

Self-Regulated Learning dalam Penguatan Hafalan Al-Qur'an Santri PPTQ Baitul Abidin Darussalam Wonosobo

Lisa Meliana ^{*1}
Asep Sunarko ²
Ngatoillah Linnaja ³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Sains Al-Qur'an (UNSIQ) Jawa Tengah di Wonosobo, Indonesia

*e-mail: Lisameliana120504@gmail.com, asepsunarko@unsiq.ac.id, linnaja@unsiq.ac.id

Abstrak

Keberhasilan menghafal Al-Qur'an tidak bisa hanya mengandalkan bimbingan pengasuh dan ustadzah atau lingkungan pesantren yang baik. Pada akhirnya, kemampuan santri dalam mengatur proses hafalannya sendirilah yang paling menentukan. Di PPTQ Baitul Abidin Darussalam, kenyataan ini terlihat jelas — sebagian santri memiliki hafalan yang kuat dan konsisten, sementara yang lain mudah lupa dan kurang disiplin dalam muraja'ah, terutama mereka yang sekaligus menjalani kuliah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana *self-regulated learning* diterapkan oleh santri putri, apa saja yang mendukung dan menghambatnya, serta seberapa besar perannya dalam menguatkan hafalan Al-Qur'an di PPTQ Baitul Abidin Darussalam Ngebrak Wonosobo. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri menerapkan SRL melalui tiga tahap: perencanaan target hafalan, pelaksanaan strategi menghafal, dan evaluasi melalui muraja'ah. Faktor pendukungnya meliputi lingkungan pesantren yang kondusif, sistem setoran yang terstruktur, serta motivasi dari pengasuh dan keluarga. Sedangkan faktor penghambatnya adalah sulitnya membagi waktu antara kuliah dan menghafal, minimnya muraja'ah, dan kelelahan. Santri yang mampu mengelola proses hafalannya secara mandiri melalui keseimbangan antara *ziadah* dan muraja'ah terbukti memiliki hafalan yang lebih kuat dan tahan lama.

Kata kunci: hafalan Al-Qur'an, pondok pesantren tahfidz, santri putri, self-regulated learning

Abstract

The success of memorizing the Qur'an cannot rely solely on guidance from the pengasuh and ustadzah or a supportive pesantren environment. Ultimately, it is the students' own ability to self-regulate their memorization process that matters most. At PPTQ Baitul Abidin Darussalam, this gap is clearly visible — some students sustain strong and stable memorization, while others struggle with consistency and lack discipline in muraja'ah, particularly those simultaneously enrolled in university. This study aims to examine how self-regulated learning is practiced by female students, identify supporting and inhibiting factors, and assess its contribution to strengthening Qur'an memorization at PPTQ Baitul Abidin Darussalam Ngebrak Wonosobo. A descriptive qualitative approach with field research design was employed. Data were gathered through interviews, observation, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman model through data reduction, data display, and conclusion drawing. Findings reveal that students apply SRL across three phases: planning memorization targets, executing memorization strategies, and evaluating progress through muraja'ah. Supporting factors include a conducive pesantren environment, structured memorization system, and motivation from instructors and family. Inhibiting factors encompass time management difficulties, infrequent muraja'ah, and fatigue. Students who independently balance *ziadah* and muraja'ah demonstrate noticeably stronger and more durable memorization.

Keywords: Al-Qur'an memorization, female students, self-regulated learning, tahfidz islamic boarding school

PENDAHULUAN

Tradisi menghafal Al-Qur'an telah mengakar kuat dalam peradaban Islam sejak generasi pertama umat Muslim. Rasulullah SAW sendiri menerima dan menyampaikan wahyu secara hafalan, dan tradisi ini terus dijaga oleh para sahabat, tabiin, hingga generasi Muslim di seluruh penjuru dunia hingga hari ini. Di Indonesia, semangat menjaga dan mengembangkan tradisi ini

terus tumbuh, salah satunya melalui keberadaan pondok pesantren tahfidz yang kini semakin banyak dan tersebar di berbagai wilayah. Pesantren tahfidz bukan sekadar tempat tinggal dan belajar; ia adalah ekosistem yang dirancang secara khusus untuk melahirkan para penghafal Al-Qur'an yang berkualitas. Di dalamnya tersedia suasana religius yang mendalam, jadwal kegiatan yang teratur, serta bimbingan intensif dari pengasuh dan ustadzah yang berpengalaman.

