

REGULASI DIRI SANTRI DEWASA AWAL PENGHAFAL AL-QUR'AN



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun oleh:

Muhammad Nasihun Amin

NIM. 2110701027

Dosen Pembimbing Skripsi:

Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.

NIP. 19741120 200003 2 003

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

2026

HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Nasihun Amin
NIM : 21107010027
Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian saya yang berjudul **“Regulasi Diri Santri Dewasa Awal Penghafal Al-Qur’an”**, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika di kemudian hari saya terbukti melanggar kode etik akademik, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa dicabutnya gelar keserjanaan yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 20 Agustus 2026
Yang menyatakan,



Muhammad Nasihun Amin
NIM. 21107010027

NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 589621, Faksimili (0274) 586117 Website :
<http://fishum.uin-suka.ac.id>

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lampiran : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Muhammad Nasihun Amin
NIM : 21107010027
Prodi : Psikologi
Judul : Regulasi Diri Santri Dewasa Awal Penghafal Al-Qur'an

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut di atas dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Demikian

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 22 Juli 2026
Pembimbing,

Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
NIP. 19741120 200003 2 003

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4564/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : Regulasi Diri Santri Dewasa Awal Penghafal Al-Qur'an

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD NASIHUN AMIN
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010027
Telah diujikan pada : Senin, 10 Agustus 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a853d3fb8681



Penguji I

Dr. Maya Fitria, S. Psi, M.A
SIGNED

Valid ID: 6a8407d927cf2



Penguji II

Muslim Hidayat, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6a84dc6bb2b74



Yogyakarta, 10 Agustus 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a855806b6bf0

MOTTO

“Jangan hanya melihat mereka yang sudah jadi, lihat enaknya saja. Mereka itu ya ada masa mempengnya, bangun malam buat nderes, pagi setoran, terus nderes. Sehingga ketika sudah jadi, ya jalan sendiri.”

Romo KH. R. Muhammad Najib Abdul Qodir

“Dum Spiro, Spero”

(Selama aku bernafas, aku berharap)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati, skripsi ini dipersembahkan untuk:

Bapak dan Ibu tercinta. Terima kasih atas do'a, dukungan, dan cinta tanpa syarat yang selalu menyertai di setiap langkah saya, sehingga saya mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

Almamater Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ وَالَاهُ

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT. yang telah memberikan taufik, hidayah, dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menuntaskan sebuah karya sederhana dalam bentuk skripsi ini. Shalawat dan salam tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. serta keluarganya dan sahabatnya.

Penyusunan skripsi ini merupakan sebuah perjalanan panjang yang penuh tantangan, pembelajaran, dan pendewasaan. Penulis sadar bahwa keberhasilan ini adalah hasil dari uluran tangan dan dukungan tulus dari banyak pihak. Untuk itu, izinkan penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

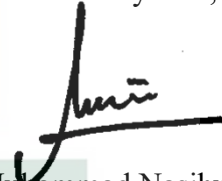
1. Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta seluruh staf.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah meluangkan waktu, memberikan arahan, memberikan dukungan serta menyemangati selama masa perkuliahan.

5. Ibu Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas kesabaran yang luar biasa, diskusi yang konstruktif, koreksi yang teliti, dan motivasi yang senantiasa membangkitkan semangat, serta tak kenal lelah dalam mengarahkan penulis.
6. Ibu Dr. Hj. Maya Fitria S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Penguji I. Terima kasih atas kritik, saran, dan arahan yang sangat membantu dalam menyempurnakan isi skripsi ini.
7. Segenap dosen dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
8. Keluarga terkasih, terutama kedua orang tua, saudara dan sepupu serta seluruh keluarga besar. Kalian adalah sumber doa yang tak pernah kering, dan penyemangat abadi. Terima kasih atas cinta, pengorbanan, dan kepercayaan yang telah diberikan.
9. Teman-teman Psikologi angkatan 2021 yang selama ini telah belajar bersama, bertukar pikiran dan saling memberikan dukungan.
10. Teman-teman santri dan asatidz Komplek Madrasah Huffadh 1 Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta atas kesediannya menjadi informan dalam penelitian, sehingga skripsi ini dapat disusun hingga purna.
11. Semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini, namun tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga amal baik yang kalian lakukan diterima Allah SWT, dan senantiasa mendapatkan limpahan rahmat-Nya dan keberkahan dalam kehidupan.

Dengan kerendahan hati, penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan dengan lapang dada kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Penulis memohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan yang ada pada penelitian ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis, pembaca dan keilmuan psikologi.

Yogyakarta, 20 Agustus 2026

Penyusun,



Muhammad Nasihun Amin

NIM. 21107010027



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN/GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	17
A. Latar Belakang Masalah.....	17
B. Rumusan Masalah	28
C. Tujuan Penelitian.....	28
D. Manfaat Penelitian.....	29
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	31
A. Literature Review	31
B. Dasar Teori	42
1. Regulasi Diri dalam Pembelajaran	42
2. Dewasa Awal	52
3. Menghafal Al-Qur'an	62
C. Kerangka Teoritik.....	71
D. Pertanyaan Penelitian	74

BAB III METODE PENELITIAN	75
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	75
B. Fokus Penelitian	76
C. Informan dan Setting Penelitian	77
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data	78
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data	80
F. Keabsahan Data Penelitian	82
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	85
A. Orientasi Kancan dan Persiapan	85
1. Jadwal Kegiatan Santri Komplek Madrasah Huffadh 1	86
2. Profil Informan	87
B. Pelaksanaan Penelitian	88
C. Hasil Penelitian	89
1. Informan AH	89
2. Informan AI	104
3. Informan HS	120
4. Persamaan dan Perbedaan Pola Regulasi Diri	134
5. Pola Umum Regulasi Diri Lintas Kasus	151
D. Pembahasan	154
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	194
A. Kesimpulan	194
B. Saran	195
DAFTAR PUSTAKA	198
LAMPIRAN	204

