

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Self Regulated Learning*

##### 1. Definisi *Self Regulated Learning*

*Self regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif dimana seorang individu menetapkan tujuan untuk proses pembelajaran mereka dan berusaha untuk memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku mereka yang diarahkan dan dibatasi oleh tujuan mereka dan fitur kontekstual yang ada di lingkungan.<sup>1</sup>

Sedangkan Zimmerman yang dikutip oleh Fitria Dwi Rizanti dalam skripsinya mengemukakan bahwa regulasi diri berhubungan dengan bagaimana seseorang tersebut mengaktualisasikan dan menampilkan dirinya dalam bentuk suatu tindakan atau tingkah laku untuk mencapai suatu target.<sup>2</sup>

Adler menuturkan bahwa regulasi diri adalah bahwa tiap-tiap dari individu mempunyai kemampuan atau kekuatan guna menciptakan gaya hidupnya masing-masing. Individu atau seseorang tersebut yang akan bertanggung jawab atas siapa dirinya dan bagaimana dia akan melakukan sesuatu. Manusia mempunyai

---

<sup>1</sup>Wolter, Pintrich Karebenick, Assessing Academic Self Regulated Learning. *Indicators of Positive Development: Definitions, Measures, and Prospective Validity Conference* 2003. 3.

<sup>2</sup> Fitria dwi Rizanti, *Hubungan antara Self-Regulated Learning dengan Prokastinasi Akademik dalam menghafal Al-Qur'an pada Mahasiswa Ma'had Aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya*, Skripsi, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2013), 3.

kekreatifan untuk mengontrol hidupnya, bertanggung jawab dengan tujuan akhirnya, menentukan metode untuk berjuang demi suatu tujuan dan melakukan sumbangan terhadap pengembangan minat sosial. Kekreatifan tersebut membuat suatu individu bebas, namun bergerak dengan arah atau tujuan yang jelas.<sup>3</sup>

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

Menurut Zimmerman *self regulated learning* terdiri atas tiga aspek pengaturan diri dalam kegiatan akademik, yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Indikator dari aspek-aspek tersebut diambil dari skala milik Wolters, yaitu:

### a. Metakognisi.

Metakognisi meliputi bermacam-macam aktivitas kognitif yang mengharuskan individu untuk mengubah atau mengadopsi kognisi mereka. Strategi yang termasuk dalam aspek ini meliputi:

1. *Rehearsal strategies* adalah strategi atau usaha untuk menghafal materi dengan cara mengulangi materi lagi sehingga lebih mudah dipahami.
2. *Elaboration strategies* adalah strategi untuk meringkas dan menggunakan kata-kata sendiri dalam memahami suatu materi.
3. *Organization strategies* adalah strategi untuk mengorganisasi kembali suatu materi sehingga mudah dipahami.

---

<sup>3</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2011), 287-288.

4. *Metacognitive self-regulation* adalah berbagai usaha pengaturan kognisi seperti perencanaan, pemantauan, penggunaan strategi pengaturan belajar, evaluasi dan revisi dari kegiatan belajar.

b. Motivasi

Motivasi melibatkan aktivitas individu yang penuh tujuan dan mendorong individu secara sengaja memulai, mengatur, mempertahankan kesediaan diri, mempersiapkan tugas selanjutnya atau menyelesaikan suatu kegiatan dengan tujuannya. Strategi regulasi motivasi meliputi:

1. *Mastery self-talk* adalah aktivitas atau tindakan mengatakan kata-kata motivasi pada diri sendiri untuk meningkatkan kinerja diri dalam proses belajar.
2. *Relevance enhancement* adalah usaha individu untuk menghubungkan suatu materi dengan segala hal yang berkaitan dengan dirinya.
3. *Situational interest enhancement* adalah usaha individu untuk merubah situasi belajar agar menjadi suatu hal yang menyenangkan.
4. *Performance/relative ability self-talk* adalah aktivitas berbicara pada diri sendiri untuk meningkatkan motivasi belajarnya dengan cara membandingkan apa yang telah dilakukan diri sendiri dengan apa yang telah dilakukan penghafal yang lain.

