kecerdasan spiritual yang baik maka mahasiswa akan memiliki motivasi dan kedisiplinan diri yang baik. Jika mahasiswa memiliki motivasi dan kedisiplinan yang baik maka kemungkinan mahasiswa juga memiliki regulasi diri yang baik.

Penelitian terkait regulasi diri sudah pernah dilakukan, antara lain penelitian Muslimah (2016) dengan judul hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dalam menghafal Al Quran mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian Chairani & Subandi (2010) dengan judul psikologi santri penghafal Al Quran (peranan regulasi diri). Sementara itu, penelitian tentang *spiritual quotient* juga sudah pernah dilakukan, diantaranya penelitian Wiratih & Setyawan (2014) yang berjudul hubungan antara kecerdasan spiritual dengan disiplin sekolah pada siswa sekolah menengah pertama islam. Penelitian yang

dilakukan oleh Husna dkk (2018) dengan judul peranan kecerdasan spiritual terhadap regulasi diri dalam belajar pada santriwati di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. Penelitian Tahrir dkk (2017) dengan judul Pengaruh Kecerdasan Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Penghafal Alquran

Namun dari sekian banyak penelitian yang meneliti tentang regulasi diri dan penelitian tentang kecerdasan spiritual atau *spiritual quotient*, belum pernah dijumpai penelitian yang mengkorelasikan *spiritual quotient* dengan regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz*. Oleh karena itu, melihat fenomena yang ada di lapangan dan berdasarkan hasil studi pendahuluan, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan *spiritual quotient* dengan regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz*. Sehingga berdasarkan uraian di atas maka muncul pertanyaan “Apakah benar ada hubungan antara *spiritual quotient* dengan regulasi diri mahasiswa *tahfidz*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dipaparkan di atas, dapat dirumuskan permasalahan yaitu :

1. Bagaimana hubungan antara *spiritual quotient* dengan regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja.
2. Bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja.
3. Bagaimana gambaran *spiritual quotient* pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin penulis dapatkan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara *spiritual quotient* dan regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja.
2. Untuk mengetahui gambaran regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja.
3. Untuk mengetahui gambaran *spiritual quotient* pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan diperoleh pada penelitian ini mencakup dua hal, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta sumbangan ilmiah untuk memperkaya referensi bidang psikologi, khususnya disiplin ilmu psikologi klinis.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa *Tahfidz*

Memberikan gambaran mengenai pentingnya dimensi spiritual dan pengaruhnya terhadap regulasi diri, sehingga mahasiswa *tahfidz* diharapkan lebih mampu mengatur diri.

2. Bagi Pondok Pesantren

Memberikan gambaran mengenai pengaruh *spiritual quotient* terhadap regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini juga dapat memberikan informasi mengenai pentingnya dimensi spiritualitas terhadap regulasi diri, sehingga harapannya dapat membantu individu dalam menempuh hafalan Al Quran memiliki kendala serupa.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Regulasi Diri

2.2.1 Pengertian Regulasi Diri

Alwisol (2010:11) dalam bukunya menjelaskan bahwa konsep regulasi diri dikemukakan pertama kali oleh Bandura dalam latar teori belajar sosial. Menurut Bandura, individu memiliki kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya dengan mengembangkan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai diri, dan memberikan respon bagi dirinya sendiri. Carver & Scheier (dalam King, 2012:92-93) mengungkapkan regulasi diri sebagai proses dimana individu mengejar tujuan yang penting. Proses regulasi diri meliputi penetapan tujuan, pengawasan kemajuan, dan membuat penyesuaian perilaku dalam mencapai hasil-hasil yang diharapkan.

Adapun Zimmerman (dalam Schunk 2012:3) mengatakan regulasi diri sangat berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Dalam pencapaian target tersebut mengacu pada pikiran, perasaan, dan tingkah laku dalam membuat suatu perencanaan terarah. Adapun Pintrich dkk (dalam Wulandari & Zulkaida, 2010:31) memberikan istilah regulasi diri dalam belajar dengan istilah *self regulated learning*, yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, yang di dalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya. Mahasiswa telah dikatakan individu yang telah

menggunakan regulasi diri, karena mahasiswa telah memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar mereka sendiri.

Dengan demikian, dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas yang ditujukan untuk pencapaian target dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku.

2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan fundamen dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan emosi (Papalia dkk, 2008:223). Mahasiswa *tahfidz* dengan tingkat regulasi diri yang baik akan memiliki kontrol yang baik pula dalam mencapai tujuannya. Menurut Zimmerman sebagaimana dikutip Ghufron & Risnawita (2010:59-61) dalam bukunya menyatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek:

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan mengintruksikan diri, sebagai kebutuhan selama proses perilakunya. Matlin (dalam Ghufron & Risnawita 2010:60) menambahkan metakognisi adalah pemahaman kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berfikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa

yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya.

b. Motivasi

Motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

Keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Individu yang memiliki motivasi tinggi menilai tantangan yang dihadapi akan membuat individu semakin matang.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Adapun menurut Pintrich dkk (1990:33), mengatakan definisi regulasi diri memang bermacam-macam, namun paling tidak harus mencakup tiga komponen yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya sebagai berikut :

1. Kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berfikir.
2. Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit.

3. Strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan.

Lebih lanjut, Pintrich dkk (1990:33), mengatakan bahwa teori pembelajaran sosial dan kognitif mulai menyadari bahwa agar belajar menjadi benar-benar efektif, maka mahasiswa harus dapat mengatur diri dalam kegiatan belajar yang mereka jalani. Pada kenyataannya, mereka tidak cukup hanya mengatur perilaku mereka saja, tetapi mereka juga harus mengatur proses kognitif mereka. Secara khusus, pembelajaran yang diatur sendiri meliputi banyak proses, diantaranya adalah kemampuan metakognitif yang terdiri dari :

1. Penentuan tujuan

Mengatur diri agar mengetahui apa yang ingin dicapai ketika membaca atau belajar.

2. Perencanaan

Mengatur diri dalam menggunakan waktu dan sumber daya yang dimiliki untuk mengerjakan tugas belajar.