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Harian Santri.....	86
Tabel 2. Jadwal Kegiatan Selapanan Santri	87
Tabel 3. Profil Informan AH	87
Tabel 4. Profil Informan AI	87
Tabel 5. Profil Informan HS	88



DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Bagan 1. Kerangka Teoritik Regulasi Diri Santri Dewasa Awal Penghafal Al-Qur'an.....	73
Bagan 2. Dinamika Regulasi Diri Informan AH	102
Bagan 3. Dinamika Regulasi Diri Informan AI.....	118
Bagan 4. Dinamika Regulasi Diri Informan HS.....	132



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara Informan	205
Lampiran 2. Panduan Wawancara Significant Others	206
Lampiran 3. Panduan Observasi Informan	207
Lampiran 4. Transkrip Wawancara Awal (Preliminary Study)	208
Lampiran 5. Transkrip Wawancara Informan AH.....	221
Lampiran 6. Transkrip Wawancara Informan AI	240
Lampiran 7. Transkrip Wawancara Informan HS	256
Lampiran 8. Transkrip Wawancara Ustadz ZN (SO)	271
Lampiran 9. Transkrip Wawancara Ustadz CH (SO)	273
Lampiran 10. Transkrip Wawancara Ustadz AB (SO).....	275
Lampiran 11. Catatan Observasi Informan AH	277
Lampiran 12. Catatan Observasi Informan AI.....	279
Lampiran 13. Catatan Observasi Informan HS.....	281
Lampiran 14. Tabel Open Coding Transkrip Wawancara AH ke 1	282
Lampiran 15. Tabel Open Coding Transkrip Wawancara AH ke 2	286
Lampiran 16. Tabel Pattern Coding Informan AH	292
Lampiran 17. Tabel Open Coding Transkrip Wawancara AI ke 1	295
Lampiran 18. Tabel Open Coding Transkrip Wawancara AI ke 2	298
Lampiran 19. Tabel Pattern Coding Informan AI	302
Lampiran 20. Tabel Open Coding Transkrip Wawancara HS ke 1	305
Lampiran 22. Tabel Open Coding Transkrip Wawancara HS ke 2	308
Lampiran 23. Tabel Pattern Coding Informan HS	313
Lampiran 24. Tabel Pattern Matching Informan AH.....	315
Lampiran 25. Tabel Pattern Matching Informan AI	320
Lampiran 26. Tabel Pattern Matching Informan HS	327
Lampiran 27. Tabel Pattern Matching Lintas Kasus	332
Lampiran 28. Tabel Explanation Building Lintas Kasus	337
Lampiran 29. Surat Pengantar dan Izin Penelitian	339
Lampiran 30. Informed Consent Informan AH	340
Lampiran 31. Informed Consent Informan AI	341
Lampiran 32. Informed Consent Informan HS	342
Lampiran 33. Absensi Pengajian Aula Bulan Dzulqo'dah 1446 H.....	343
Lampiran 34. Absensi Pengajian Aula Bulan Dzulhijjah 1446 H.....	348
Lampiran 35. Absensi Pengajian Aula Bulan Muharram 1447 H.....	353
Lampiran 36. Absensi Pengajian Aula Bulan Safar 1447 H.....	358
Lampiran 37. Member Check Informan AH.....	363
Lampiran 38. Member Check Informan AI	364
Lampiran 39. Member Check Informan HS	365

REGULASI DIRI SANTRI DEWASA AWAL PENGHAFAL AL-QUR'AN

Muhammad Nasihun Amin

INTISARI

Menghafal Al-Qur'an pada fase dewasa awal menghadirkan tantangan psikologis dan kontekstual yang kompleks, sehingga menuntut kemampuan regulasi diri yang matang. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika regulasi diri serta mengidentifikasi faktor pendorong dan penghambat pada santri dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, melibatkan tiga orang santri putra berusia 18–29 tahun yang sedang aktif menghafal. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri santri berlangsung secara siklik melalui tiga fase utama, yaitu fase perencanaan, fase pelaksanaan, dan fase refleksi diri. Namun, implementasi ketiga fase tersebut memiliki karakteristik adaptif yang khas. Pada fase perencanaan, penetapan tujuan tidak bersifat statis, melainkan fleksibel dan terus dinegosiasikan dengan realitas pekerjaan serta tuntutan kehidupan sehari-hari. Pada fase pelaksanaan, strategi kognitif seperti pengulangan, visualisasi, dan pemahaman makna serta strategi monitoring hafalan dijalankan secara bervariasi, sebagian informan melakukan monitoring secara implisit terintegrasi dalam rutinitas, sementara yang lain melakukannya secara eksplisit dan terstruktur. Pada fase refleksi diri, informan menunjukkan atribusi terhadap faktor-faktor yang dapat dikendalikan usaha, strategi, dan fokus yang kemudian memunculkan respons adaptif berupa sistem *qodho* atau kompensasi target tertunda, modifikasi metode, atau intensifikasi *murojaah*. Regulasi diri juga dipengaruhi oleh faktor internal berupa motivasi intrinsik berbasis nilai spiritual, komitmen pribadi, regulasi emosi, dan kondisi psikologis serta faktor eksternal berupa dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya, tuntutan struktural pekerjaan, serta sistem dan lingkungan pesantren yang saling berinteraksi secara dinamis.