5. *Performance/extrinsic self-talk* adalah aktivitas berbicara pada diri sendiri agar mendapatkan umpan balik yang positif guna meningkatkan performansi belajar.
6. *Self consequating* adalah individu memikirkan imbalan-imbalan atau hukuman-hukuman yang akan ia dapat atas kesuksesan atau kegagalan yang dicapai.
7. *Envirounmental structuring* adalah aktivitas memilih atau mengatur lingkungan fisik agar lebih mudah untuk belajar.

c. Perilaku

Regulasi perilaku melibatkan usaha individu untuk mengatur, mengontrol perilaku, menyeleksi dan mengatur lingkungan serta memanfaatkan konddisi lingkungan. Strategi dalam regulasi perilaku meliputi:

1. *Effort regulation* adalah usaha individu untuk mempertahankan semangat belajar yang dimiliki.
2. *Regulation time and study environment* adalah usaha untuk mengatur waktu dan lingkungan belajar.
3. *General intention to seek needed help* adalah kebutuhan untuk mencari bantuan.
4. *General intention to avoid needed help* adalah keinginan untuk menyelesaikan sesuatu dengan kerja keras sendiri terlebih dahulu dibandingkan mencari bantuan orang lain.

5. *Instrumental (autonomous) help-seeking goal* adalah aktivitas meminta bantuan orang lain sebagai cara untuk memahami materi sehingga mampu menyelesaikan tugas dengan usahanya sendiri.
6. *Seeking help from formal source (teachers)* adalah usaha mencari bantuan dari sumber-sumber formal, misalnya guru.
7. *Seeking help from informal source (other students)* adalah usaha mencari bantuan dari sumber-sumber informal seperti penghafal lain.<sup>4</sup>

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

*Self regulated learning* didasari oleh asumsi teori triadik resiprokalitas. Menurut teori ini perilaku terjadi karena ada tiga determinan yang saling berkaitan yakni diri (*self*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*).<sup>5</sup> Berkaitan dengan hal ini maka faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* berasal dari tiga determinan ini. Zimmerman menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* sebagai berikut<sup>6</sup>:

#### a. Faktor Personal

Termasuk dalam hal ini adalah pengetahuan individu, proses metakognisi, tujuan yang hendak dicapai, dan afeksi. Paris dan Winograd membagi pengetahuan prosedural, dan pengetahuan

---

<sup>4</sup> C Wolters, P R Pintrich, S A, *Assesing Academic Self-regulated Learning, Indicators of Positive Development : Definitionas, Measures, and Prospective Validity Conference*, 2003, 20.

<sup>5</sup> Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control* (New York : Freeman, 1997), 6.

<sup>6</sup> Zimmerman, *Becoming a Self-Regulated Learner, Which are the key subprocesses?* *Contemporary Educational Psychology*, 66.

kondisional.<sup>7</sup> Menurut Zimmerman, dari ketiga jenis pengetahuan bagi individu yang melakukan *self regulated learning* adalah pengetahuan prosedural dan pengetahuan kondisional, sedangkan pengetahuan deklaratif dan pengelolaan diri bersifat interaktif.<sup>8</sup> Ini artinya, dengan semakin baiknya pengetahuan prosedural (yakni mengkomposisikan tugas untuk mencapai tujuan jangka pendek) dan pengetahuan kondisional (yakni menggunakan strategi yang tepat untuk memfasilitasi penyelesaian tugas), maka seseorang yang melakukan *self regulated learning* akan dapat mencapai tujuannya.