3. Mengendalikan perhatian

Mengatur diri agar dapat memusatkan perhatian pada pokok persoalan yang dihadapi dan membersihkan dari hal-hal yang berpotensi menunggu konsentrasi dan emosi.

4. Penerapan strategi belajar

Mengatur diri agar dapat memilih strategi belajar yang sesuai dengan tujuan spesifik yang ingin dicapai.

5. Strategi motivasi belajar

Mengatur diri agar dapat menjaga motivasi dengan berbagai strategi, seperti mencari cara untuk membuat aktivitas yang membosankan menjadi lebih menarik dan menantang, atau membayangkan diri berhasil dalam menyelesaikan suatu beban atau tugas yang sulit.

6. Permohonan bantuan dari luar bila diperlukan

Terkadang diri tidak mampu mengerjakan segalanya tanpa bantuan. Pada saat seperti itu, mereka mengakui bahwa mereka membutuhkan bantuan orang lain dan mereka secara khusus akan meminta bantuan pada seseorang yang dapat membantu agar bisa menjadi lebih mandiri di masa mendatang atau masa depan.

7. *Self-monitoring*

Mengatur diri agar selalu memantau kemajuan atau perkembangan ke arah tujuan yang hendak dicapai, dan terkadang mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan jika diperlukan.

8. Evaluasi diri

Mengatur diri dalam menentukan apakah yang telah mereka pelajari sudah memenuhi tujuan yang telah ditetapkan untuk diri sendiri. Idealnya, mereka juga menggunakan evaluasi diri untuk mengubah pilihan mereka dan penggunaan berbagai strategi pembelajaran untuk menggapai masa depan.

Berdasarkan hasil uraian tersebut, penjelasan mengenai aspek-aspek regulasi diri sebetulnya hampir serupa, namun penulis lebih cenderung menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (dalam Ghufron & Risnawita, 2010:59-61), yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Mahasiswa

tahfidz yang diasumsikan memiliki regulasi diri tinggi adalah mahasiswa *tahfidz* yang mampu mengintegrasikan perannya dalam proses mencapai tujuan, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif, mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam mengorganisasi, merencanakan, dan mengukur diri dalam belajar. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkan dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar, bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitas belajar. Aspek-aspek ini dinilai lebih komprehensif dengan penelitian ini.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor faktor internal dan faktor eksternal. Bandura (dalam Alwisol, 2010:285-286) mengatakan bahwa tingkah laku manusia dalam regulasi diri adalah hasil pengaruh resiprokal faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dan faktor eksternal akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Faktor internal

Faktor internal berinteraksi dengan faktor eksternal dalam regulasi diri. Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal :

a. Observasi diri (*self observation*)

Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Manusia sanggup memonitor performansinya, meskipun tidak sempurna karena manusia

cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Hal yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep diri.

b. Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*)

Proses penilaian bergantung pada empat hal : standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan atribusi performansi. Standar pribadi bersumber dari pengalaman mengamati model, misalnya orang tua dan guru, dan menginterpretasi balikan atau penguatan dari performansi diri. Setiap performansi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi ini jumlahnya terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkannya dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai suatu aktivitas berdasarkan arti penting aktivitas itu bagi dirinya. Dari kebanyakan aktivitas, kita mengevaluasi performa dengan membandingkannya kepada standar acuan.

Di samping standar pribadi dan standar acuan, proses penilaian juga keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktivitas. Akhirnya, regulasi diri juga bergantung pada cara kita mencari penyebab-penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa.

c. Reaksi diri afektif (*self response*)

Manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara :

a. Memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidaklah semata-mata berasal dari daya internal saja namun juga berasal dari faktor lingkungan yang berinteraksi dengan faktor pribadi untuk membentuk standar evaluasi diri. Anak belajar melalui orang tua dan gurunya baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak kemudian mengembangkan standar yang dapat ia gunakan untuk menilai prestasi diri.

b. Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, manusia membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah

laku dan penguatan biasanya bekerja sama ; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

Sedangkan menurut Zimmerman & Pons (dalam Ghufron & Risnawita, 2010:61-63), menyatakan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut :

1. Individu (diri)

Faktor individu meliputi hal-hal berikut :

- a. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan.
- b. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
- c. Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

2. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan pengelolaan atau *regulation* pada diri individu. Bandura (dalam Alwisol, 2010) menyatakan bahwa dalam perilaku ini, ada tiga tahap yang berkaitan dengan pengelolaan diri atau *self regulation*, diantaranya :

a. *Self observation*

Self observation berkaitan dengan respon individu. Yaitu tahap individu melihat ke dalam dirinya dan perilaku (performansinya).

b. *Self judgment*

Self judgment merupakan tahap individu membandingkan performansi dan standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Melalui upaya membandingkan performansi dengan standar atau tujuan yang telah dibuat dan ditetapkan, individu dapat melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansinya.

c. *Self reaction*

Self reaction merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan.

3. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Berdasarkan hasil uraian tersebut, penjelasan mengenai faktor-faktor yang dikemukakan oleh kedua tokoh tersebut sebetulnya hampir serupa, namun penulis lebih cenderung menggunakan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Bandura, yaitu faktor faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari observasi diri (*self observation*), proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental*

process), dan reaksi diri (*self response*). Sedangkan faktor eksternal terdiri dari standar dan Penguatan (*reinforcement*). Faktor ini dinilai lebih lengkap dan memiliki penjabaran lebih fleksibel.

