

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Self Regulated Learning*

##### 1. Pengertian

Dalam bahasa Indonesia *self regulated learning* sering diartikan dengan kemandirian belajar, regulasi-diri pembelajaran, dan pengelolaan diri dalam belajar. Ada banyak para ilmuwan yang mengungkapkan apa itu pengertian *self regulated learning*. Misalnya Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Lebih lanjut Zimmerman mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan pebelajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (self-efficacy) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara

behavioral, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.<sup>1</sup>

Chamot menyatakan bahwa, self-regulated learning atau pembelajaran mandiri adalah sebuah situasi belajar di mana pembelajar memiliki kontrol terhadap proses pembelajaran tersebut melalui pengetahuan dan penerapan strategi yang sesuai, pemahaman terhadap tugas tugasnya, penguatan dalam pengambilan keputusan dan motivasi belajar. Sedangkan menurut Pintrich dan Zusho bahwa self-regulated learning merupakan proses konstruktif aktif ketika mahasiswa menetapkan tujuan belajarnya dan kemudian berusaha untuk memantau, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi kontekstual dari lingkungannya.<sup>2</sup>

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa self regulated learning tersebut ialah kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun perilakunya.

---

<sup>1</sup> Siti Suminarti Fasikhah Dan Siti Fatimah, "Self-Regulated Learning (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01 (Januari, 2013), 147.

<sup>2</sup> Rizki Kurniawan, "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang" (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2013), 27.

## 2. Aspek-Aspek pada *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman *self-regulated learning* terdiri dari 3 aspek umum dalam pembelajaran akademis, yaitu:

- a. Kognisi dalam *self-regulated learning* adalah kemampuan mahasiswa merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri pada berbagai sisi selama proses penerimaan. Proses ini memungkinkan mereka untuk menjadi menyadari diri, banyak mengetahui dan menentukan pendekatan dalam belajar.
- b. Motivasi dalam *self-regulated learning* yaitu dimana mahasiswa merasakan *self-efficacy* yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik.
- c. Perilaku dalam *self regulated learning* ini merupakan upaya mahasiswa untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar. Mereka mencari nasihat, informasi dan tempat di mana mereka yang paling memungkinkan untuk belajar.<sup>3</sup>

## 3. Strategi dalam *Self Regulated Learning*

Zimmerman menekankan untuk dapat dianggap *self-regulated*, proses belajar siswa harus menggunakan strategi-strategi khusus untuk mencapai tujuan akademis. Strategi dalam *self regulated learning* mengarah pada tindakan dan proses yang

---

<sup>3</sup> Ibid.

diarahkan pada perolehan informasi atau keterampilan yang melibatkan perngorganisasian (*agency*), tujuan (*purpose*) dan persepsi instrumental seseorang. *Agency* adalah kemampuan individu untuk memulai dan mengarahkan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. *Purpose* adalah tujuan yang diharapkan untuk tercapai dari pelaksanaa setiap tindakan yang dapat membantu meraih tujuan. Zimmerman dan Martinez-pons mengidentifikasi strategi-strategi dalam self regulated learning yang diperoleh dari teori kognitif sosial, didalamnya melibatkan unsur-unsur metakognitif, lingkungan dan motivasi. Setiap strategi bertujuan meningkatkan regulasi diri siswa pada fungsi personal, behavioral, dan environmental.

- a. Strategi untuk optimalisasi fungsi personal (*personal function*), meliputi :
  1. *Organizing and transforming* (pengorganisasian dan transformasi). Siswa menelaah kembali materi-materi pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran.
  2. *Goal setting and planning* (penetapan tujuan dan perencanaan). Penetapan tujuan belajar serta merencanakan urutan, waktu, dan penyelesaian aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan tujuan. Misalnya menentukan jadwal belajar.