Metakognisi mengacu pada proses pembuatan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan bentuk pengetahuan. Semakin matang seseorang dalam menggunakan bentuk pengetahuan (yang meliputi pengetahuan deklaratif, prosedural, dan kondisional) maka semakin matang perilakunya dalam memuat perencanaan dalam *self regulated learning*. Pembuatan perencanaan yang matang ini mendasari perencanaan jenis lingkungan yang digunakan dalam belajar, penyusunan tujuan, persepsi mengenai efikasi, penggunaan pengetahuan deklaratif dan prosedural, kondisi afeksi, dan hasil kontrol perilaku.

---

<sup>7</sup> Paris & Winograd, *The Role of Self Regulated Learning in Contextual Teaching: Principle and Practices for Teacher Preparation*, 2002, 30.

<sup>8</sup> Op cit., Zimmerman (1986), 334

b. Faktor perilaku

Hal yang termasuk dalam faktor perilaku meliputi observasi diri (*self observation*), penilaian diri (*self judgment*), dan reaksi diri (*self reaction*). Observasi ini mengacu pada respon siswa yang berkaitan dengan pemantauan perilakunya secara sistematis. Pentingnya observasi diri dapat dipahami berdasarkan penelitian Schunk<sup>9</sup> bahwa anak yang menggunakan observasi diri memiliki efikasi diri 116 lebih tinggi, 129 lebih terampil, dan 65 lebih terkonsentrasi pada tugas daripada yang tidak melaksanakan observasi diri.

Penilaian diri mengacu pada respon seseorang yang berkaitan dengan perbandingan secara sistematis terhadap kinerja mereka dengan standar tujuan. Seseorang yang melaksanakan 'penilaian diri' memiliki kinerja yang lebih tinggi, efikasi diri yang lebih baik, dan kesadaran yang lebih baik. Siswa yang bereaksi positif terhadap kinerjanya maka akan dapat meningkatkan kinerjanya.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap kegiatan belajar seseorang, lingkungan belajar yang kondusif akan membuat siswa yang melaksanakan *self regulated learning*, dan sebaliknya pada lingkungan yang kurang kondusif akan membuat kesulitan

---

<sup>9</sup> Ibid, 334.

berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Hasil penelitian terhadap pelajar *gifted* dan *ungifted* yang dilakukan Munandar menunjukkan bahwa lingkungan belajar di rumah sangat mempengaruhi dimilikinya *self regulated learning* dan dapat berdampak pada meningkatnya prestasi belajar.<sup>10</sup>

#### 4. *Self Regulated Learning* Perspektif Islam

Allah berfirman dalam al-Qur'an dalam surat Al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri atau *self regulated learning*, sebagaimana berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانظُرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ  
بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “wahai orang-orang yang beriman!, bertaqwalah kepada Allah dan henaklah setiap diri memeperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); da bertaqwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”<sup>11</sup>

Sesuai firman Allah dalam Q.S. Al-Hasyr ayat 18 tersebut meenkankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia sepanjang hidupnya harus instrospeksi memperhatikan apa-apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain berarti manusia harus memiliki rencana, sehingga manusia hidupnya terarah dan tidak terjerumus ke lubang yang sama.

<sup>10</sup> Munandar, dkk, *Hubungan antara Pengetahuan diri dalam Belajar, Self Efficacy, Lingkungan Belajar di Rumah dan Intelegensi dengan Prestasi Belajar, Gifted Review Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*, 2009, 13-25.

<sup>11</sup> Departemen Agama RI, *Alqur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CP. Penerbit Diponegoro, 2008), 54.