Faktor yang menghubungkan antara *spiritual quotient* dengan regulasi diri adalah pada faktor internal (observasi diri), dimana Individu yang sanggup menilai kualitas dan kuantitas penampilan, menilai orisinalitas tingkah laku diri, dan sanggup memonitor performansinya merupakan individu yang memiliki kesadaran diri akan hidupnya, sehingga mampu menilai dan memberi makna atas setiap perbuatan yang dilakukannya. Seperti yang diungkapkan oleh Zohar dan Marshall (2002:4), bahwa *spiritual quotient* merupakan kecerdasan yang membuat seseorang mampu menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai sehingga individu berada pada konteks makna yang lebih luas dan kaya untuk dapat menilai bahwa tindakan atau jalan hidupnya lebih bermakna dibandingkan dengan yang yang lain

2.2 *Spiritual Quotient*

2.2.1 *Pengertian Spiritual Quotient*

Spiritual berasal dari bahasa latin *spiritus* yang memiliki arti prinsip yang mementingkan suatu organisme. Spiritual juga berasal dari bahasa latin *sapientia* atau dalam bahasa yunani *sophia* yang berarti kearifan. *Spiritual quotient* adalah landasan untuk membangun *intelligent quotient (IQ)* dan *emotional quotient (EQ)* yang pertama kali dikemukakan oleh Danah Zohar dan Ian Marshall pada pertengahan tahun 2000. *Spiritual quotient* merupakan kecerdasan yang menempatkan perilaku dan hidup manusia dalam konteks makna yang lebih luas

(Zohar dan Marshall 2002:4). Kecerdasan ini adalah kecerdasan yang mengangkat fungsi jiwa sebagai perangkat internal diri untuk pencerahan jiwa.

Lebih lanjut Zohar dan Marshall menjelaskan bahwa Seseorang yang memiliki *spiritual quotient* yang tinggi mampu memaknai hidup dengan memberi makna positif pada setiap peristiwa, masalah, dan tekanan yang dialami sehingga mampu membangkitkan jiwanya, menempatkan diri dan hidup lebih positif dengan penuh kebijaksanaan, kedamaian, dan kebahagiaan hakiki, serta mampu menemukan jalan keluar dengan pikiran yang jernih (Zohar dan Marshall 2002:4). *spiritual quotient* juga diyakini sebagai kecerdasan yang mampu memfungsikan kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ) secara efektif, bahkan merupakan kecerdasan tertinggi. Artinya, *spiritual quotient* melingkupi seluruh kecerdasan-kecerdasan yang terdapat pada manusia.

Sinetar (dalam Pasiak, 2003:4) mendefinisikan *spiritual quotient* sebagai pikiran yang mendapat inspirasi, dorongan, dan efektivitas yang terinspirasi, *theis-ness* atau penghayatan ketuhanan sehingga timbul kemampuan membedakan mana yang salah dan mana yang benar serta kebijaksanaan. Sedangkan menurut Khavari (dalam Pasiak, 2003:4), *spiritual quotient* adalah fakultas dimensi non material kita atau jiwa manusia. Inilah intan yang belum terasah yang dimiliki oleh setiap manusia. Kita harus mengenalinya seperti apa adanya, menggosoknya sehingga mengkilap dengan tekad yang besar, dan menggunakannya menuju kearifan untuk mencapai kebahagiaan abadi. Kemudian, Agustian (2008:13) dalam bukunya menjelaskan *spiritual quotient* adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang

bersifat fitrah menuju manusia yang seutuhnya (*hanif*), dan memiliki pola pemikiran tauhid (integralistik), serta berprinsip “hanya karena Allah”.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *spiritual quotient* adalah suatu bentuk kecerdasan yang digunakan untuk berhubungan dengan Tuhan dan merupakan kemampuan untuk memaknai hidup dengan memberi makna positif pada setiap peristiwa, sehingga mampu menempatkan diri dan hidup lebih positif serta mampu menemukan jalan keluar dengan pikiran yang jernih.

2.2.2 Aspek-aspek *Spiritual Quotient*

Menurut Zohar dan Marshall (2002:4), *spiritual quotient* adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna. Hal ini dapat dilihat atau diukur melalui aspek-aspek sebagai berikut :

1. Kemampuan bersikap fleksibel

Kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar, memiliki pertimbangan yang dapat dipertanggungjawabkan di saat menghadapi beberapa pilihan.

2. Tingkat kesadaran diri yang tinggi

Kemampuan individu untuk mengetahui batas wilayah yang nyaman untuk dirinya, yang mendorong individu untuk merenungkan apa yang dipercayai dan apa yang dianggap bernilai, berusaha untuk memperhatikan segala macam

kejadian dan peristiwa dengan berpegang pada agama yang diyakininya.

3. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan

Kemampuan individu dalam menghadapi penderitaan dan menjadikan penderitaan yang dialami sebagai motivasi untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik di kemudian hari.

4. Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit

Kemampuan individu dimana saat dia mengalami sakit, ia akan menyadari keterbatasan dirinya, dan menjadi lebih dekat dengan Tuhan dan yakin bahwa hanya Tuhan yang akan memberikan kesembuhan. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan mampu memandang cobaan sebagai suatu hal yang positif sebagai suatu ujian yang diberikan oleh Tuhan kepada dirinya. Mereka memiliki kasabaran dan keikhlasan dalam menjalani semuanya.

5. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai

Kualitas hidup yang dimaksud disini merupakan peningkatan taraf hidup yang terdapat dalam keseharian seseorang, mereka memiliki prinsip bahwa hari ini lebih baik dari hari kemarin. Kualitas hidup individu yang didasarkan pada tujuan hidup yang pasti dan berpegang pada nilai-nilai yang mampu mendorong untuk mencapai tujuan tersebut.

6. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu

Individu yang mempunyai *spiritual quotient* tinggi mengetahui bahwa ketika dia merugikan orang lain, maka berarti dia merugikan dirinya sendiri sehingga mereka enggan untuk melakukan kerugian yang tidak perlu.

7. Berfikir secara holistik

Kecenderungan individu untuk melihat keterkaitan berbagai hal.

8. Kecenderungan untuk bertanya “mengapa” dan “bagaimana jika”.

Seseorang yang memiliki tingkat *spiritual quotient* yang tinggi dapat memaknai keterkaitan antar makhluk atau antar sebuah kejadian secara positif.

Mereka juga menyadari bahwa nasib mereka ditentukan oleh Tuhan.

9. Menjadi pribadi mandiri

Kemampuan individu yang memiliki kemudahan untuk bekerja melawan konvensi dan tidak tergantung dengan orang lain. Seseorang yang memiliki *spiritual quotient* cenderung menjadi seorang pemimpin yang penuh pengabdian, yaitu seseorang yang bertanggung jawab untuk membawakan visi dan nilai yang lebih tinggi kepada orang lain dan memberikan petunjuk penggunaannya.

Nggermanto (2001:144), mengungkapkan aspek dari *spiritual quotient* sebagai berikut :

1. Kesadaran diri

Kemampuan diri dalam menyadari situasi, konsekuensi, dan reaksi yang ditimbulkan oleh diri.