Meski begitu, realitas yang dijumpai di lapangan seringkali tidak seindah gambarannya. Tidak semua santri yang tinggal di pesantren tahfidz mampu mencapai target hafalannya secara optimal. Di satu lingkungan yang sama, dengan fasilitas dan bimbingan yang serupa, hasil hafalan antar santri bisa sangat berbeda. Sebagian santri berhasil menyelesaikan juz demi juz dengan lancar dan stabil, sementara yang lain tampak berjuang keras, mudah lupa terhadap hafalan yang sudah dikuasai, atau kurang konsisten dalam menjalankan muraja'ah. Perbedaan hasil ini tidak selalu berkaitan dengan kemampuan kognitif atau kecerdasan semata, melainkan lebih banyak ditentukan oleh bagaimana masing-masing santri mengelola proses belajar hafalannya secara mandiri.

Kompleksitas ini semakin bertambah ketika santri yang bersangkutan juga berstatus sebagai mahasiswi aktif di perguruan tinggi. Mereka harus menyeimbangkan dua tanggung jawab besar secara bersamaan: kewajiban menghafal dan muraja'ah di pesantren, serta tuntutan akademik berupa tugas, ujian, dan kehadiran kuliah. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan mengatur diri dalam belajar atau yang dalam literatur ilmiah dikenal sebagai *self-regulated learning* (SRL) menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan mereka.

Self-regulated learning (SRL) merupakan konsep yang merujuk pada kemampuan individu untuk secara aktif mengelola aspek kognitif, motivasional, dan perilaku dalam proses belajarnya demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara mandiri. Zimmerman (2000) mendefinisikan SRL sebagai proses yang mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan secara proaktif dan diadaptasi secara siklis untuk mencapai tujuan pribadi. Dengan kata lain, santri yang memiliki SRL yang baik tidak hanya tahu apa yang harus dilakukan, tetapi juga mampu merencanakan cara melakukannya, memantau perkembangannya, dan mengevaluasi hasilnya secara berkala.

Zimmerman (2000) merinci proses SRL ke dalam tiga fase yang saling berkaitan dan berlangsung secara siklis. Fase pertama adalah *forethought*, yaitu fase persiapan sebelum belajar yang mencakup penetapan tujuan spesifik, perencanaan strategi, dan pembangkitan motivasi diri. Fase kedua adalah *performance*, yaitu fase pelaksanaan strategi belajar yang disertai *self-monitoring* atau pemantauan diri secara aktif untuk memastikan proses belajar berjalan sesuai rencana. Fase ketiga adalah *self-reflection*, yaitu fase evaluasi pasca-belajar yang meliputi penilaian terhadap efektivitas strategi dan pengambilan keputusan untuk perbaikan pada siklus berikutnya.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menelaah keterkaitan antara SRL dan hafalan Al-Qur'an dari berbagai sudut pandang. Rotama (2020) dalam penelitiannya di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Hasan Ponorogo menemukan bahwa santri dengan regulasi diri yang mencakup dimensi intrapersonal, interpersonal, dan metapersonal cenderung memiliki hafalan yang lebih kuat dan stabil. Hidayatullah dan Salsabila (2022) membuktikan adanya pengaruh SRL terhadap *adversity quotient* santri penghafal sebesar 42,1%, yang berarti kemampuan santri menghadapi tekanan dan rintangan sangat dipengaruhi oleh seberapa baik mereka meregulasi diri. Nabilah, Sinring, dan Harum (2022) menunjukkan bahwa penerapan strategi SRL yang