Perencanaan merupakan proses untuk menentukan ke mana harus melangkah dan mengidentifikasi berbagai persyaratan yang dibutuhkan dengan cara efektif dan efisien, sehingga perencanaan sesuai yang diinginkan dalam Surat Al-Hasyr, ayat 18, mengandung enam pokok pikiran yaitu: pertama, perencanaan melibatkan proses penetapan keadaan masa depan yang diinginkan. Kedua, keadaan masa depan yang diinginkan dibandingkan dengan kenyataan sekarang, sehingga dapat dilihat kesenjangannya. Ketiga, untuk menutup kesenjangan perlu dilakukan usaha-usaha. Keempat, usaha untuk menutup kesenjangan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai ikhtiar dan alternatif. Kelima, perlu pemilihan alternatif yang baik, dalam hal ini mencakup efektifitas dan efisiensi. Keenam, alternatif yang sudah dipilih hendaknya diperinci sehingga dapat menjadi petunjuk dan pedoman dalam pengambilan keputusan maupun kebijakan.<sup>12</sup>

Dengan implikasi perencanaan yang benar, maka langkah awal dari sebuah tata proses manajemen sudah terarah dengan baik. Perumusan dan arah yang benar merupakan bagian yang terbesar jaminan tercapainya tujuan. Apabila yang diinginkan itu adalah sebuah kebaikan, maka kebijakannya itulah yang siap untuk digenggam dan dinikmati.<sup>13</sup>

Dalam redaksi lain menyebutkan bahwa Allah senantiasa memperingatkan manusia untuk mengontrol diri dalam melakukan

---

<sup>12</sup> Uun Khoiruntari, *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kemandirian Remaja pada Peserta Didik Kelas XII di SMKN Malang*, Skripsi, ( UIN Maliki Malang, 2013), 21.

<sup>13</sup> Ibid, 22.

berbagai tindakan yang sesuai dengan tujuan hidupnya dan menyerahkan seluruh hasil yang sudah ddiusahakan kepada Allah. Karena walau bagaimanapun, manusia hanya mendapatkan porsi untuk melakukan usaha sebaik-baiknya. Seperti firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 112 dan 218:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “(Tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tiddak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (Q.S Al-Baqarah: 112).<sup>14</sup>

إِوَاتَقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ <sup>ط</sup>ثُمَّ تُوَفَّىٰ كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

Artinya: “Dan peliharalah dirimu dari (azab yang terjadi pada) hari yang pada waktu itu kamu semua dikembalikan kepada Allah. Kemudian masing-masing diri diberi balasan yang sempurna terhadap apa yang telah dikerjakannya, sedang mereka sedikitpun tidak ddianiaya (dirugikan)” (Q.S. Al-Baqarah: 281)<sup>15</sup>

Pendapat Galinsky yaitu dengan adanya regulasi diri, seseorang akan mampu untuk mengatur pikiran, emosinya dan perilaku seseorang untuk menuju kesuksesan ddi lingkungan sekolah, pekerjaan dan kehidupannya. Karena memang setiap individu memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya dan mempunyai tanggung jawab masing-masing untuk selalu beraa pada jalur kebaikan sesuai dengan tujuan hidupnya.<sup>16</sup> Hal itu setara dengan ayat di atas yang memerintahkan kepada kita agar sellau dalam posisi berserah diri dan melakukan

<sup>14</sup> Syamil Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tajwid*, 2007, 33.

<sup>15</sup> Ibid, 47.

<sup>16</sup> Rose, Florez, Ida, *Opcit*,(2001), 46.

perbuatan baik sebanyak-banyaknya sesuai dengan kemampuan kontrol masing-masing. Ikhtiar tersebut tentunya sesuai dengan konteks regulasi diri.

## **B. Goal Setting**

### 1. Definisi Goal Setting

Locke dan Lathan mengungkapkan bahwa dasar dari teori Goal Setting sendiri adalah sebagian besar dari perilaku manusia yang merupakan hasil dari sebuah tujuan yang dipilihnya dalam keadaan sadar dan terdapat niat di dalamnya. Goal setting sendiri adalah sebuah pengatur dari setiap tingkah laku manusia.<sup>17</sup>

Menurut Rubin goal setting adalah salah satu bentuk teknik motivasi verbal untuk membangkitkan respon-respon yang telah dikenal dalam menghadapi suatu tugas atau situasi.<sup>18</sup> Goal setting adalah penetapan apa yang hendak dicapai seseorang.<sup>19</sup>

Lokche dan Latham mengatakan bahwa definisi goal adalah sesuatu yang secara sadar diusahakan individu agar tercapai, tetapi hal tersebut berada di luar individu.<sup>20</sup> Menurut Newstroom dan Davis, goal

---

<sup>17</sup> E.A Locke & G.P Latham, *New Developments in Goal Setting and Task Performance*, (New York : Routledge, 2013), 4.