2. Kemampuan untuk melakukan perubahan yang lebih baik

Ini akan menuntut kita secara jujur apa yang harus kita tanggung demi perubahan itu dalam bentuk energi dan pengorbanan.

3. Perenungan akan setiap perbuatan

Dengan ini akan membuat diri kita lebih mengenali, menghargai sesuatu dan menjadikan motivasi untuk lebih baik.

4. Kemampuan untuk menghancurkan rintangan

Kemampuan dan motivasi diri yang kuat dalam menyelesaikan semua permasalahan baik dari diri, lingkungan, dan Tuhan.

5. Kemampuan untuk menentukan langkah dan pemberian keputusan dengan bijak

Kita perlu menyadari berbagai kemungkinan untuk bergerak maju melalui berbagai kemungkinan sehingga menemukan tuntutan praktis yang dibutuhkan dan memutuskan kelayakan setiap tuntutan tersebut.

6. Kualitas dalam hidup dan makna hidup

Menjalani hidup berarti mengubah pikiran dan aktivitas sehari-hari menjadi ibadah terus menerus, memunculkan kesucian alamiah yang ada dalam situasi yang bermakna.

7. Menghormati pendapat atau pilihan orang lain

Kemampuan dalam memberikan kesempatan orang lain berpendapat, menerima pendapat orang lain dengan lapang dada, dan melaksanakan apa yang telah disepakati walaupun itu pendapat orang lain.

Berdasarkan pemaparan kedua tokoh tersebut, penulis menggunakan aspek-aspek dari Zohar dan Marshall (2002:14), yang meliputi kemampuan bersikap fleksibel, tingkat kesadaran yang tinggi, kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kemampuan untuk menghadapi dan melampaui

rasa sakit, kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, berfikir secara holistik, kenderungan untuk bertanya “mengapa” dan “bagaimana jika”, dan menjadi pribadi mandiri. Aspek tersebut dipilih karena dianggap paling cocok untuk penelitian ini. Mahasiswa *tahfidz* yang diasumsikan memiliki *spiritual quotient* tinggi adalah mahasiswa *tahfidz* yang mampu melakukan perannya sesuai dengan aspek tersebut.

2.2.3 Faktor-faktor yang Menghambat *Spiritual Quotient*

Zohar dan Marsall (2002:143-144) mengungkapkan ada beberapa hal yang menghambat berkembangnya *spiritual quotient*. Hal tersebut antara lain :

1. Adanya ketidakseimbangan id, ego, dan superego
2. Adanya orang tua yang tidak cukup menyayangi anaknya
3. Mengharapkan terlalu banyak
4. Adanya ajaran yang mengajarkan menekan insting
5. Adanya aturan moral yang menekan insting alamiah
6. Adanya luka jiwa yang menggambarkan pengalaman menyangkut perasaan terbelah, terasing, dan tidak berharga.

Selanjutnya hal-hal tersebut melahirkan perilaku-perilaku yang dapat disimpulkan menjadi tiga sebab yang membuat seseorang terhambat secara spiritual

Zohar dan Marsall (2002:144), antara lain :

1. Tidak mengembangkan beberapa bagian dari dirinya sama sekali
2. Telah mengembangkan beberapa bagian, namun tidak proporsional, atau dengan cara negatif atau destruktif

3. Bertentangan atau buruknya bagian-bagian

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat menghambat *spiritual quotient* yaitu adanya ketidakseimbangan id, ego, dan superego, orang tua yang kurang menyayangi anaknya, mengharapkan terlalu banyak, adanya ajaran yang mengajarkan menekan insting, adanya aturan moral yang menekan insting alamiah, adanya luka jiwa yang menggambarkan pengalaman menyangkut perasaan terbelah, terasing, dan tidak berharga.

2.2.4 Usaha-usaha untuk Meningkatkan *Spiritual Quotient*

Menurut Zohar & Marshall (2002:12) ada enam jalan yang harus ditempuh seseorang untuk meningkatkan *spiritual quotient*, yaitu :

1. Jalan tugas

Berkaitan dengan rasa dimiliki, kerjasama, memberikan sumbangan, dan diasuh oleh komunitas.

2. Jalan pengasuhan

Berkaitan dengan kasih sayang, pengasuhan, perlindungan, dan penyuburan.

3. Jalan pengetahuan

Merentang dari pemahaman kan masalah praktis umum, pencarian filosofis yang paling dalam akan kebenaran, hingga pencarian spiritual akan pengetahuan mengenai Tuhan dan seluruh cara-Nya, serta penyatuan dengan Tuhan melalui pengetahuan.

4. Jalan perubahan pribadi

Berkaitan erat dengan aktivitas “titik Tuhan” dalam otak, kepribadian yang terbuka menerima pengalaman mistis, emosi yang ekstrim.

5. Jalan persaudaraan

Berkaitan dengan dukungan teman-teman dan keluarga untuk menjalin persaudaraan.

6. Jalan kepemimpinan yang penuh dengan pengabdian

Merupakan yang tertinggi di jalan spiritual

Selain itu, Zohar & Marshall (2002:231) juga mengungkapkan tujuh langkah praktis untuk mendapatkan *spiritual quotient* yang lebih baik, antara lain :

1. Menyadari dimana saya sekarang
2. Merasakan dengan kuat bahwa saya ingin berubah
3. Merenungkan apakah pusat saya sendiri dan apakah motivasi saya yang paling mendalam
4. Menemukan dan mengatasi rintangan
5. Mengenali banyak kemungkinan untuk melangkah maju
6. Menetapkan hati saya pada sebuah jalan
7. Tetap menyadari bahwa ada banyak jalan.

2.3 *Spiritual Quotient* pada Mahasiswa Tahfidz

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Santrock (2002:116) tahap perkembangan mahasiswa masuk ke dalam tahap perkembangan dewasa awal, ditandai dengan transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Menurut Schaie (dalam Santrock, 2002:88) pada masa dewasa awal individu masuk pada fase mencapai prestasi, yaitu fase dimana individu melibatkan penerapan intelektualitas pada situasi yang memiliki

konsekuensi dalam mencapai tujuan jangka panjang, seperti pencapaian karir dan pengetahuan.