terencana secara nyata meningkatkan capaian setoran hafalan santri. Asyifana, Hamidah, dan Surawan (2022) menemukan bahwa SRL berkontribusi positif terhadap kualitas belajar Al-Qur'an pada remaja, sedangkan Salmitha, Malik, dan Irnawati (2022) membuktikan korelasi positif antara regulasi diri dengan kedisiplinan dan konsistensi hafalan di madrasah.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan gambaran yang cukup luas tentang relevansi SRL dalam konteks hafalan Al-Qur'an, kajian yang secara khusus dan mendalam menelusuri bagaimana SRL diimplementasikan di lingkungan pondok pesantren tahfidz khusus putri — dengan segala keunikan sistem, tantangan, dan dinamikanya — masih sangat terbatas. PPTQ Baitul Abidin Darussalam di Ngebrak, Wonosobo, merupakan salah satu pesantren tahfidz putri yang memiliki kekhasan tersendiri. Pesantren ini menerapkan sistem setoran hafalan melalui mekanisme *nggelondong* dan *naik turun* berbasis kelipatan juz, yang secara tidak langsung mendorong santri untuk aktif mengelola proses hafalannya. Mayoritas santrinya juga menjalani kuliah secara bersamaan, sehingga kemampuan SRL menjadi kebutuhan yang sangat nyata.

Kondisi ini menuntut pesantren tahfidz untuk tidak hanya fokus pada aspek teknis hafalan, tetapi juga memperhatikan pengembangan kemampuan regulasi diri santri. Sakinah dan Hasan (2024) menegaskan bahwa manajemen waktu yang baik merupakan prasyarat keberhasilan program tahfidz, terutama bagi santri yang menjalani dua peran sekaligus. Sulastri dan Makruf (2022) juga menemukan bahwa santri yang mampu mengelola waktu secara mandiri memiliki pencapaian hafalan yang lebih tinggi dibanding yang tidak. Temuan-temuan ini memperkuat urgensi kajian tentang SRL dalam konteks pesantren tahfidz, khususnya yang santrinya juga menjalani pendidikan tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan bagaimana *self-regulated learning* diimplementasikan oleh santri putri PPTQ Baitul Abidin Darussalam dalam proses menghafal Al-Qur'an; (2) mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat penerapan SRL tersebut; serta (3) menganalisis peran SRL dalam memperkuat kualitas dan konsistensi hafalan Al-Qur'an santri putri di pesantren tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah memahami secara mendalam dan holistik bagaimana fenomena *self-regulated learning* berlangsung dalam kehidupan nyata santri, termasuk latar belakang, dinamika, dan makna yang melekat pada pengalaman mereka. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti mampu menangkap nuansa, konteks, dan kompleksitas yang tidak akan terlihat jika hanya menggunakan instrumen statistik.

Penelitian ini dilaksanakan di PPTQ Baitul Abidin Darussalam yang berlokasi di Ngebrak, Wonosobo, Jawa Tengah. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada sejumlah pertimbangan yang relevan dengan fokus penelitian. Pertama, pesantren ini merupakan pondok pesantren tahfidz yang khusus menampung santri putri, sehingga menjadi konteks yang unik untuk mengkaji SRL. Kedua, pesantren ini memiliki sistem setoran hafalan yang terstruktur dan khas, yaitu melalui mekanisme *nggelondong* dan *naik turun*, yang menuntut santri untuk aktif mengelola hafalan secara mandiri. Ketiga, mayoritas santri di pesantren ini juga berstatus sebagai mahasiswi aktif, sehingga dinamika pengelolaan waktu dan regulasi diri menjadi isu yang sangat relevan untuk diteliti.

Penentuan informan penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan berdasarkan pertimbangan bahwa informan memiliki pengetahuan, pengalaman, dan keterlibatan langsung yang relevan dengan fokus penelitian. Informan terdiri dari tiga kelompok yang saling melengkapi, sebagaimana tercantum pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Profil Informan Penelitian

No	Kelompok Informan	Jumlah	Peran dalam Penelitian
1	Santri putri aktif program tahfidz	7 orang	Sumber data utama tentang penerapan SRL
2	Pengurus pesantren	1 orang	Informasi sistem dan program pesantren
3	Ustadzah pembimbing hafalan	2 orang	Perspektif pembimbing terhadap perilaku santri

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik yang saling melengkapi. Pertama, wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur yang memungkinkan peneliti menggali secara leluasa namun terarah mengenai strategi belajar santri, hambatan yang dihadapi, cara mengevaluasi hafalan, serta sumber motivasi yang menopang keistiqamahan mereka. Kedua, observasi partisipatif yang dilakukan secara langsung selama kegiatan menghafal, setoran, dan muraja'ah berlangsung untuk menangkap perilaku nyata santri dalam mengelola proses hafalan sehari-hari. Ketiga, studi dokumentasi yang digunakan untuk mengumpulkan data pendukung berupa jadwal kegiatan, catatan hafalan, dan dokumen program pesantren yang relevan.