Kata kunci: Regulasi Diri, Penghafal Al-Qur'an, Santri Dewasa Awal

SELF-REGULATION OF EARLY ADULT STUDENTS MEMORIZING THE QUR'AN

Muhammad Nasihun Amin

ABSTRACT

Memorizing the Qur'an in early adulthood presents complex psychological and contextual challenges, thus requiring mature self-regulation skills. This study aims to explore in depth the dynamics of self-regulation and to identify facilitating and inhibiting factors among early-adult male students. This study employs a qualitative method using a case study approach. Research subjects were selected using purposive sampling, involving three male students aged 18–29 who are actively memorizing the Qur'an. Data collection was conducted through interviews, observations, and documentation. The research findings indicate that the self-regulation of santri proceeds cyclically through three main phases: the planning phase, the implementation phase, and the self-reflection phase. However, the implementation of these three phases exhibits distinctive adaptive characteristics. In the planning phase, goal-setting is not static but rather flexible and continuously negotiated in light of the realities of their work and the demands of daily life. During the implementation phase, cognitive strategies such as repetition, visualization, and meaning-making, as well as memorization monitoring strategies, are employed in various ways; some informants engage in implicit monitoring integrated into their routines, while others do so explicitly and in a structured manner. In the self-reflection phase, informants attributed their outcomes to controllable factors effort, strategy, and focus which then elicited adaptive responses in the form of a qodho system compensation for delayed target), method modification, or intensified review murojaah. Self-regulation is also influenced by internal factors such as intrinsic motivation rooted in spiritual values, personal commitment, emotional regulation, and psychological conditions as well as external factors, including social support from family, teachers, and peers, structural demands of the work and the pesantren system and environment, all of which interact dynamically with one another.

Keywords: Self-Regulation, Quran Memorizers, Early Adult Islamic Students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan, mengendalikan, dan mengevaluasi pikiran, emosi, serta perilakunya secara sadar dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Bandura (1986), menjelaskan bahwa regulasi diri mencakup proses *self-observation*, *self-judgment*, dan *self-reaction*, yang memungkinkan individu memantau perilaku, menilai kemajuan terhadap standar yang ditetapkan, serta memberikan respons adaptif terhadap keberhasilan maupun kegagalan. Dengan kata lain, regulasi diri berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu individu tetap terarah, konsisten, dan bertanggung jawab terhadap tujuan jangka pendek maupun jangka panjang.

Kemampuan regulasi diri menjadi aspek penting dalam kehidupan individu karena berperan dalam pengambilan keputusan, pengelolaan waktu, pengendalian impuls, serta ketahanan dalam menghadapi tantangan (Haru et al., 2023). Individu dengan regulasi diri yang baik cenderung mampu menetapkan tujuan yang realistis, mempertahankan usaha secara berkelanjutan, serta menyesuaikan strategi ketika menghadapi hambatan. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri sering dikaitkan dengan perilaku impulsif, mudah menyerah, ketergantungan pada kontrol eksternal, serta kesulitan mencapai tujuan hidup secara optimal (Vohs & Baumeister, 2011).

Dalam konteks pembelajaran, regulasi diri dikenal sebagai *Self-Regulated Learning* (SRL), yaitu kemampuan peserta didik untuk secara aktif mengelola proses belajarnya melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri. Zimmerman (2000), memandang regulasi diri dalam pembelajaran sebagai proses siklik yang melibatkan tiga fase utama, yaitu *forethought* (perencanaan dan penetapan tujuan), *performance* (pelaksanaan dan kontrol strategi belajar), serta *self-reflection* (evaluasi dan refleksi hasil belajar).

Regulasi diri dalam pembelajaran menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan akademik, terutama pada situasi belajar yang menuntut kemandirian tinggi. Individu yang memiliki regulasi diri belajar yang baik mampu mengatur waktu belajar, memilih strategi yang sesuai, menjaga motivasi, serta bertahan menghadapi kesulitan materi (Wibawa et al., 2022). Regulasi diri juga memungkinkan peserta didik untuk tidak hanya bergantung pada arahan eksternal dari guru, tetapi secara aktif mengambil peran sebagai pengelola utama proses belajarnya sendiri (Zimmerman & Schunk, 2011).

Pentingnya regulasi diri dalam mencapai tujuan belajar semakin terlihat pada konteks pembelajaran jangka panjang dan berkelanjutan. Proses belajar yang menuntut konsistensi, disiplin, dan pengulangan memerlukan kemampuan regulasi diri yang kuat agar individu dapat mempertahankan performa belajar dalam jangka waktu yang lama, bukan hanya pada fase awal yang penuh motivasi (Fadilah et al., 2021).

Salah satu pembelajaran yang secara langsung menuntut konsistensi, kedisiplinan, dan pengelolaan diri yang berkelanjutan adalah aktivitas

menghafal Al-Qur'an, di mana aktivitas ini tidak hanya mengandalkan kemampuan kognitif semata, tetapi juga menuntut keteraturan dalam pengaturan waktu, ketekunan dalam menjaga hafalan, serta komitmen jangka panjang dalam prosesnya (Tamami & Mijianti, 2023). Santri dituntut untuk secara terus-menerus menyeimbangkan antara kegiatan *ziyadah* dan *murojaah*, menyesuaikan strategi belajar dengan tingkat kesulitan hafalan, serta mempertahankan kualitas hafalan di tengah berbagai tuntutan aktivitas lain.

Regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberlangsungan dan kualitas proses menghafal Al-Qur'an (Latipah, 2022). Regulasi diri yang berkembang dengan baik memungkinkan santri menetapkan tujuan secara jelas, mengatur waktu secara efektif, memantau kemajuan hafalan, serta melakukan evaluasi diri terhadap strategi yang digunakan. Sebaliknya, regulasi diri yang kurang optimal berpengaruh pada rendahnya konsistensi menghafal, munculnya perilaku menunda, fluktuasi motivasi, serta meningkatnya kejenuhan dalam menghadapi tuntutan pembelajaran yang berkelanjutan (Suroyya et al., 2019).

Keberhasilan dalam menghafal Al-Qur'an sangat bergantung pada kemampuan regulasi diri, khususnya dalam menjaga konsistensi, disiplin, dan ketahanan motivasi. Ketika regulasi diri tidak berfungsi secara optimal, proses menghafal berpotensi mengalami hambatan, baik dalam bentuk penurunan konsistensi *murojaah*, keterlambatan pencapaian target hafalan, maupun meningkatnya kejenuhan dalam menghafal (Marhayanti et al., 2021).