3. *Rehearsing and Memorizing* (melatih dan menghafal).  
Berusaha untuk berlatih dan menghafalkan materi.  
Contohnya mengerjakan soal-soal latihan dan membaca ulang materi pelajaran agar dapat menghafalkannya.
- b. Strategi untuk optimalisasi fungsi tingkah laku (*behavioral function*), meliputi :
1. *Self-evaluating* (evaluasi diri). Seseorang melakukan evaluasi terhadap kualitas atau kemajuan dari pekerjaannya.  
Contohnya meneliti ulang tugas-tugas untuk memastikan sudah dikerjakan dengan baik atau belum, mengevaluasi hasil ujian agar dapat menilai kemampuan belajarnya.
  2. *Self-consequencing* (konsekuensi diri). Seseorang membayangkan *reward* atau *punishment* yang didapat jika memperoleh kesuksesan atau kegagalan. Contohnya merasa malu apabila mendapatkan hasil ujian buruk dan menganggap keberhasilan sebagai motivasi untuk dapat mempertahankan keberhasilannya.
- c. Strategi untuk optimalisasi fungsi lingkungan (*environmental function*), meliputi :
1. *Seeking information* (pencarian informasi). Seorang berusaha untuk mencari informasi lebih lengkap dari sumber-sumber nonsosial. Contohnya berusaha melengkapi

materi pelajaran dari sumber lain atau literature perpustakaan.

2. *Keeping records and self monitoring* (pembuatan catatan dan mengamati diri). Berusaha untuk mencatat berbagai kejadian atau hasil yang diperoleh dalam proses belajar. Contohnya mencatat hal-hal penting untuk dipelajari, siswa mencatat hal-hal yang tidak dipahami untuk dipelajari ulang.
3. *Enviromental structuring* (penyusunan lingkungan). Berusaha untuk memilih atau mengatur lingkungan fisik sehingga proses belajar menjadi lebih mudah. Contohnya mematikan televisi saat belajar untuk membantu konsentrasi.
4. *Seeking social assistance* (pencarian bantuan sosial). Berusaha mencari bantuan dari teman sebaya, guru, orang dewasa lainnya yang dianggap bisa membantu. Contohnya bertanya kepada guru saat kesulitan mengerjakan tugas atau memahami pelajaran.
5. *Reviewing Records* (melihat kembali catatan). Berusaha melihat kembali catatan untuk menghadapi ujian. Contohnya membaca ulang catatan, melihat referensi tugas sebelumnya, dan membaca buku-buku pedoman.

Menurut Wolters strategi *self regulated learning* secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu :

a. Strategi regulasi kognitif

Strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi lebih rumit. Strategi kognitif meliputi : rehearsal, elaborasi dan metakognisi.

b. Strategi regulasi motivasional

Strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan emosi yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan untuk meraih kesuksesan dalam belajar. Strategi motivasional meliputi : (1) konsekuensi diri, (2) kelola lingkungan (*environmental structuring*), (3) *mastery self-talk*, (4) meningkatkan motivasi ekstrinsik (*extrinsic self-talk*), (5) orientasi kemampuan (*relative ability self-talk*), (6) motivasi intrinsik, dan (7) relevansi pribadi (*relevance enhancement*).

c. Strategi regulasi behavioral akademik

Aspek regulasi diri yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri. Strategi regulasi behavioral yang dapat dilakukan oleh individu dalam

belajar meliputi : mengatur usaha (*effort regulation*), mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environment*) serta mencari bantuan (*help-seeking*).<sup>4</sup>

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman dan Pons, ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Berikut ini adalah ketiga faktor tersebut :<sup>5</sup>

##### 1. Individu

- 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.

##### 2. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar upaya yang dilakukan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu

---

<sup>4</sup> Anggi Puspitasari, "Self Regulated Learning Ditinjau Dari Goal Orientation (Studi Komparasi Pada Siswa Sma Negeri 1 Mertoyudan Kabupaten Magelang)" (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, Semarang, 2013), 23.

<sup>5</sup> M. Nur Ghufron Dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 61.

aktifitasnya, maka akan meningkatkan regulasi diri individu.