Analisis data mengacu pada model interaktif Miles, Huberman, dan Saldana (2014) yang terdiri dari empat komponen yang berlangsung secara simultan dan iteratif: pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, dan penarikan serta verifikasi kesimpulan. Pada tahap kondensasi, data mentah dipilah, difokuskan, dan disederhanakan agar hanya informasi yang benar-benar relevan yang dipertahankan. Data yang telah dikondensasi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang terorganisir, sebelum akhirnya ditarik kesimpulan berdasarkan pola-pola yang muncul dari data.

Untuk menjamin kredibilitas dan keabsahan data, peneliti menerapkan dua bentuk triangulasi. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari tiga kelompok informan yang berbeda — santri, pengurus, dan ustadzah — guna memastikan konsistensi dan kesesuaian data. Triangulasi teknik diterapkan dengan membandingkan temuan dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk saling mengonfirmasi dan melengkapi satu sama lain, sehingga kesimpulan yang dihasilkan benar-benar dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Self-Regulated Learning pada Santri PPTQ Baitul Abidin Darussalam

Temuan penelitian mengungkap bahwa santri putri di PPTQ Baitul Abidin Darussalam telah menjalankan praktik *self-regulated learning* dalam keseharian mereka sebagai penghafal Al-Qur'an, meskipun intensitas dan konsistensinya bervariasi antar individu. Secara garis besar,

penerapan SRL yang teridentifikasi mencerminkan tiga fase utama dalam model Zimmerman: *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*. Ringkasan implementasi SRL berdasarkan ketiga fase tersebut disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Implementasi SRL dalam Proses Hafalan Al-Qur'an

Fase SRL	Bentuk Implementasi	Contoh Perilaku Santri
Forethought (Perencanaan)	Menetapkan target hafalan harian & mingguan Merancang strategi dan waktu menghafal	Membuat jadwal ziadah dan muraja'ah secara mandiri Menyesuaikan target dengan jadwal kuliah
Performance (Pelaksanaan)	Mengeksekusi strategi menghafal Memantau proses secara aktif (self-monitoring)	Mengulang hafalan mandiri sebelum setoran Menghafal pada waktu paling efektif (habis subuh)
Self-Reflection (Evaluasi)	Menilai kualitas hafalan secara berkala Mengidentifikasi kelemahan dan memperbaiki	Melingkari ayat sering salah dengan pensil Melakukan simaan bersama teman sebaya

Pada fase *forethought*, terlihat bahwa banyak santri memiliki kebiasaan merancang target hafalan secara pribadi sebelum memulai kegiatan menghafal. Target ini tidak ditentukan secara sembarangan, melainkan disesuaikan dengan kondisi fisik, kemampuan kognitif, dan kepadatan jadwal kuliah pada hari tersebut. Sebagaimana dituturkan oleh salah seorang santri: "Saya memiliki target hafalan harian dan mingguan supaya hafalan lebih teratur, target ditentukan kemampuan diri sendiri serta disesuaikan dengan jadwal kuliah dan kegiatan pondok." Selain menetapkan target, santri juga merancang cara menghafal yang mereka anggap paling efektif. Salah satu santri menggambarkan strateginya: "Pagi dibaca 10 kali, siang 10 kali, sore 10 kali sampai hafal. Waktu paling efektif menghafal itu habis subuh, sedangkan muraja'ah biasanya malam habis ngaji." Perilaku merencanakan ini mencerminkan kesadaran metakognitif yang menjadi ciri khas individu dengan SRL yang berkembang baik.