Ketidakmampuan santri dewasa awal menghafal Al-Qur'an dalam meregulasi diri berpotensi menimbulkan berbagai dampak yang signifikan, baik pada aspek akademik, psikologis, maupun sosial. Pada aspek akademik, lemahnya regulasi diri menyebabkan santri kesulitan menetapkan dan mempertahankan target hafalan secara konsisten (Hannani & Ajisukmo, 2021). Santri cenderung mengalami keterlambatan dalam menambah hafalan baru (*ziyadah*) serta kehilangan hafalan lama akibat kurang disiplin dalam *murojaah*. Ketika proses *murojaah* tidak terkelola dengan baik, hafalan menjadi tidak stabil dan memerlukan usaha lebih besar untuk dipulihkan, sehingga memperlambat pencapaian tujuan hafalan secara keseluruhan (Ilyas, 2020). Kondisi ini bertentangan dengan karakteristik pembelajaran tahfidz yang menuntut kontinuitas, pengulangan, dan kontrol diri yang kuat dalam jangka panjang.

Dari sisi psikologis, ketidakmampuan meregulasi diri membuat santri lebih rentan mengalami kejenuhan, fluktuasi motivasi, dan kelelahan emosional. Proses menghafal Al-Qur'an yang panjang dan repetitif dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola emosi dan motivasi secara adaptif. Selain itu, santri yang tidak memiliki strategi regulasi diri yang memadai cenderung mudah frustrasi ketika menghadapi ayat-ayat sulit, target yang tidak tercapai, atau tuntutan peran ganda sebagai mahasiswa dan pengurus pesantren (Firdausi & Hidayah, 2018). Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, risiko stres akademik dan

penurunan kesejahteraan psikologis santri menjadi semakin besar (Kholilah & Baidun, 2020).

Selain itu, dampak juga terlihat pada aspek sosial dan kemandirian. Santri yang memiliki regulasi diri rendah cenderung bergantung pada kontrol eksternal, seperti dorongan dari asatidz, pengurus, atau lingkungan teman sebaya. Ketergantungan ini dapat menghambat berkembangnya motivasi intrinsik dan inisiatif pribadi (Noorhayati & A.F, 2024). Akibatnya, mereka mungkin kesulitan dalam mengambil keputusan secara mandiri dan mengelola waktu tanpa pengawasan, yang krusial bagi pengembangan kepribadian yang mematuhi aturan dan norma sosial (Pangatin & Merdekasari, 2020; Sulaeman & Winarno, 2023).

Dewasa awal atau *emerging adulthood* dipahami sebagai fase perkembangan yang berada pada rentang usia 18 hingga 29 tahun yang merupakan proses transisi menuju kedewasaan penuh. Arnett (2000), memperkenalkan konsep *emerging adulthood* untuk menggambarkan periode ketika individu belum sepenuhnya berada pada peran dewasa yang stabil, namun tidak lagi berada dalam fase remaja. Pada tahap ini, individu mulai menghadapi berbagai pilihan hidup yang bersifat menentukan, seperti arah pendidikan, karier, serta nilai-nilai personal yang akan dipegang dalam jangka panjang (Asrar & Taufani, 2022). Kondisi tersebut menjadikan dewasa awal sebagai fase yang dinamis, penuh eksplorasi, dan sarat dengan perubahan.

Salah satu karakteristik utama dewasa awal adalah meningkatnya tuntutan kemandirian dalam mengelola kehidupan sehari-hari. Individu pada

fase ini tidak lagi sepenuhnya bergantung pada kontrol eksternal dari orang tua atau institusi, melainkan diharapkan mampu mengatur waktu, mengambil keputusan, serta bertanggung jawab atas pilihan yang dibuat (Nur et al., 2023). Arnett (2000), menjelaskan bahwa fase ini juga ditandai oleh ketidakstabilan peran, di mana individu seringkali harus menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, tuntutan akademik atau pekerjaan, serta relasi sosial yang semakin kompleks. Ketidakstabilan tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi, terutama dalam mengelola tekanan dan menjaga konsistensi perilaku.

Hurlock (2009), menegaskan bahwa salah satu tugas perkembangan utama pada masa dewasa awal adalah mencapai kemandirian emosional dan tanggung jawab pribadi. Individu dewasa awal diharapkan mampu mengendalikan emosi, menetapkan tujuan jangka panjang, serta mengarahkan perilaku secara konsisten untuk mencapai tujuan tersebut (Nur et al., 2023). Pada tahap ini, kontrol diri tidak lagi bersifat reaktif terhadap tuntutan lingkungan, melainkan menjadi kemampuan internal yang mengarahkan tindakan secara sadar dan terencana. Dengan demikian, kapasitas regulasi diri menjadi bagian penting dari keberhasilan individu dalam menjalani tugas-tugas perkembangan dewasa awal.

Dalam konteks pendidikan dan pembelajaran, tuntutan perkembangan dewasa awal semakin memperkuat peran regulasi diri. Individu dewasa awal dihadapkan pada sistem belajar yang menuntut inisiatif, disiplin, dan tanggung jawab personal yang lebih besar dibandingkan fase sebelumnya (Pattynama et al., 2019). Proses belajar tidak lagi sepenuhnya diatur oleh struktur eksternal,

melainkan bergantung pada kemampuan individu dalam merencanakan aktivitas belajar, mempertahankan motivasi, serta mengevaluasi kemajuan secara mandiri. Oleh karena itu, pembelajaran pada fase dewasa awal menuntut integrasi antara kematangan perkembangan dan keterampilan regulasi diri yang efektif.

Mengacu pada perspektif perkembangan, individu yang berada pada fase dewasa awal idealnya telah memiliki kemampuan regulasi diri yang relatif matang dan mandiri. Dewasa awal merupakan fase ketika individu mulai diarahkan pada pencapaian tujuan jangka panjang, mampu mengelola waktu dan tanggung jawab secara otonom, serta mengarahkan perilaku secara konsisten untuk memenuhi tuntutan masa depan (Arnett, 2000; Hurlock, 2009).