<sup>18</sup> G. M Aamodt, *Industrial Organizational Psychology: an Applied Approach*, (Canada: United States, 1999), 76.

<sup>19</sup> G P Latham, L M Seari, *Importance of Supportive Relationship in Goal Setting*, *Journal of Applied Psychology*, Vol. 64, No 2, 1979, 4.

<sup>20</sup> Pr Pintrich dan DH Schunk, *Motivation in Education, Theory, Research, and Applications* (New Jersey : Prentice-Hall, Inc, 1996, 65.

adalah target dan objektif untuk performansi di masa yang akan datang.<sup>21</sup>

## 2. Aspek-Aspek Goal Setting

Latham dan Locke mengemukakan, dengan menggunakan akronim bahasa inggris **SMART objective** berikut ini adalah aspek yang dapat mengukur dan menjelaskan mengenai tujuan yang dimiliki oleh seorang individu:

### a. S=*Spesific* (Spesifik)

Makin jelas dan spesifik sasaran belajar yang dibuat, maka akan lebih besar kemungkinan untuk mencapainya. Misalkan menghafalkan al-Qur'an, "saya ingin menghafal dalam sehari satu lembar" akan lebih besar pengaruhnya terhadap motivasi dari pada "saya mungkin akan menghafalkan satu lembar bila memiliki waktu lebih".

### b. M=*Measurable* (Terukur)

Terukur, apabila tidak mampu mengukur kemajuan terhadap sasaran, maka seseorang cenderung akan kehilangan minat dalam mencapai sasaran. Oleh karena itu sangatlah penting untuk selalu menyimpan dokumen kemajuan. Misalnya bila sasaran belajar di atas maka perlu memiliki dokumen mengenai peningkatan pelaksanaan. Apabila kemarin saya hafal satu lembar maka setelah tiga hari saya telah menghafal 3 lembar.

---

<sup>21</sup> K Davis & J W Newstrom, *Human Behavior at Work* (8th Ed), (Singapore: McGraw-Hill Book Company, 1989), 89.

c. *A=Action related* (Langkah-angka)

Agar tidak dibingungkan oleh urutan langkah yang perlu dilakukan, perlu menentukan sejumlah langkah yang berurutan semakin dekat dengan pencapaian sasaran, langkah-langkah tersebut harus berada di bawah kendali. Misalnya pagi hari setelah sholat subuh menghafal 1 halaman dan sore hari setelah sholat ashar menghafal satu halaman.

d. *R=Realistic* (Realistis)

Sasaran belajar harus realistis dan dapat dicapai dengan memanfaatkan sumber-sumber yang dapat diperoleh. Misalnya mempertimbangkan kemampuan menghafal tidak menetapkan target terlalu sulit ataupun terlalu mudah.

e. *T=Time based* (Waktu)

Sering kali seseorang bekerja mendekati akhir penyampaian tugas yang diberikan. Tekanan waktu menimbulkan kepentingan yang membuat kita termotivasi, meskipun kepankikan sering kali mengiringi penyelesaian tugas yang diberikan. Oleh karena itu, sebaiknya mengatur waktu dengan baik dan menentukan waktu untuk mencapai tujuan.<sup>22</sup>

3. Faktor-Faktor yang Dipengaruhi Goal Setting

Locke et al mengemukakan proses bagaimana goal pada goal setting meningkatkan kerja dari seseorang. Mekanisme tersebut adalah:

---

<sup>22</sup> E.A Locke & G.P Latham, *New Developments in Goal Setting and Task Performance*, (New York : Routledge, 2013), 4.