Menurut peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia nomor 49 tahun 2014 tentang standar nasional pendidikan tinggi Bab II pasal 17 (3) masa studi terpakai oleh mahasiswa diploma empat dan program sarjana adalah 4 sampai 5 tahun. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi yang diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang sudah diperoleh untuk mengejar target jangka panjang, seperti karir dan intelektualitas. Dan masa pendidikan mahasiswa adalah 4-5 tahun.

Adapun pengertian menghafal menurut Djamarah (2008 : 44), menghafal adalah kemampuan jiwa untuk memasukkan (*learning*), menyimpan (*retention*), dan menimbulkan kembali (*remembering*) hal-hal yang telah lampau. Dalam proses penghafalan, memori memiliki peranan yang sangat penting. Ingatan (*memory*) merupakan suatu daya yang dapat menerima, menyimpan dan mereproduksi kembali kesan-kesan / tanggapan / pengertian. Adapun hal-hal yang mudah diingat menurut Ahmadi adalah sebagai berikut (dalam Djamarah, 2008:26-27) :

- a. Suatu hal yang sesuai dengan perasaannya
- b. Hal-hal yang dialami sebaik-baiknya
- c. Hal-hal yang menimbulkan minat dan perhatian
- d. Hal-hal yang mengandung arti bagi seseorang

Menurut Rahmat (dalam Djamarah, 2008:73), memori memiliki tiga tahapan, yaitu proses perekaman (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan

pemanggilan (*retrieval*). Perekaman (*encoding*) adalah pencatatan informasi melalui reseptor indera dan syaraf internal. Penyimpanan (*storage*) adalah proses yang menentukan berapa lama, dalam bentuk apa, serta dimana informasi berada bersama seseorang. Sedangkan pemanggilan (*retrieval*) adalah menggunakan informasi yang disimpan, atau dengan kata lain merupakan proses mengingat kembali informasi yang telah tersimpan.

Terdapat empat cara yang dapat digunakan dalam upaya memunculkan kembali informasi yang telah disimpan, yaitu :

1. Peningkatan (*recall*), yaitu proses aktif untuk menghasilkan kembali fakta dan informasi secara verbatim (kata demi kata), tanpa petunjuk yang jelas.
2. Pengenalan (*recognition*), merupakan proses dimana seseorang tidak perlu mengingat informasi, namun harus mengenal satu diantara pilihan.
3. Belajar lagi (*re-learning*), merupakan proses mengingat kembali informasi yang telah hilang dengan mempelajarinya ulang.
4. Redintegrasi (*redintegration*), yaitu merekonstruksi seluruh masa lalu dari satu petunjuk memori kecil.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa menghafal adalah suatu proses memasukkan atau menyimpan informasi dengan membaca ataupun mendengar secara berulang dan dapat mengingat / memunculkan kembali di luar kepala.

Al Quran adalah kalam Allah yang mulia diturunkan kepada Nabi dan Rasul penghambaan dengan perantaraan malikat Jibril, tertulis dalam mushaf yang dinukilkan kita kepada kita secara mutawatir, membacanya merupakan ibadah,

yang dimulai dari surah Al-Fatihah dan di akhiri dengan surat An-Nas (Shihab, 2007:11). Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa mahasiswa penghafal Al Quran (mahasiswa *tahfidz*) adalah Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan akademik di perguruan tinggi sekaligus melakukan proses mengulang-ulang bacaan Al Quran baik dengan cara membaca maupun mendengar, sehingga bacaan tersebut dapat melekat pada ingatan dan dapat diucapkan atau diulang tanpa melihat mushaf Al Quran.

Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik merupakan tanda bahwa individu tersebut cerdas secara spiritual. (Zohar & Marshall, 2002:14). Secara umum, mahasiswa *tahfidz* yang tinggal di ponpes Aswaja dibekali bimbingan beragama dengan baik, diberikan tata tertib dan disiplin yang harus dijunjung tinggi, diharapkan sebagai calon mahasiswa *tahfidz* dapat bertanggungjawab dengan tugas yang telah diberikan, disiplin, dapat memberikan teladan yang baik kepada generasi setelahnya, dan bersikap religius. Namun, penulis mendapat kesan, bahwa masih ada mahasiswa *tahfidz* yang tidak melakukan tugas serta tanggung jawabnya dengan baik, ditandai dengan terhambatnya proses hafalan Al Quran ketika berbenturan dengan tugas akademik. Hal ini mengindikasikan kurang tingginya *spiritual quotient* pada mahasiswa *tahfidz* yang nantinya akan berpengaruh terhadap regulasi diri.

Dengan adanya *spiritual quotient* yang baik, dapat membuat mahasiswa *tahfidz* merasa dekat dengan Allah, sehingga memiliki visi dan nilai-nilai, memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi tentang dirinya, serta memiliki kemampuan menghadapi kesulitan hidup yang kemudian membuat mereka mampu mencapai

makna-makna dalam kehidupan yang mereka jalani. Oleh karenanya, kemampuan seseorang memecahkan persoalan makna dan nilai inilah yang merupakan ciri bahwa ia cerdas secara spiritual, seperti diungkapkan oleh Zohar & Marsall (2002:4), bahwa *spiritual quotient* adalah kecerdasan yang membuat seseorang mampu menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai sehingga individu berada pada konteks makna yang lebih luas dan kaya untuk dapat menilai bahwa tindakan atau jalan hidupnya lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.

Kesimpulannya, mahasiswa *tahfidz* merupakan individu yang sedang belajar di perguruan tinggi sekaligus sebagai seorang penghafal Al Quran. Mahasiswa *tahfidz* yang memiliki *spiritual quotient* yang baik ditandai dengan memiliki kesadaran diri yang tinggi akan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa dan *tahfidz*, yaitu mampu melaksanakan tugas akademiknya dengan baik dan mampu menghafalkan Al Quran sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Sementara mahasiswa *tahfidz* yang memiliki *spiritual quotient* kurang baik ditandai dengan ketidakmampuan melaksanakan tugas akademik dengan baik dan tidak mampu menghafalkan Al Quran sesuai dengan target yang telah ditetapkan.