Sejalan dengan itu, teori regulasi diri menegaskan bahwa individu yang matang secara regulatif mampu melakukan perencanaan tujuan, memonitor proses yang dijalani, mengelola motivasi dan emosi, serta melakukan refleksi diri terhadap capaian dan hambatan yang dihadapi (Zimmerman, 2000). Dalam konteks pembelajaran tahfidz Al-Qur'an, santri dewasa awal secara ideal diharapkan mampu mengelola aktivitas menghafal dan *murojaah* secara disiplin, konsisten, serta bertanggung jawab, mengingat proses tahfidz menuntut keteraturan, ketekunan, dan komitmen jangka panjang.

Namun kenyataannya, dinamika santri penghafal Al-Qur'an pada usia dewasa awal di lapangan menunjukkan kondisi yang lebih kompleks. Berdasarkan hasil studi awal dengan salah satu ustadz pengampu di kompleks Madrasah Huffadh 1 Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta

yaitu ustadz AB, diperoleh gambaran bahwa kegiatan harian santri telah tersusun secara sangat pada dan sistematis.

Jadwal yang padat dengan tiga waktu setoran yaitu pagi, sore, dan mala mini menjadikan santri untuk secara mandiri mengatur waktu di sela-sela kegiatan untuk menambah dan mengulang hafalan. Meskipun secara struktural sistem pembelajaran telah mendukung pembentukan kedisiplinan, ustadz AB mengungkapkan bahwa tidak semua santri mampu memanfaatkan waktu tersebut secara optimal. Ustadz AB mengidentifikasi berbagai tantangan yang sering muncul, terutama yang berkaitan dengan aspek psikologis dan kontekstual.

“Tantangan terbesar yang sering dihadapi santri adalah mudahnya rasa jenuh. Biasanya kalau sudah selesai ada motivasi dari ustadznya itu semangat, tapi nanti seminggu dua minggu kemudian semangatnya melemah lagi. Terus kalau sudah menemukan ayat-ayat yang sulit atau surat-surat yang dirasa sangat sulit untuk menghafal itu biasanya cenderung malas. Atau kalau juz yang sudah lama tidak dimurojaah, kalau mau murojaah kembali itu seakan-akan mau membuat hafalan baru.” (USTADZ AB/W/PRELIMINARY/2025)

Temuan ini menunjukkan bahwa hambatan yang dihadapi oleh santri tidak bersifat tunggal, melainkan multidimensional mulai dari fluktuasi motivasi, kesulitan menghafal, hingga kendala menjaga hafalan lama yang terabaikan. Kondisi ini semakin kompleks bagi santri yang harus membagi waktu antara kuliah, tugas pondok, dan peran tambahan sebagai pengurus pondok maupun yang bekerja.

Data berupa rekapitulasi presensi kehadiran santri dalam kegiatan setoran selama beberapa bulan terakhir memperkuat temuan wawancara tersebut. Ustadz AB mengungkapkan bahwa masih terdapat sejumlah santri dengan

tingkat kehadiran yang berada di bawah standar minimal yang ditetapkan (KKM) sebesar 60% dari total hari aktif setiap bulan.

Fakta mengungkapkan 15% santri yang termasuk kategori merah didominasi oleh santri senior bukan santri baru, hal ini merupakan temuan penting yang mengindikasikan adanya dinamika psikologis dan struktural yang lebih mendalam. Hal ini juga mengonfirmasi bahwa rendahnya kehadiran tidak semata-mata disebabkan oleh kurangnya kesadaran, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor budaya, kejenuhan, dan perubahan ekspektasi seiring bertambahnya usia atau durasi lamanya mukim di kompleks Madrasah Huffadh 1 Pondok Pesantren Al-Munawwir.

“Yaa sekitar lima belas persen itu dari total keseluruhan jumlah santri. Kalau untuk stabilitas itu enggak pasti, soalnya yaa kadang naik kadang juga turun. Yang mendominasi itu santri-santri senior, kalau yang baru-baru cenderung lebih aktif dan patuh pada jam-jam setoran.” (USTADZ AB/W/PRELIMINARY/2025)

Lebih lanjut, ustadz AB juga menjelaskan mengenai fenomena presensi rendah yang didominasi oleh santri senior. Ustadz AB mengungkapkan bahwa benturan antara sistem baru yang lebih ketat dan ekspektasi santri senior yang terbiasa dengan aturan lama menjadi salah satu akar masalah. Selain itu, munculnya beban psikologi berupa keinginan untuk mandiri secara finansial, hal ini merupakan ciri khas tuntutan perkembangan dewasa awal (Arnett, 2000). Hal demikian, semakin memperberat kondisi santri senior dan mengganggu konsentrasi serta komitmen mereka terhadap hafalan. Selain tuntutan peran ganda dan beban psikologis, ustadz AB juga mengidentifikasi distraksi teknologi sebagai faktor penghambat yang cukup signifikan, terutama

bagi santri *tahassus* yang tidak kuliah dan tidak bekerja seharusnya memiliki banyak waktu luang untuk dimanfaatkan.

“Kadang saya menyayangkan bagi santri senior yang sudah lulus kuliah dan tidak bekerja, mengapa mereka cenderung juga mengikuti pola yang sama, bahkan menyia-nyiakan kelonggaran waktu yang ada. Waktu luang seharusnya digunakan untuk kegiatan produktif seperti membuat hafalan baru dan murojaah, malah justru digunakan untuk hal-hal yang sia-sia seperti scrolling media sosial, ngegame, dan rebahan saja. Akhirnya saat mendekati jam setoran mereka malah baru membuat hafalan baru ujung-ujungnya yaa ngga setoran.” (USTADZ AB/W/PRELIMINARY/2025)

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa waktu kosong yang tidak terstruktur justru kontraproduktif, hal ini memperkuat temuan bahwa regulasi diri tidak otomatis hadir seiring bertambahnya usia dan waktu luang, melainkan membutuhkan kesadaran metakognitif dan strategi diri yang aktif. Oleh karena itu, fenomena tersebut juga menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan inti permasalahan yang relevan dan penting untuk diteliti pada santri dewasa awal penghafal Al-Qur'an di lokasi penelitian ini.