Pada fase *performance*, santri mengeksekusi rencana hafalan yang telah disusun sambil secara aktif memantau jalannya proses. Sistem setoran di PPTQ Baitul Abidin Darussalam menggunakan mekanisme *nggelondong* dan *naik turun* berbasis kelipatan lima juz, dengan batas minimal durasi setoran 45 menit per sesi. Sistem ini mendorong santri untuk tidak hanya berorientasi pada penambahan hafalan baru, tetapi juga bertanggung jawab penuh atas hafalan yang telah tersimpan. Sebagai wujud pengendalian diri, banyak santri yang membiasakan diri mengulang hafalannya secara mandiri sebelum menghadap ustadzah untuk setoran. Rutinitas ini merupakan bentuk nyata dari *self-monitoring* yang menjadi komponen inti dalam fase pelaksanaan SRL.

Pada fase *self-reflection*, santri melakukan evaluasi terhadap kualitas hafalan yang telah dicapai melalui beragam cara: setoran resmi kepada ustadzah, simaan bersama teman, maupun pengecekan mandiri. Yang menarik adalah kreativitas santri dalam proses evaluasi ini. Salah satu santri menceritakan cara uniknya: "Dari situlah kesalahan dari ayat yang sering salah dilingkari menggunakan pensil agar saat muraja'ah selalu ingat bagian mana yang harus diperbaiki." Inisiatif ini mencerminkan proses refleksi diri yang aktif, di mana santri tidak hanya mengetahui di mana kelemahannya tetapi juga mengambil langkah konkret untuk memperbaikinya secara mandiri.

Perlu dicatat bahwa penerapan ketiga fase SRL ini tidak berlangsung dengan kualitas yang sama pada setiap santri. Santri yang memiliki motivasi intrinsik kuat dan sudah terbiasa belajar secara mandiri cenderung menerapkan ketiganya secara konsisten dan terintegrasi. Sebaliknya, santri yang masih bergantung pada dorongan eksternal cenderung melewati fase perencanaan dan evaluasi, sehingga hafalannya lebih mudah goyah dan tidak stabil.

Faktor Pendukung dan Penghambat Self-Regulated Learning

Dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, penelitian ini mengidentifikasi sejumlah faktor yang mempengaruhi penerapan SRL santri, baik yang bersifat mendukung maupun menghambat. Faktor-faktor tersebut dirangkum dalam Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Faktor Pendukung dan Penghambat SRL

No	Faktor Pendukung	Faktor Penghambat
1	Lingkungan pesantren yang kondusif dan tenang	Kesulitan manajemen waktu (kuliah vs. menghafal)
2	Sistem setoran terstruktur (nggelondong & naik turun)	Ketidakseimbangan <i>ziadah</i> dan <i>muraja'ah</i>
3	Motivasi intrinsik (niat ibadah, cita-cita hafizah)	Kelelahan fisik dan mental akibat peran ganda
4	Rutinitas pesantren yang memberikan kerangka waktu jelas	Rendahnya inisiatif belajar tanpa stimulus eksternal
5	Dukungan sosial dari pengasuh, keluarga, dan sesama santri	Ketergantungan pada tekanan jadwal setoran

Dari sisi pendukung, faktor terkuat adalah lingkungan pesantren yang kondusif. Berbeda dengan lingkungan luar yang penuh distraksi, pesantren menyediakan suasana yang tenang, penuh kekhayusan, dan dihuni oleh komunitas dengan tujuan yang sama. Kesamaan visi ini menciptakan budaya saling mengingatkan dan memotivasi yang secara tidak langsung memperkuat regulasi diri masing-masing individu. Sistem setoran yang terstruktur juga memainkan peran penting. Mekanisme *nggelondong* dan *naik turun* memberikan kerangka progresif yang memudahkan santri menetapkan tujuan jangka pendek yang realistis sekaligus memantau seberapa jauh mereka telah berkembang. Motivasi berlapis — yang bersumber dari niat ibadah, dukungan keluarga, dan semangat sesama santri — turut menjadi bahan bakar yang menggerakkan santri dari dalam dan dari luar. Seperti yang diungkapkan salah satu santri: “Kalau kita tidak punya semangat dari diri sendiri, biasanya jadi mudah menyerah dan malas mengulang hafalan.”