- Mengarahkan perhatian dan aktivitas untuk mencapai goal
- Meningkatkan daya usaha dalam pencapaian target usaha
- Meningkatkan daya tahan ketekunan serta keuletan dalam mencapai target usaha.
- Mengembangkan strategi pencapaian goal.<sup>23</sup>

Hubungan antara goal dan prestasi kerja yang ditampilkan dalam bentuk kurva linier, yang berarti semakin sulit atau detail suatu goal maka semakin tinggi juga prestasi kerja yang dicapai. Akan tetapi ada tiga syarat yang harus dipenuhi, yaitu kemampuan yang memadai, kedua penerimaan terhadap sasaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Oleh karena itu pekerja ikut menentukan goal untuk dirinya sendiri. Yang ketiga diberikannya umpan balik. Agen asuransi diminta untuk menentukan goalnya sendiri agar bisa menerima hasil yang didapat.<sup>24</sup>

Menurut Locke dan Latham. Motivasi seseorang meningkat ketika seseorang tersebut mempunyai goal yang spesifik sesuai pekerjaan mereka. Hal ini terjadi karena individu tersebut membandingkan antara performansi individu saat ini dengan prestasi yang dibutuhkan untuk mencapai goal yang ditentukan. Jika ada perbedaan maka individu tersebut meningkatkan usaha mereka dalam rangka mencapai goal yang ditentukan.<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> A Bandura, *Social Learning Theory* (New Jersey : Prattice-Hall, 1986), 97.

<sup>24</sup> E.A Locke & G.P Latham, *New Developments in Goal Setting and Task Performance*, (New York : Routledge, 2013), 7.

<sup>25</sup> Robert A Baron & Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, Edisi ke-10, 56

### C. Penghafal Al-Qur'an

Secara etimologi lafadz al-Qur'an berasal dari bahasa Arab yaitu akak kata *qara'a yaqra'u* yang berarti membaca sedangkan al-Qur'an sendiri adalah bentuk masdar yang berarti bacaan sedangkan secara istilah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. Yang diriwayatkan secara mutawatir dan membacanya adalah ibadah.<sup>26</sup>

Al-Qur'an antara lain berfungsi sebagai dalil atau oetunjuk atas kerasulan Nabi Muhammad Saw. Pedoman hidup bagi manusi, menjadi ibadah bagi yang memacanya, serta pedoman dan sumber petunjuk dalam kehidupan.<sup>27</sup> Ketahuilah, bahwa mazhab yang sah dan terpilih yang diandalkan para ulama ialah bahwa membaca al-Qur'an adalah lebih utama daripada membaca tasih dan tahlil serta zikir-zikir lainnya.<sup>28</sup>

Penghafal al-Qur'an sering diberi sebutan hafidz al-Qur'an. Hafidz sendiri merupakan bentuk masdar dari kata *hafidzo yahfadzu* yang berarti menghafal. Sedangkan kata al-Qur'an merupakan bentuk *idofah* yang berarti menghafalkannya. Dalam tata praktisnya, yaitu membaca dengan lisan sehingga menimbulkan ingatan dalam pikiran dan meresap asuk dalam hati untuk diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>29</sup> Menghafala al-Qur'an merupakan suatu proses, mengingat materi yang dihafalkan harus sempurna, karena ilmu tersebut dipelajari untuk

---

<sup>26</sup> Mohammad Nur Ichwan, *Belajar Al-Qur'an* (Searang: RA Sail, 2005), 36

<sup>27</sup> Muhammad Alim, *Pendidikan Agama Islam* (bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2006) 171.

<sup>28</sup> Imam An-Nawawi, *Ar-Tibyan fi Adabi Hamalatil Qur'an*, terj Zaidd Husain Alhamid (Jakarta: Pustaka Amani, 2001), 29.