Bandura menyatakan dalam perilaku ini ada tiga tahap, yaitu :<sup>6</sup>

- a. *Self observation* yang berkaitan dengan respon individu, yaitu orang yang mampu memonitor performansinya.
- b. *Self judgment* merupakan tahap membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribut performansi.
- c. *Self response*, akhirnya berdasarkan pengamatan dan judgment itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan menghadaahi atau menghukum diri sendiri.

### 3. Lingkungan

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

### 5. Karakteristik *Self Regulated Learning*

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa *self-regulating* dicirikan oleh partisipasi aktif seseorang dalam belajar dari metakognitif, motivasi, dan perilaku. Berdasarkan hasil penelitian,

---

<sup>6</sup> Alwisol, *Psikologi Keprubadian* (Malang: Umm Press, 2009), 286.

karakteristik perbedaan seseorang yang belajar dengan *self-regulate* dengan yang tidak adalah :<sup>7</sup>

1. Mereka familiar dan mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (repetisi, elaborasi, dan organisasi), yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*).
2. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (*metacognition*).
3. Mereka menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (*motivational beliefs*), seperti perasaan *academic self-efficacy*, pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas (seperti kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar).
4. Mereka merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan mereka mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (*help-seeking*) dari guru/teman sekelas ketika menemui kesulitan.

---

<sup>7</sup> Abd. Mukhid, "Strategi Self-Regulated Learning (Perspektif Teoritik)", *Tadris*, 3 (2008), 227.

5. Untuk perluasan konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ambil bagian dalam control dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja.

Pada akhirnya, karakteristik *self-regulated learning* adalah mereka melihat diri mereka sebagai agen perilaku mereka sendiri, mereka percaya belajar adalah proses proaktif, mereka memotivasi diri dan menggunakan strategi-strategi yang memungkinkan mereka meningkatkan hasil yang diinginkan.

## **B. Penghafal Al-Qur'an**

### **1. Penghafal Al-Qur'an**

Penghafal Al-Qur'an biasanya disebut dengan sebutan *haafidz* (bagi laki-laki) dan *haafidzah* (bagi perempuan). Kata ini berasal dari kata *haffadza* yang artinya menghafal, berarti sebutan ini ditujukan bagi orang yang sudah menghafalkan Al-Qur'an. Tata cara perilaku seseorang yang telah menetapkan diri menjadi penghafal selanjutnya dibimbing oleh pemahaman terhadap apa yang telah dipelajari dan dikuasainya yaitu Al-Qur'an dan Sunnah.<sup>8</sup> Orang yang telah memantapkan dirinya untuk menghafal al-qur'an diwajibkan memelihara al-qur'an dengan cara

---

<sup>8</sup> Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri), [www.tokoedukasi.com](http://www.tokoedukasi.com), Diakses Tanggal 14 November 2016.

menghafalkannya dan jangan sampai lupa. Melupakan hafalan tersebut merupakan hal yang sangat berat. Sebagaimana yang diterangkan oleh Abu Musa Al-Asy'ari dari Nabi SAW. beliau bersabda yang artinya<sup>9</sup> :

*“Hendaknya kamu memelihara al-qur'an ini, demi Allah jiwaku di tangan-Nya (dibawah kekuasaan-Nya), karena hapalan al-qur'an itu lebih mudah hilangnya daripada unta yang lepas dari ikatannya.”*

## 2. Hukum Menghafal Al-Qur'an

Allah SWT berfirman dalam surat al-A'la ayat 6-7 : “kami akan membaca Al-Qur'an kepadamu hai Muhammad maka kamu tidak akan lupa kecuali dengan kehendak Allah. Sesungguhnya Allah mengetahui yang terang dan yang tersembunyi.” Menurut pendapat Ibnu Abbas, sebab turun (*asbabul nuzul*) dari ayat tersebut, yaitu berkenaan dengan Rasulullah yang biasanya langsung mengulang membaca dari bagian awal wahyu yang disampaikan malaikat Jibril, meskipun Jibril belum selesai menyampaikannya. (HR. Thabrani). Maka dengan diturunkannya ayat ini, pada dasarnya merupakan jaminan kepada Nabi SAW bahwa beliau tidak akan lupa pada wahyu yang diberikan Allah.