Dari sisi penghambat, kesulitan manajemen waktu menjadi yang paling menonjol. Status ganda sebagai santri sekaligus mahasiswi menempatkan mereka pada tekanan yang cukup berat, karena dua tanggung jawab besar bersaing memperebutkan waktu dan energi yang sama. Ketika beban kuliah memuncak, *muraja'ah* seringkali menjadi yang pertama dikorbankan. Ketidakseimbangan antara *ziadah* dan *muraja'ah* juga menjadi masalah serius; banyak santri lebih termotivasi menambah hafalan baru karena terasa lebih terukur, sehingga hafalan lama perlahan memudar. Kelelahan fisik dan mental akibat rutinitas padat, serta rendahnya inisiatif belajar mandiri tanpa tekanan eksternal, turut melemahkan efektivitas SRL pada sebagian santri.

Peran Self-Regulated Learning dalam Penguatan Hafalan Al-Qur'an

Berbagai temuan yang dihimpun dalam penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa SRL memainkan peranan yang sangat menentukan dalam membentuk kualitas dan ketahanan hafalan Al-Qur'an santri. Untuk memperjelas perbedaan dampak SRL, Tabel 4 berikut menyajikan perbandingan antara santri dengan SRL tinggi dan rendah.

Tabel 4. Perbandingan Santri dengan SRL Tinggi dan Rendah

Aspek	Santri SRL Tinggi	Santri SRL Rendah
Perencanaan	Target hafalan terstruktur dan realistis	Menghafal tanpa target yang jelas
Keseimbangan <i>ziadah-muraja'ah</i>	Terjadwal proporsional dan konsisten	Fokus <i>ziadah</i> , <i>muraja'ah</i> terabaikan
Respons terhadap kesulitan	Mencari strategi alternatif yang lebih efektif	Mudah frustrasi dan menunda hafalan
Evaluasi diri	Rutin menilai kelemahan dan memperbaiki	Evaluasi hanya saat setoran formal
Stabilitas motivasi	Stabil, mampu memulihkan semangat sendiri	Bergantung pada dorongan eksternal
Kualitas hafalan	Kuat, lancar, dan tahan lama	Mudah lupa dan tidak stabil

Kontribusi SRL yang paling tampak adalah pada kemampuan santri menyeimbangkan *ziadah* dan *muraja'ah*. Santri yang memiliki regulasi diri yang baik tidak sekadar mengejar pertambahan jumlah hafalan, tetapi juga memiliki kesadaran penuh bahwa hafalan yang sudah ada perlu dijaga dan diperkuat secara rutin. Mereka merancang jadwal sendiri yang mengalokasikan waktu secara proporsional. Seperti yang diceritakan salah satu santri: "Kalau hanya fokus nambah saja, biasanya hafalan lama jadi mudah lupa. Jadi saya buat jadwal sendiri, *muraja'ah* di jam 9 pagi sampai dzuhur, *ziadah* setelah subuh, maghrib, dan malam." Kemampuan merancang dan menjalankan jadwal seperti ini hanya bisa dimiliki oleh santri yang telah mengembangkan SRL-nya secara nyata.

SRL juga berperan penting dalam membangun ketangguhan santri menghadapi hambatan. Ketika menemui kesulitan, santri dengan SRL yang baik tidak mudah frustrasi atau menyerah. Sebaliknya, mereka melakukan evaluasi terhadap strategi yang digunakan dan dengan fleksibel beralih ke pendekatan yang lebih efektif. Beberapa santri mengaku mengubah metode menghafal ketika cara lama dirasa kurang berhasil, misalnya beralih dari menghafal satu halaman sekaligus menjadi menghafal per ayat atau per penggal kalimat. Kemampuan adaptif semacam ini merupakan wujud nyata dari fase *self-reflection* yang aktif berfungsi dalam siklus SRL.