2.4 Hubungan *Spiritual Quotient* dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa *Tahfidz*

Setiap individu memiliki tanggungjawab penuh mengenai siapa dirinya dan merencanakan apa yang harus dilakukannya. Dalam diri seseorang memiliki kekuatan dalam mengontrol kehidupan, baik itu perilaku, emosi, ataupun cara berfikirnya. Dengan memiliki kontrol diri itulah seseorang dapat memenuhi

tanggungjawabnya terhadap target yang ingin dicapainya, mengatur rencana atau strategi dalam mencapai target tersebut, dan karena manusia itu makhluk sosial yang pasti membutuhkan orang lain yang pastinya harus memiliki hubungan yang baik terhadap lingkungannya.

Kekuatan yang terdapat dalam diri seseorang membuat individu bebas bergerak dalam menuju tujuan yang terarah. Mahasiswa *tahfidz* memiliki perbedaan tertentu antara yang memiliki regulasi diri yang tinggi dan yang memiliki regulasi diri rendah, hal ini dapat dibedakan melalui kemandirian mahasiswa lewat usaha untuk mengatur diri mereka sendiri secara aktif dan mandiri yang meliputi pengaturan metakognisi, motivasi dan perilaku.

Regulasi diri memiliki tiga aspek penting, dimana peran ketiganya akan menentukan tinggi rendahnya tingkat regulasi diri. Pertama yaitu aspek metakognisi dimana upaya mahasiswa *tahfidz* merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri. Kedua yaitu aspek motivasi dimana mahasiswa *tahfidz* merasakan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri, dan berminat pada tugas intrinsik. Ketiga yaitu aspek perilaku dimana upaya mahasiswa untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar (Ghufron & Risnawita, 2010:61).

Perbedaan juga ditunjukkan melalui kesadaran mereka terkait keefektifan strategi regulasi diri yaitu bagaimana hubungan antara pengaturan proses dan hasil belajarnya, serta penggunaan strategi tersebut untuk mencapai tujuan-tujuan akademis dan hafalan Al Quran. Strategi yang dapat digunakan oleh mahasiswa penghafal Al Quran antara lain penetapan tujuan dan perencanaan (*goal setting and*

planning), mengorganisasi dan mentransformasi (*organizing and trasforming*), mengatur lingkungan (*environment structuring*), mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*), pemberian *reward* dan *punishment* pada diri sendiri (*self-qonsequating*), mencari bantuan dari lingkungan sosial (*seeking social assistance*), evaluasi diri (*self-evaluating*), dan regulasi metakognisi (*metacognitive self-regulation*).

Mahasiswa *tahfidz* yang memanfaatkan *spiritual quotient* tersebut secara bersamaan dalam proses pencapaian target akan memiliki regulasi diri yang baik prestasi akademiknya terjaga dan hafalan Al Qurannya akan tetap terjaga. Individu yang memiliki *spiritual quotient* yang baik berarti mempunyai kesadaran diri yang baik pula. Selanjutnya, individu yang sadar diri akan lebih banyak memperhatikan dan memproses informasi tentang dirinya. Individu menjadi sadar akan ideal diri dengan kenyataan dirinya dan menjadi lebih kritis terhadap dirinya, juga mengetahui dirinya secara lebih baik, memahami emosinya, dan mampu mengetahui *moodnya* pada situasi tertentu.

Menurut Zohar dan Marshall (2002:4), *spiritual quotient* merupakan landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ (kecerdasan intelektual) dan EQ (kecerdasan emosional) secara efektif. Adapun tanda-tanda seseorang yang memiliki *spiritual quotient* yang baik ditandai dengan kemampuan bersikap fleksibel, tingkat kesadaran diri yang tinggi, kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, berfikir secara holistik, kecenderungan

individu untuk melihat keterkaitan berbagai hal, kecenderungan untuk bertanya “mengapa ?” dan “bagaimana jika ?”, dan menjadi pribadi mandiri.

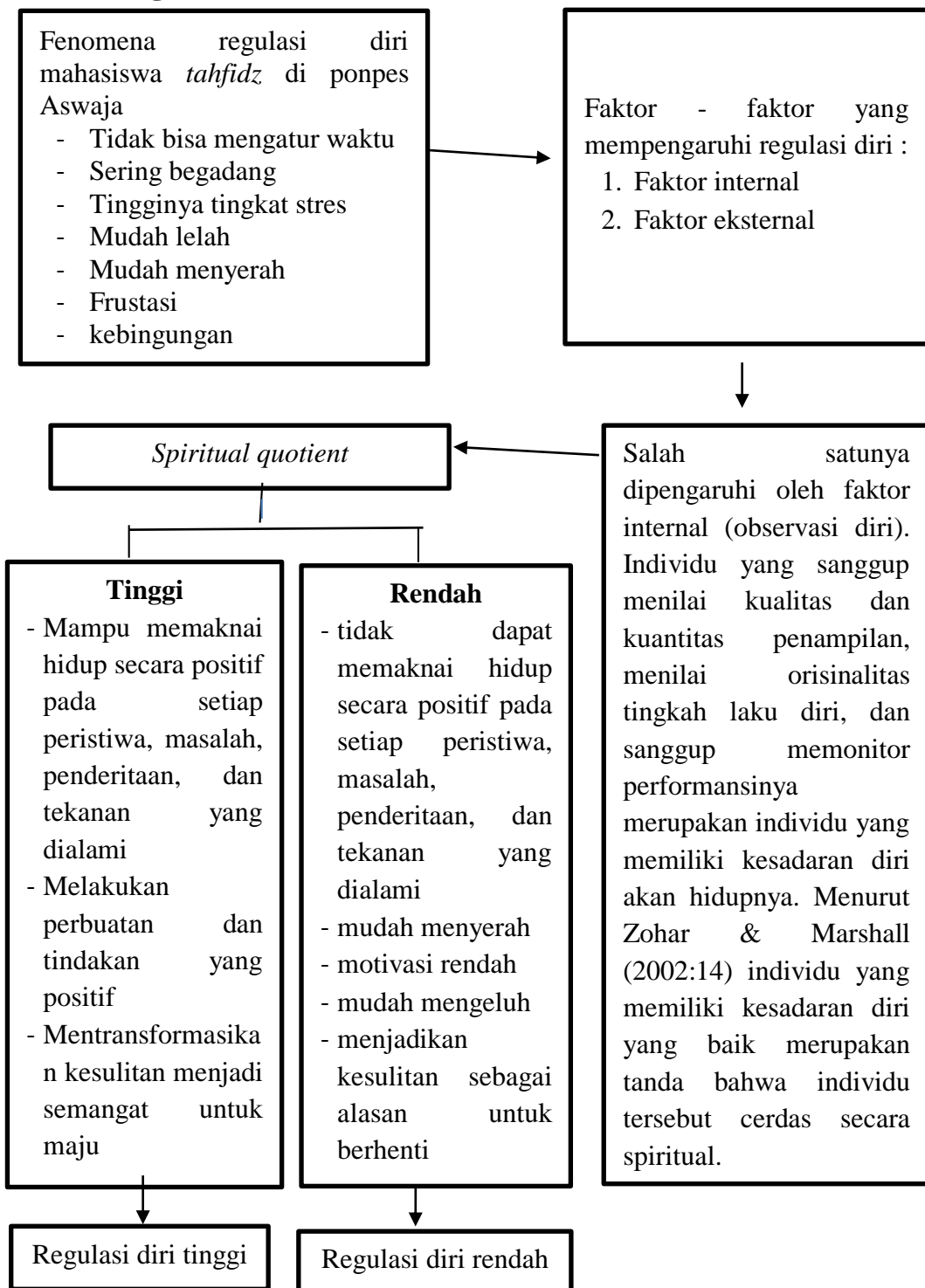
Nggermanto (2001:117) mengatakan, *spiritual quotient* mampu mentransformasikan kesulitan menjadi suatu medan penyempurna dan pendidikan spiritual yang bermakna. Semakin banyak kesulitan semakin memantapkan *spiritual quotient*. Dengan demikian *spiritual quotient* justru memicu seseorang untuk maju ketika yang lainnya mundur dan menyerah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *spiritual quotient* seseorang maka individu tersebut semakin gigih dalam menghadapi kesulitan.