Terkait dengan hukum menghafal Al-Qur'an, Imam Jalaluddin As-Syuti berkata “ketauilah bahwa menghafal Al-Qur'an merupakan *fardhu a'yn* bagi umat islam agar

---

<sup>9</sup> Imam An-Nawawi, *Bagaimana Menyandang Al-Qur'an (Etika Belajar- Mengajar, Dan Memuliakan Kitabullah)* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1993), 70.

kemutawatirannya tidak terputus dan tidak tersentuh pergantian atau penyimpangan. Sementara menyelenggarakan pengajaran Al-Qur'an merupakan *fardhu kifayah* dan merupakan amal *taqarrub* yang paling baik.”<sup>10</sup>

### 3. Syarat Menghafal Al-Qur'an

Adapun syarat yang harus dimiliki oleh calon penghafal al-qur'an adalah sebagai berikut :

- a. Mampu mengosongkan benaknya dari pikiran-pikiran dan permasalahan yang akan menggangukannya.
- b. Memiliki niat yang ikhlas
- c. Memiliki keteguhan hati dan kesabaran
- d. Bersikap konsisten
- e. Menjauhi dari sifat tercela
- f. Mendapat izin dari orang tua
- g. Mampu membaca dengan baik.

### 4. Faktor Pendukung dan Penghambat Menghafal Al-Qur'an

Terdapat beberapa faktor pendukung dalam menghafalkan al-qur'an, diantaranya adalah :<sup>11</sup>

- a. Metode menghafal

Dalam menghafal al-quran dibutuhkan metode-metode yang dapat menajamkan hafalan. Secara umum, metode yang

---

<sup>10</sup> Fithriani Gade, “Implementasi Metode Takrar Dalam Pembelejaran Menghafal Al-Qur'an”, *Didaktika*, 14 (Februari, 2014), 416.

<sup>11</sup> Hannatul Malihah, “Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2015), 19.

digunakan adalah dengan cara mengulang-ulang bacaan sampai dengan di lafadzkan tanpa melihat mushaf al-qur'an.

b. Usia yang ideal

Seorang penghafal yang berusia relatif muda jelas akan lebih potensial daya serap dan resapanya terhadap materi-materi yang dibaca atau dihafal atau didengarnya dibanding dengan mereka yang berusia lanjut, kedati tidak bersifat mutlak.

c. Manajemen waktu

d. Tempat menghafal

Suasana yang bisisng, kondisi lingkungan yang tak sedap dipandang mata, penerangan yang tidak sempurna dan polusi udara yang tidak nyaman akan menjadi kendala berat terhadap terciptanya konsentrasi. Oleh sebab itu, untuk menghafal diperlukan tempat yang ideal untuk terciptanya konsentrasi.

e. Motivasi

Motivasi sangat mempengaruhi ingatan seseorang.

f. Penetapan tujuan

Dengan menetapkan tujuan, dapat menghemat waktu karena hanya berorientasi pada tujuan yang dirancang dengan baik.

Sedangkan faktor penghambat di antaranya :<sup>12</sup>

a. Malas

b. Kurang muroja'ah hafalan

---

<sup>12</sup> Arif Rahman Hakim, "Metode Tahfidzul Qur'an Di Sekolah Dasar Islam Tahfidzul Qur'an (Sditq) Al Irsyad Desa Butuh Kecamatan Tenganan Tahun 2013" (Skripsi, Stain Salatiga, Salatiga, 2013), 38.