Di samping itu, SRL turut berperan dalam menjaga stabilitas motivasi santri dalam jangka panjang. Proses menghafal Al-Qur'an adalah perjalanan yang panjang dan tidak jarang diselingi oleh rasa jenuh, kelelahan, dan keraguan diri. Santri yang memiliki kemampuan mengatur diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola fluktuasi emosi ini. Mereka memiliki strategi personal untuk memulihkan semangat, seperti membaca kisah para hafizah, berdoa, berbagi cerita dengan teman sesama penghafal, atau sekadar beristirahat sejenak sebelum kembali menghafal dengan lebih segar.

Penelitian Mufidah mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa implementasi manajemen waktu yang baik dalam program tahfidz terbukti membangun kebiasaan positif yang berkelanjutan pada santri. Lebih lanjut, Suwarno dkk. membuktikan bahwa penggunaan pendekatan berbasis SRL dalam pembelajaran Al-Qur'an secara nyata meningkatkan kemampuan dan motivasi santri. Rosmiarni dkk, juga menegaskan bahwa metode hafalan yang mendorong santri aktif mengelola prosesnya sendiri, seperti metode wahdah, menghasilkan kekuatan hafalan yang lebih tinggi dibanding metode konvensional yang sepenuhnya bergantung pada bimbingan pengajar. Temuan-temuan tersebut secara keseluruhan memperkuat posisi SRL sebagai elemen kunci dalam keberhasilan program tahfidz.

Temuan-temuan ini sepenuhnya selaras dengan kerangka teoretis yang dikemukakan oleh Zimmerman dan Schunk, yang menegaskan bahwa SRL adalah kapasitas psikologis yang menentukan seberapa jauh seseorang mampu bertahan dan terus berkembang dalam proses belajarnya. Dalam konteks hafalan Al-Qur'an, kapasitas ini berperan langsung dalam menentukan kualitas, konsistensi, dan keberlangsungan hafalan dalam jangka panjang. Santri yang mengembangkan SRL-nya dengan baik tidak hanya berhasil menyelesaikan target hafalan tepat waktu, tetapi juga mampu menjaga dan merawat hafalannya jauh setelah keluar dari pesantren.

Secara lebih luas, temuan penelitian ini menggarisbawahi pentingnya mengintegrasikan program pengembangan SRL ke dalam kurikulum pembinaan pesantren tahfidz. Selama ini, perhatian banyak pesantren lebih terpusat pada aspek teknis hafalan seperti metode menghafal, target jumlah hafalan, dan frekuensi setoran. Padahal, tanpa dibarengi dengan pengembangan kemampuan regulasi diri santri secara terprogram, infrastruktur dan metode pengajaran yang baik sekalipun tidak akan memberikan hasil yang optimal dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana *self-regulated learning* berperan dalam penguatan hafalan Al-Qur'an santri putri di PPTQ Baitul Abidin Darussalam Ngebrak Wonosobo. Santri terbukti telah menerapkan SRL melalui tiga fase yang saling berkaitan: perencanaan target dan strategi hafalan pada fase *forethought*, pelaksanaan yang disertai pemantauan diri aktif pada fase *performance*, serta evaluasi dan perbaikan secara mandiri melalui muraja'ah dan refleksi diri pada fase *self-reflection*.

Faktor-faktor yang mendukung penerapan SRL meliputi lingkungan pesantren yang kondusif, sistem setoran hafalan yang terstruktur melalui mekanisme *nggelondong* dan *naik turun*, motivasi intrinsik santri yang bersumber dari niat ibadah, serta dukungan sosial dari pengasuh, keluarga, dan sesama santri. Sebaliknya, hambatan yang ditemukan meliputi kesulitan manajemen waktu akibat peran ganda sebagai santri dan mahasiswi, ketidakseimbangan antara *ziadah* dan muraja'ah, akumulasi kelelahan fisik dan mental, serta rendahnya inisiatif belajar mandiri pada sebagian santri.