<sup>29</sup> Zaki Zamani dan Muhammad Syukron Maksum, *Menghafal al-Qur'an itu Gampang* (Yogyakarta: Mutiara media, 2009), 20.

dihafalkan, bukan untuk difahami. Sedangkan orang yang menghafalkan disebut penghafal al-Qur'an.

#### **D. Hubungan antara Goal Setting dengan *Self Regulated Learning* Penghafal Al-Qur'an**

Menghafalkan al-Qur'an di era ini sudah menjadi suatu yang banyak diminati oleh kalangan muda. Mereka menganggap menghafalkan al-Qur'an menjadi salah satu cara untuk mendalami keagamaan mereka. Ditambah dengan maraknya acara televisi yang menampilkan para penghafal al-Qur'an yang kebanyakan dari mereka masih berusia kanak-kanak. Ini membuat kalangan muda yang mendalami ilmu agama Islam terdorong untuk menghafalkan al-Qur'an juga. Terlebih mereka yang tinggal di suatu pondok pesantren yang biasanya juga difasilitasi untuk menghafalkan al-Qur'an.

Meskipun menghafalkan al-Qur'an banyak diminati, namun pada kenyataannya menghafalkan al-Qur'an tetap tidak semudah apa yang dibayangkan. Karena para penghafal ini harus menghafalkan al-Qur'an yang berjumlah 30 juz. Banyak dari mereka yang merasa kesulitan dalam menghafalkan al-Qur'an, tetapi banyak juga yang berhasil menyelesaikannya. Mereka yang mampu menyelesaikan ini tentu memiliki suatu strategi yang tepat dalam menghafalkan al-Qur'an selain dari bantuan do'a. Strategi ini biasanya adalah berupa pengaturan diri yang sangat baik. Dalam psikologi hal ini sering disebut regulasi diri atau *self regulated learning* jika berhubungan dengan suatu pembelajaran.

*Self regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif dimana seorang individu menetapkan tujuan untuk proses pembelajaran mereka dan berusaha untuk memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku mereka yang diarahkan dan dibatasi oleh tujuan mereka dan fitur kontekstual yang ada di lingkungan.<sup>30</sup> Dari definisi ini dapat ditarik kesimpulan bahwa *self regulated learning* ini memang sangat cocok bagi para penghafal al-Qur'an. Dengan melakukan *self regulated learning* ini para penghafal al-Qur'an ini akan mudah dalam mengatur dirinya dan memudahkan proses menghafalkan al-Qur'an.

Namun *self regulated learning* tentu tidak bisa terbentuk begitu saja. Harus ada sesuatu pendorong yang akan membuat seorang penghafal al-Qur'an ini membentuk suatu *self regulate learning* dalam dirinya. Salah satu pendorong tersebut yaitu suatu tujuan yang jelas. Tujuan mengapa seseorang tersebut menghafalkan al-Qur'an. Di dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* adalah personal atau diri sendiri. Dalam masalah personal ini ada sebuah tujuan yang jelas. Jadi jika tujuan seorang individu itu jelas, maka *self regulated learning* mereka juga akan lebih baik. Tujuan yang jelas ini bisa disebut penetapan tujuan, atau dalam bahasa Psikologi disebut Goal setting.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup>Wolter, Pintrich Karebenick, Assessing Academic Self Regulated Learning, *Indicators of Positive Development: Definitions, Measures, and Prospective Validity Conference* 2003. 3.

<sup>31</sup> Zimmerman, Becoming a Self-Regulated Learner, Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 66.

Dengan goal setting ini diharapkan para penghafal al-Qur'an ini akan mampu menciptakan *self regulated learning* dalam dirinya lebih baik, sehingga akan memudahkan proses dalam menghafalkan al-Qur'an. Mengingat menghafalkan al-Qur'an bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan. Tetapi bukan berarti tidak mungkin untuk dicapai karena banyak juga yang berhasil menyelesaikannya.