- c. Tidak berbakat menghafal
- d. Mengantuk
- e. Lupa
- f. Banyak bermain

Menurut Al-Jurjani lupa adalah suasana tidak ingat yang bukan dalam keadaan mengantuk atau tidur. Lupa merupakan suatu problem yang tidak hanya dialami oleh sebagian kecil penghafal Quran, namun hampir seluruh para penghafal Al-Qur'an mengalaminya. Solusi dalam mengatasi faktor lupa juga disampaikan oleh Badwilan namun dengan merivisi dan mengulang maka bahan tersebut akan berpindah pada ingatan yang panjang.

##### 5. Metode Menghafal Al-Qur'an

Seperti yang dijelaskan oleh sa'dulloh, proses menghafal al-qur'an dilakukan melalui proses bimbingan seorang guru tahfidz. Proses bimbingan dilakukan melalui kegiatan-kegiatan sebagai berikut :<sup>13</sup>

- a. *Bin-nazhar*. Membaca dengan cermat ayat-ayat al-qur'an yang akan dihafalkan dengan melihat mushaf secara berulang-ulang. Proses bin-nadzar ini sebaiknya dilakukan sebanyak mungkin atau empat puluh satu kali seperti yang dilakukan oleh para ulama terdahulu.

---

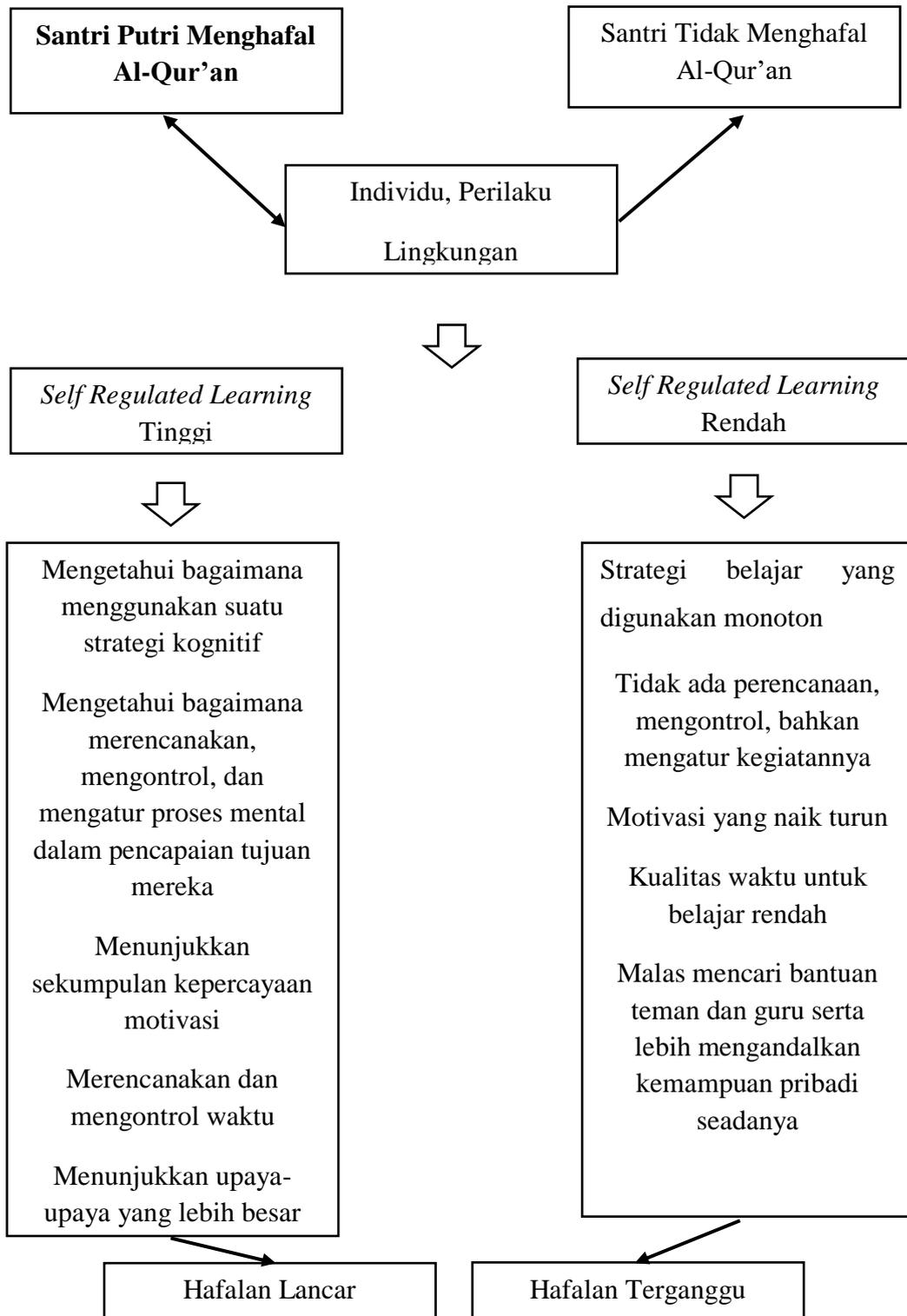
<sup>13</sup> Muhlisin, Regulasi Diri Santri Penghafal Al-Qur'an Yang Bekerja., 16.