Studi tentang regulasi diri dalam konteks tahfidz telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian tersebut mengarah pada subjek dengan rentang usia anak-anak dan remaja. Hasil dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri santri pada fase anak-anak dan remaja masih belum stabil, dan sangat dipengaruhi oleh kontrol eksternal dari orang tua dan guru, serta masih kesulitan dalam mengelola distraksi dan mempertahankan motivasi jangka panjang. Sementara itu, penelitian yang secara spesifik membahas regulasi diri penghafal Al-Qur'an dengan mengintegrasikan

karakteristik usia dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan kemandirian finansial, orientasi karir, dan peran ganda masih sangat minim dilakukan.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat dilihat adanya kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan secara teoretis dengan realitas empiris di lokasi penelitian. Secara teori, santri dewasa awal seharusnya telah memiliki regulasi diri yang matang untuk mengelola proses belajar yang menuntut konsistensi tinggi, seperti menghafal dan menjaga hafalan Al-Qur'an. Namun, data lapangan menunjukkan bahwa sebagian santri, khususnya yang sudah senior, masih menghadapi kendala berat dalam mempertahankan motivasi, mengelola kejenuhan, membagi waktu secara efektif, serta menjaga kontinuitas *murojaah* di tengah tuntutan peran ganda dan distraksi teknologi.

Kesenjangan ini menegaskan bahwa regulasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an dewasa awal tidak dapat dipahami hanya sebagai konsekuensi tahap perkembangan usia, melainkan perlu ditelaah lebih mendalam berdasarkan pengalaman subjektif santri, strategi koping yang mereka kembangkan, serta interaksi antara faktor-faktor yang memengaruhinya dalam konteks menghafal Al-Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami dan menggambarkan secara utuh dinamika regulasi diri santri penghafal Al-Qur'an dewasa awal, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri mereka dalam proses menghafal dan menjaga hafalan Al-Qur'an.

B. Rumusan Masalah

Fenomena regulasi diri pada santri dewasa awal di lingkungan pesantren mengemuka sebagai tantangan yang kompleks dan multidimensional. Di satu sisi, santri dihadapkan pada tuntutan mempertahankan konsistensi dalam menghafal Al-Qur'an, sementara di sisi lain mereka harus mengelola dorongan internal dan tekanan eksternal yang dapat memengaruhi motivasi serta keseimbangan psikologis. Kecenderungan munculnya kelelahan mental, penurunan motivasi, serta gangguan konsentrasi akibat distraksi digital menjadi indikator bahwa regulasi diri belum sepenuhnya berkembang optimal. Realitas ini menunjukkan perlunya pemahaman lebih mendalam terhadap bagaimana santri dewasa awal mengelola aspek-aspek regulasi diri, termasuk dalam hal perencanaan, monitoring, evaluasi diri, serta restrukturisasi motivasi dalam konteks spiritual yang khas.

Penelitian ini berupaya untuk memahami dan mendeskripsikan gambaran regulasi diri tersebut, guna memperoleh gambaran utuh mengenai bagaimana proses internal ini mempengaruhi keberlangsungan aktivitas menghafal Al-Qur'an di tengah tantangan kehidupan dewasa awal.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran regulasi diri pada santri dewasa awal dalam menjalani aktivitas menghafal Al-Qur'an di lingkungan pondok pesantren, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri penghafal Al-Qur'an pada usia dewasa awal. Al-Qur'an.

D. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian teoritis dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan Islam, khususnya yang berkaitan dengan regulasi diri pada masa dewasa awal penghafal Al-Qur'an. Hasil penelitian ini diharapkan dapat melengkapi kajian regulasi diri penghafal Al-Qur'an berdasarkan tahapan perkembangan usia, serta dapat memperkaya penerapan teori regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman (2000) dalam konteks keagamaan dan kehidupan pesantren yang bersifat unik dan multidimensi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan akademik bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang tertarik mengkaji dinamika regulasi diri dalam konteks religius dan pendidikan pesantren.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pengurus pondok pesantren, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang program pembinaan dan pendampingan santri yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis dan spiritual santri dewasa awal.

- b. Bagi para santri, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan reflektif dalam mengelola motivasi, emosi, dan perilaku selama proses menghafal Al-Qur'an.
- c. Bagi praktisi pendidikan dan psikologi, temuan penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menyusun strategi intervensi yang mendukung perkembangan regulasi diri dalam konteks pembelajaran yang bernuansa spiritual dan religius.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri santri dewasa awal menghafal Al-Qur'an berlangsung sebagai suatu proses yang bersifat siklik melalui tiga fase, yaitu fase perencanaan, fase pelaksanaan, dan fase refleksi diri. Pada fase perencanaan, regulasi diri ditunjukkan melalui penetapan tujuan menghafal, penyusunan target, perencanaan waktu, pemilihan strategi menghafal, serta antisipasi terhadap hambatan yang mungkin muncul. Pada fase pelaksanaan, regulasi diri diwujudkan melalui penggunaan berbagai strategi kognitif dan perilaku untuk menjaga konsistensi menghafal, seperti pengendalian perhatian dan distraksi, pengaturan lingkungan belajar, penerapan strategi menghafal dan *murojaah*, serta monitoring terhadap perkembangan hafalan melalui evaluasi selama proses berlangsung. Selanjutnya, pada fase refleksi diri, regulasi diri ditandai dengan adanya evaluasi terhadap kualitas hafalan berdasarkan standar yang ditetapkan masing-masing, munculnya respons emosional terhadap hasil yang diperoleh, serta tindak lanjut berupa penyesuaian strategi, perbaikan cara menghafal, dan penyusunan target berikutnya. Hasil analisis lintas kasus menunjukkan bahwa ketiga fase tersebut berlangsung secara berkesinambungan, namun implementasi strategi dan standar yang digunakan bersifat beragam sesuai dengan kondisi dan pengalaman masing-masing individu.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal meliputi motivasi intrinsik, komitmen pribadi, keyakinan terhadap kemampuan diri, kondisi psikologis, serta kemampuan mengelola emosi yang mendukung atau menghambat keberlangsungan proses menghafal. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan sosial dari keluarga, guru, teman sebaya, dan lingkungan pesantren, tuntutan pekerjaan, pendidikan maupun keluarga, serta karakteristik sistem dan lingkungan belajar yang membentuk kesempatan sekaligus tantangan dalam menjaga konsistensi hafalan. Dengan demikian, regulasi diri santri dewasa awal penghafal Al-Qur'an tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengatur proses menghafal, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal yang membentuk dinamika proses menghafal Al-Qur'an.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan dari temuan penelitian mengenai dinamika regulasi diri santri dewasa awal penghafal Al-Qur'an, peneliti merumuskan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat. Saran ini ditujukan kepada pihak terkait dan peneliti selanjutnya:

1. Bagi Pondok Pesantren

- a. Disarankan bagi pondok pesantren mengadakan sesi refleksi mingguan atau dialog personal antara ustadz dan santri, tidak hanya sebatas mengevaluasi capaian setoran teknis, tetapi juga menggali makna spiritual, hambatan psikologis, dan strategi koping yang

digunakan santri. Pendampingan ini dapat membantu santri menginternalisasi motivasi dan mencegah kehilangan tujuan hafalan.

- b. Pondok pesantren disarankan untuk menyelenggarakan pelatihan manajemen diri digital (*digital self-control*) secara berkala, misalnya berupa *workshop* atau *halaqah* tematik tentang pengelolaan distraksi gawai. Pelatihan ini tidak bersifat represif (larangan), tetapi edukatif, misalnya dengan mengajarkan teknik *mindful screen time*, penjadwalan waktu bebas gawai selama *murojaah*, atau penggunaan aplikasi pembatas akses.

2. Bagi Santri Penghafal Al-Qur'an

- a. Santri disarankan untuk secara introspektif mengenali gaya belajar dan tipe monitoring yang paling sesuai dengan kepribadian dan jadwalnya. Bagi yang lebih terstruktur, dapat menggunakan catatan harian atau lembar evaluasi tertulis, sedangkan bagi yang lebih reflektif, dapat mengandalkan *partner murojaah* atau simakan teman.

Kesadaran ini akan meningkatkan efektivitas regulasi diri tanpa memaksakan metode yang tidak cocok.

- b. Ketika mengalami kegagalan atau kejenuhan, santri disarankan untuk tidak terjebak dalam rasa bersalah berlarut-larut, melainkan segera beralih pada solusi adaptif, seperti mengganti waktu *murojaah*, mencari tempat baru, mengurangi target sementara, atau mengambil jeda istirahat. Kembangkan pola pikir *reframing* bahwa kesulitan adalah bagian normal dari proses menghafal Al-Qur'an, bukan

indikator ketidakmampuan, dan bahwa setiap kegagalan adalah umpan balik untuk menyusun strategi baru yang lebih realistis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini terbatas pada santri putra dewasa awal dengan latar belakang peran ganda (pekerja, pengajar, atau mahasiswa). Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian serupa pada santri putri guna mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan *gender* dalam strategi koping dan pengelolaan emosi, mengingat karakteristik psikologis dan tuntutan sosial yang mungkin berbeda. Selain itu, penelitian pada santri dengan rentang usia remaja atau santri tanpa pekerjaan juga dapat memberikan gambaran komparatif tentang pengaruh tahap perkembangan dan tuntutan peran terhadap dinamika regulasi diri.
- b. Penelitian ini bersifat kualitatif sehingga belum mengukur hubungan antara regulasi diri dan capaian hafalan secara numerik. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian kuantitatif atau *mixed-methods* yang menguji korelasi antara tingkat resiliensi mental, *self-efficacy*, dan dukungan sosial dengan kualitas hafalan (misalnya, kelancaran *murojaah* atau capaian simakan). Penelitian longitudinal juga dapat dilakukan untuk melihat perkembangan regulasi diri dari waktu ke waktu, terutama pada santri yang sedang mempersiapkan simakan 30 juz.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulwaly, C. (2020). *Pedoman Muraja'ah Al-Qur'an*. Farha Pustaka.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through Twenties. *American Psychological Association*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3–19). American Psychological Association.
- Asrar, A. , M., & Taufani. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jiva: Journal of Behavior and Mental Health*, 3(1), 1–12.
- Asri, M. H. (2024). *Self Regulated Learning (SRL) Santri Program Khusus Tahfidz Al-Qur'an pada Pondok Pesantren Modern* [Skripsi]. Universitas Sumatera Utama Medan.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human Memory: A Proposed System and its Control Processes. In *Psychology Learning and Motivation* (Vol. 2, pp. 89–195).
- Atsari, A. F. (2017). *Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Hafalan pada Santri Penghafal Al-Qur'an* [Skripsi]. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Gramedia Pustaka.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Denzin, N. K. (1978). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as Developmental Contexts during Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21, 225–241.
- Fadilah, A. , N., Tayeb, T., Nur, F., Suharti, & Sriyanti, A. (2021). Pengaruh Kemandirian Belajar dan Regulasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 6(1), 100–115.
- Fakhri, N., Islah, N., & Khumas, A. (2024). Efektivitas pelatihan kontrol diri untuk menurunkan ego depletion pada mahasiswa. *Jurnal PROCEDIA: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(1), 38–43.
- Firdausi, F., & Hidayah, A. (2018). Kecerdasan Intrapersonal dan Pengaruhnya Terhadap Keberhasilan Santri Mahasiswa dalam Menghafal. *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu al-Qur'an Dan Hadis*, 19(1), 43–63.
- Fitroti, U. N. (2022). *Self Regulation Santriwati Penghafal Qur'an (Studi Kasus di Asrama Putri Pondok Pesantren Al Islam Joresan)* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gunawan, S. A. M. (2026). *Kontribusi Self-Regulated Learning, Self-Efficacy dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Santri Pengh hafal Al-Qur'an di Pesantren Tahfidz Bani Yusuf* [Tesis]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hannani, U., & Ajisuksmo, C. (2021). The Relationship of Self-Regulated Learning with Academic Adjustment of Sevent Grade Santri of Pondok Pesantren. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(2), 108–121.
- Haru, E., Den, F., & Marlina, J. (2023). Upaya Meningkatkan Regulasi Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(2).
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.