SRL terbukti memberikan kontribusi yang nyata dan signifikan terhadap kekuatan, konsistensi, dan ketahanan hafalan Al-Qur'an. Santri yang mampu menyeimbangkan *ziadah* dan muraja'ah, fleksibel dalam memilih dan menyesuaikan strategi, serta tangguh dalam menghadapi berbagai hambatan, terbukti memiliki hafalan yang jauh lebih stabil dan berkualitas dibanding mereka yang lemah dalam regulasi diri. Temuan ini menegaskan bahwa SRL bukan sekadar faktor pendukung, melainkan faktor determinan yang menentukan keberhasilan jangka panjang dalam menghafal Al-Qur'an. Oleh karena itu, pesantren tahfidz kiranya perlu mengintegrasikan program

pengembangan regulasi diri ke dalam kurikulum pembinaannya secara terencana, agar santri tidak hanya unggul dalam capaian hafalan, tetapi juga dibekali keterampilan belajar mandiri yang kokoh untuk kehidupan jauh setelah mereka meninggalkan pesantren.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pesantren merancang program pelatihan SRL yang terstruktur, misalnya melalui workshop penetapan target hafalan, pelatihan manajemen waktu, dan pendampingan evaluasi diri secara berkala. Selain itu, pengasuh dan ustadzah perlu mengambil peran tidak hanya sebagai pembimbing hafalan, tetapi juga sebagai fasilitator pengembangan kemandirian belajar santri. Dengan pendekatan yang komprehensif seperti ini, pesantren tahfidz tidak hanya akan melahirkan para hafizah yang kuat hafalannya, tetapi juga individu yang mandiri, adaptif, dan siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyifana, S. D., Hamidah, & Surawan. (2022). Self Regulated Learning dalam Belajar Al-Qur'an pada Remaja di Sidomulyo Tumbang Tahai Palangka Raya. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 114–128. <https://doi.org/10.54437/ilmuna>
- Fazaly, Indi Aliya Nida Fazaly, MB Sudinadji, 2023. Pengalaman *Self Regulated Learning* pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Muhammadiyah Zaenab Masykur Tegal, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Hayatika, A., Ardiansyah, A., & Muslim, M. (2025). Pengaruh Time-Management and Self-Regulated Learning dengan Konsistensi Muroja'ah Al-Qur'an Mahasiswa UKM Jam'iyatul Qurro' Wal Huffadz Universitas Islam Malang. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(3), 45–58.
- Hidayatullah, M. A., & Salsabila, U. H. (2022). Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Adversity Quotient pada Santri Rumah Tahfidz Al Hidayah Yogyakarta. *At-Turots: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 89–101.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Mufidah, H. (2023). Implementasi Manajemen Waktu dalam Membangun Habituasi Siswi di MA Nurul Jadid Program IPA Tahfidz. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 2605–2614. <http://jurnaledukasia.org>
- Nabilah, A., Sinring, A., & Harum, A. (2022). Penerapan Strategi Self-Regulated Learning untuk Meningkatkan Setoran Hafalan Tahfidz yang Rendah pada Siswa di Madrasah Aliyah. *PINISI: Journal of Education*, 2(5), 201–212.
- Ningsih, N. (2024). Hubungan Self Regulation dengan Aktivitas Menghafal Al-Qur'an Mahasantri Putri. *Jurnal Pendidikan Islam dan Keislaman*, 3(1), 45–57.
- Rosmiarni, R., Ariani, S., Mawaddah, S. M., & Nurdin, R. (2023). Implikasi Metode Wahdah terhadap Kekuatan Hafalan Al-Qur'an Santri Dayah Modern Darul Ulum. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 13(1), 54–68. <https://doi.org/10.22373/jm.v13i1.17432>
- Sopyan, A., & Hanafiah, N. (2022). Pembiasaan Muroja'ah untuk Meningkatkan Hafalan Al-Qur'an. *Indonesian Journal of Education and Social Science*, 1(2), 100–105. <https://ejournal.papanda.org/index.php/ijess>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cet. 29). Alfabeta.
- Suwarno, Hatta, M., Mahdalena, & Hidayat, M. A. (2024). Using Tahsin Al-Qur'an Based on Self-Regulated Learning to Improve Students' Capabilities in Reading the Al-Qur'an. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 28(2), 121–135. <https://doi.org/10.19109/td.v28i2.20027>

Yusup, N. M., Abdul Rahim, M. M., & Borhan, A. H. (2025). Murajaah in Quran Memorization among Islamic Students: A Systematic Literature Review. *International Journal of Modern Education*, 7(24), 17–36. <https://doi.org/10.35631/IJMoe.724002>