- b. *Tahfizh*. Melafalkan sedikit demi sedikit ayat-ayat al-qur'an yang telah dibaca berulang secara bin-nadzar tersebut. Misalnya menghafal satu baris, beberapa kalimat sampai tidak melakukan kesalahan.
- c. *Talaqqi*. Menyetorkan atau memperdengarkan hafalan yang baru dihafal kepada guru atau instruktur.
- d. *Takrir*. Mengulang dan mensima'kan hafalan yang pernah dihafalkan/sudah pernah disima'kan kepada guru. Takrir dimaksudkan agar hafalan yang pernah dihafal tetap terjaga dengan baik.
- e. *Tasmi'*. Memperdengarkan hafalan dengan orang lain. Dengan metode ini seorang pengafal al-qur'an akan mengetahui kekurangan yang ada pada dirinya, karena lengah pada salah satu bacaannya dan dapat dibetulkan kembali.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Yahya Abdul Fattah Az-Zawawi, *Revolusi Menghafal Al-Qur'an* (Surakarta: Insan Kamil, 2013), 87.

### C. Kerangka Berpikir



Tabel 1. Kerangka berpikir

Al-Qur'an merupakan salah satu mu'jizat dari Allah SWT. Yang diturunkan pada Nabi Muhammad SAW. dan wajib kita imani bagi setiap muslim dan muslimah. Dari zaman Nabi, sahabat, hingga sekarang banyak diantara mereka yang menjaga keaslian al-Qur'an dengan cara mempelajari dan menghafalkan. Setiap individu yang mau dan mampu menghafalkan al-Qur'an tak lepas dari faktor individu itu sendiri, perilaku dan lingkungan. Bagaimana individu memiliki pengetahuan yang lebih terhadap al-Qur'an sehingga memiliki keinginan untuk menjadi hafidz/hafidzah. Kemauan pada diri tersebut akan diaplikasikan pada perilakunya untuk menghafal. Lingkungan yang mendukung juga akan mempengaruhi individu untuk menghafalkan al-Qur'an.

Faktor individu, perilaku, lingkungan juga sebagai faktor yang erat hubungannya untuk meningkatkan *self regulated learning* individu ataupun santri yang menghafal. Semakin kuat kemauan, perilaku dan lingkungan, maka akan semakin semakin tinggi *self regulated learning* individu. *Self regulated learning* itu sendiri sebagai cara individu untuk mengontrol belajarnya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Sebagai seorang santri yang menghafalkan al-Qur'an, *self regulated learning* ini sangat membantu santri untuk lebih aktif dalam proses belajarnya dan mengontrol segala kegiatan lain dengan belajarnya menghafal Qur'an. Dengan *self regulated learning* akan mendukung kelancaran santri dalam menghafal Qur'an dan khatam tepat waktu dengan memuaskan.