- Ilyas, M. (2020). Metode Muraja'ah dalam Menjaga Hafalan Al-Qur'an. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 1–24.
- Irwani, A. P. (2019). *Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Pondok Penghafal Al-Qur'an Zawiyatul Huffazh Kel. Tangkahan Kec. Medan Labuhan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) VI Daring*. (2016). Lembaga Bahasa Indonesia.
- Kholilah, & Baidun, A. (2020). Pengaruh Quality of Friendship dan Subjective Well-Being terhadap Hardiness Santri. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 8(1), 24–31.
- Latipah, E. (2022). Motives, Self-Regulation, and Spiritual Experiences of Hafizh (The Qur'an Memorizer) in Indonesia. *International Journal of Intruction*, 15(1), 653–672.
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge University Press.
- Marhayanti, N., Chandra, P., & Lestari, A. , I. (2021). Self-Regulation of The Qur'an Reciters Student. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 95–103.
- Marza, S. E. (2017). Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *Intelektualita*, 6(1), 145–160.
- Masduki, Y. (2018). Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an. *Medina-Tè*, 18(1), 18–35.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. CA: Jossey-Bass.
- Miladhia, Z. (2025). *Regulasi Diri Santri Baru PPQ Al-Amin Purwanegara dalam Menghafal Juz 'Amma* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook* (3rd ed.). CA: SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Revisi). Remaja Rosdakarya.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Noorhayati, S. , M., & A.F, M. , S. , S. (2024). Penanaman Nilai Kedisiplinan dan Kemandirian Santri Melalui Kepemimpinan Pemimpin di Pondok Pesantren

- Nurul Jadid Probolinggo. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 12(1), 15–21.
- Nur, R., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Perkembangan Kognitif Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal. *Arzusin: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Dasar*, 3(3), 211–219.
- Nurchayanti, R. P. (2025). *Regulasi Diri Santri Putri Program Tahfidz Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Hasan Munadi Karangan Badegan Ponorogo* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo.
- Nuryanti. (2021). *Penerapan Metode Muroja'ah dalam Menghafal Al-Qur'an Peserta Didik SDIT IQRA' 1 Kota Bengkulu*. Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8.
- Pangatin, S., & Merdekasari, A. (2020). Regulasi Diri Anak Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Studia Insania*, 8(1), 23. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i1.3573>
- Papalia, E. D., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (9th ed.). Kencana Prenada Media Group.
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Journal of Educational and Culture*, 3(1).
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods* (3rd ed.). CA: SAGE Publications.
- Pattynama, P. , C., Sahrani, R., & Heng, P. ., (2019). Peran Regulasi Diri Dalam Belajar dan Keterlibatan Akademik Terhadap Intensi Mengundurkan Diri dengan Resiliensi Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 307–317.
- Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated. In *Handbook of Self-Regulation* (pp. 451–502). Academic Press.
- Pintrich, P. R. (2004). A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 2019(2), 35–40.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

- Ryan R. M., & Deci E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61.
- Sa'dulloh. (2008). *9 Cara Praktis Menghafal Al-Qur'an*. Gema Insani.
- Santoso B. M. (2024). *Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an (Studi Kasus pada Hai'ah Tahfidzil Qur'an UIN MALANG)* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Terjemah)*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson Education.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2008). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. Taylor and Francis Group, LLC.
- Sucipto. (2020). *Tahfidz Al-Qur'an Melejitkan Prestasi*. GUEPEDIA.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sulaeman, & Winarno. (2023). Penanaman Karakter Disiplin dan Mandiri Melalui Program Syaqqoh Tahfidz Al-Qur'an MTS Al-Irsyad Tenganan Tahun 2023. *Al-Ihda': Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran*, 18(2), 1186–1196.
- Suroyya, A. , A., Suminta, R. , R., & Winastuti, N. , W. (2019). Hubungan Pengelolaan Diri dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Siswa Kelas VIII di Ma'had Al-Azhar MTSN 2 Kota Kediri. *Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(2).
- Suryabrata, S. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Syifani, F. N. (2024). *Regulasi Emosi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santriwati di Yayasan Izzatuna Palembang* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Tamami, B., & Mijianti, Y. (2023). Pelatihan Penerapan Metode Tahsin dan Musyafahah untuk Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah Jember. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 177–191.
- Vohs, K. , D., & Baumeister, R. , F. (2011). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (2nd ed.). The Guildford Press.
- Wahid, W. A. (2014). *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*. DIVA Press.

- Weiner B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573.
- Wibawa, E. , A., Oktavianto, R., & Susilowibowo, J. (2022). Faktor Determinan Hasil Pembelajaran Daring Mahasiswa: Peran Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik, dan Regulasi Diri. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 32(1), 106–117.
- Widdy W. (2019). *Gambaran Regulasi Diri pada Siswa Penghafal Al Quran di MAN 2 MODEL Medan* [Skripsi]. Universitas Medan Area.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In *In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of Self-Regulation* (pp. 13-39). CA: Academic Press. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.
- Zimmerman B. J. (2008). Goal Setting: A Key Proactive Source of Academic Self-Regulation. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications* (pp. 267–295). Lawrence Erlbaum Associates.
- Zimmerman B. J., & Martinez-Ponz M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51–59.
- Zimmerman, B. J., & Moylan, A. R. (2009). Self-Regulation: Where Metacognition and Motivation Intersect. In D. J. Hacker, J. Dunlosky, & A. C. Graesser (Eds.), *Handbook of Metacognition in Education* (pp. 299–315). Routledge.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (1st ed.). Routledge.