Penelitian yang dilakukan oleh Husna dkk (2018) terhadap 100 santriwati di SMP Darul Hijrah Putri Martapura yang berjudul peranan kecerdasan spiritual terhadap regulasi diri dalam belajar pada santriwati di SMP Darul Hijrah Putri Martapura menunjukkan terdapat peranan positif kecerdasan spiritual dengan regulasi diri dalam belajar dengan asumsi semakin tinggi kecerdasan spiritual maka semakin tinggi regulasi diri. Sumbangan kecerdasan spiritual terhadap regulasi diri dalam belajar adalah sebesar 23,8%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kecerdasan spiritual dengan regulasi diri.

Sedangkan Wiratih dan Setyawan (2014) mengatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan spiritual maka tingkat disiplin semakin tinggi, dan sebaliknya semakin rendah tingkat kecerdasan spiritual maka tingkat disiplin juga rendah. Dari pernyataan tersebut dapat penulis simpulkan bahwa individu yang memiliki *spiritual quotient* yang baik akan memiliki tingkat disiplin yang baik. Kemampuan disiplin ini merupakan indikator bahwa individu melakukan regulasi diri yang baik.

Oleh karena itu, dengan adanya *spiritual quotient* yang baik mahasiswa *tahfidz* akan dapat mengenali dirinya sendiri dan mampu menemukan potensi yang lebih mendalam pada dirinya. Sehingga mahasiswa *tahfidz* yang memiliki *spiritual quotient* yang baik, maka akan mengetahui bagaimana cara meregulasikan dirinya dalam dengan berusaha menemukan potensi yang mendalam pada dirinya. Jadi, antara *spiritual quotient* dengan regulasi diri memiliki hubungan positif. Semakin tinggi *spiritual quotient* maka semakin tinggi regulasi diri. Sebaliknya semakin rendah *spiritual quotient*, maka semakin rendah pula regulasi diri.

2.5 Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

2.6 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara *spiritual quotient* dengan regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja Gunungpati Semarang. Artinya, semakin tinggi *spiritual quotient* mahasiswa *tahfidz*, maka semakin tinggi regulasi diri mahasiswa *tahfidz*. Sebaliknya, semakin rendah *spiritual quotient* mahasiswa *tahfidz*, maka semakin rendah regulasi diri mahasiswa *tahfidz*.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan positif antara *spiritual quotient* dengan regulasi diri pada mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja. Artinya semakin tinggi *spiritual quotient* maka akan semakin tinggi pula regulasi diri.
2. Sebagian besar mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja memiliki tingkat regulasi diri dalam kategori sedang, berarti sebagian besar mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja cukup mampu mengatur diri dalam aktivitas yang ditujukan untuk pencapaian target, yang meliputi pengaturan metakognisi, motivasi dan perilaku. Aspek tertinggi dalam variabel regulasi diri adalah aspek motivasi dan terendah adalah aspek perilaku.
3. Sebagian besar mahasiswa *tahfidz* di ponpes Aswaja memiliki tingkat *spiritual quotient* dalam kategori tinggi, berarti sebagian besar mahasiswa *tahfidz* telah mampu memaknai hidup dengan memberi makna positif pada setiap peristiwa, mampu menempatkan diri dan hidup lebih positif serta mampu menemukan jalan keluar dengan pikiran yang jernih dikarenakan kekuatan keyakinan pada Tuhan dan do'a. Pada variabel *spiritual quotient*, aspek tertinggi adalah kecenderungan untuk bertanya “mengapa” dan “bagaimana jika”, sedangkan aspek terendah adalah kemampuan bersikap fleksibel.

5.2 Saran

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa *tahfidz*

Hendaknya lebih meningkatkan *spiritual quotient* dengan memahami kekuatan keyakinan pada Tuhan (pemaknaan akan Tuhan), meyakini kekuatan do'a dan memberi makna positif pada setiap peristiwa, serta memiliki motivasi intrinsik yang tinggi. Sehingga menjadi pribadi yang lebih baik dengan perencanaan yang matang dan terarah. Dengan demikian prestasi akademik akan terjaga dan target hafalan Al Quran bisa diselesaikan sampai khatam.

2. Bagi pengelola pondok pesantren Aswaja

Bagi pengelola ponpes Aswaja khususnya pengasuh, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk membantu subjek dalam mengembangkan dan mengoptimalkan minat menghafal Al Quran, sehingga potensi mahasiswa *tahfidz* untuk berhenti menghafal sebelum *khatam* bisa diminimalisir. Selain itu, dengan mengembangkan motivasi melalui kegiatan seminar atau diskusi bersama, sehingga secara berkala mahasiswa *tahfidz* dapat memperoleh energi baru.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang *spiritual quotient* dengan regulasi diri diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan cara menggunakan teknik analisis selain analisis korelasi satu prediktor, menghubungkan variabel regulasi diri dengan satu atau lebih variabel lain.

Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh data yang lebih mendalam yang tidak dapat di ungkap dalam penelitian kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A. G. (2008). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual*. Jakarta: Arga.
- Az-Zabidi.I. (2002). *Ringkasan Hadis Shahih Al-Bukhari*. Jakarta : Pustaka Amani.
- Alfiana. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2301-8267.
- Alwisol (2010). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid Dua*. Tangerang: Interaksara.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- (2012). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bakran, H. (2005). Prophetic Intelligence, Menumbuhkan Kembali Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Rohani, *Journal Islamika : UIN Sunan Kalijaga*.
- Chairani, & Subandi (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al Quran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Djamarah, S.B. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fatmala, A. (2010). Pengaruh Self Esteem Karyawan Alfamart Jember terhadap Pemberian Pelayanan Prima (Service Excellence) kepada Pelanggan. *Skripsi*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
- Gade, F. (2014). Implementasi Metode Takrar dalam Pembelajaran Menghafal Al Quran. *Jurnal Didaktika*, 413-425.
- Ghufron & Risnawita (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Gupta (2012). Spiritual Intelligence and Emotional Intelligence in Relation to Self-Efficacy and Self-Regulation Among College Students. *International Journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research*. Vol.1 No 2.

Hendrianur. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi. *E-Journal Psikologi*, 528-542.

<https://syaihulalim.wordpress.com/2017/04/04/sejarah-berdirinya-jamiyyatul-qurra-wal-huffazd-jqh/> di unduh pada 25 Mei 2018).

<https://unnes.ac.id/berita/melalui-jalur-prestasi-unnes-akan-menerima-siswa-hafiz-tanpa-tes/> diunduh pada 17 juni 2018.

<https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/10/09/24/136336-jumlah-penghafal-alquran-Indonesia-terbanyak-di-dunia> di unduh pada 19 maret 2018.

Husain,S.A. (2013). Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) Terhadap kinerja Karyawan. Skripsi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Husna, T.A., Mayangsari, M.D., & Rachmah,D.N. (2018). Peranan Kecerdasan Spiritual terhadap Regulasi Diri dalam Belajar pada Santriwati Di SMP Darul Hijrah Martapura. *Jurnal Ecopay*. No 1.

Juliyanto, V., & Etsem, M. B. (2011). The Effect of Reciting Holy Quran Toward Short Term Memory Ability Analysed Through the Changing Brain Wave. *Jurnal Psikologi*, 17-29.

Kementrian Agama RI. (2006). *Al Quran Terjemah dan Penjelasan Ayat Tentang Wanita*. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri

King, L.(2012). *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika

Machmud. (2015). *Kisah Penghafal Al Quran*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Mariska, I.C. (2017). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Kontrol Diri pada Mahasiswa di Universitas Gunadarma. *Jurnal Psikologi*. Vol 10. No 2.

Muhaimin, dkk. (2002). *Paradigma Pendidikan Islam, Upaya Mengefektifkan Pendidikan Islam*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

Mulyani. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*. ISSN 2252-634X

- Muslimah. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al Quran Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi.
- Najati,M.U. (2006). *Belajar EQ Dan SQ dari Sunnah Nabi*, Jakarta : Hikmah.
- Nggermanto, A. (2001). *Quantum Quotient*. Bandung: Nuansa.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pasiak, T. (2003). *Revolusi IQ/ EQ/ SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*. Bandung : Mizan Pustaka.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academics Performance. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 82, no. 1, 33-40.
- Purwanto, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rachmah. (2015). Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*. 66-77.
- Rachmi, F. (2010). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, dan Perilaku Belajar terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi. Undip. *Skripsi*.
- Reynold, W & Miller, G. (2003). *Handbook of Psychology*. Canada. John Wiley & Sons, Inc
- RI, D. (2005). *Pergeseran Literatur Pesantren Salafiyah*. Jakarta: Puslitbang Lektur Keagamaan.
- Rizanti, F.D. (2013). Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menghafal Al Quran pada Mahasantri Ma'had 'Aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya. *Journal Character*. Vol 02. No 01. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Sa'dulloh. (2008). *9 Cara Praktis Menghafal Al Quran*. Jakarta : Gema Insani
- Santrock, J. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.

- Schunk, D. (2012). *Learning Theories. an Educational Perspective*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Shihab, Q. (2007). *Wawasan Al Quran*. Bandung: Mizan.
- Sineta, M (2002) *Spiritual Intelligence: Kecerdasan Spiritual*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Tahrir,A, Suliyanti.A , & Toyibah. (2017). Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penghafal Alquran. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 4, No. 2 : 191—204.
- Tampi, C.W. (2015). Deskripsi Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2012 Yogyakarta Tahun 2015 dan Usulan Topik-topik Bimbingan Klasikal. Yogyakarta. *Skripsi*.
- Tasmara,T. (2001). *Kecerdasan Ruhaniyah (Transcendental Intelligence)*, Jakarta: Gema Insani Press.
- Utaminingsih. (2017). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Universitas Lampung*.
- Widjaja, L. (2014). Hubungan Lokus Kontrol Internal Dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha (Stab) Mahaprajna Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 124-134.
- Wiratih & Setyawan. (2014). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Disiplin Sekolah pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Islam. *Journal Fakultas Psikologi*. Undip.
- Wulandari, T & Zulkaida, A (2010). Self Regulated Behaviour Pada Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas. *Journal PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitek & Sipil)*. Universitas Gunadarma
- Yusuf, S. (2002). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2002). *SQ : Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung : Mizan.