

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan suatu aspek yang sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang. Pengelolaan diri atau regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Pengelolaan diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas. Brown Mengatakan bahwasannya Regulasi diri adalah saat orang tersebut mampu dalam merencanakan, mengembangkan dan mengimplementasikan.¹⁴ Menurut Teori Bandura Regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan Sedangkan Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan dan tindakan yang di rencanakan

¹⁴ Veronica Damay, *Pengembangan Paket Pelatihan Regulasi Diri untuk siswa Smp*, (skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang 2010”

serta adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berkaitan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.¹⁵

Suryani berpendapat bahwa pengelolaan diri atau regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental seperti intelegensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau penginstruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.¹⁶ Baumister dan Heatherton menjelaskan bahwa regulasi diri tidak sekedar kemunculan respon, akan tetapi bagaimana upaya seseorang untuk mencegahnya agar tidak melenceng dan kembali pada standart normal yang memberi hasil sama.¹⁷ Pada proses ini, terjadi perpaduan antara motivasi laten dan pengaktifan stimulus. Motivasi laten di jelaskan sebagai kapasitas yang secara internal diarahkan untuk mengatur afeksi, perhatian dan perilaku agar dapat memberi respon yang efektif terhadap tuntutan internal dan lingkungan. Regulasi diri bekerja sebagai sistem internal yang mengatur kesinambungan perilaku yang bergerak menuju ke arah sesuatu dan menjauh dari sesuatu, terkait tuntutan tersebut di atas. Pergerakan perilaku

¹⁵ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta, Ar-Ruzz Media, 2010) 13 - 14

¹⁶ Ibid, M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S. 17 - 18

¹⁷ Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. Self-Regulation, *Ego Depletion, and Motivation. Social and Personality Psychology Compass* Vol I No 1, 2007. 115-116.

ini dimunculkan oleh proses kontrol terhadap umpan balik yang di terima individu dari hasil performa yang di munculkan.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif.

2. Bentuk-bentuk Regulasi Diri

Brown dan Ryan mengemukakan beberapa bentuk regulasi diri yang berdasarkan pada teori determinasi diri, yaitu:

a. Amotivation Regulation

Keadaan pada saat individu merasakan tidak adanya hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut. Individu yang berada pada posisi ini akan memiliki keinginan yang rendah untuk bertindak.

b. Eksternal Regulation

Perilaku diri seseorang yang dipengaruhi oleh adanya faktor dari luar berupa hadiah dan batasan batasan. Perilaku yang ditampilkan bukan dari keinginan diri sendiri, tetapi dikontrol oleh sumber lain. Seperti adanya rasa berkewajiban atau tekanan.

c. Introjected Regulation

Individu menjadikan motivasi di luar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal, seperti rasa cemas dan adanya perasaan bersalah.

d. Identified Regulation

Perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan, tetapi untuk mencapai suatu tujuan. Individu merasakan dirinya dioarahkan oleh tujuan.

e. **Intrinsically Motivated Behavior**

Muncul secara sukarela tanpa adanya keterkaitan dengan faktor eksternal karena individu merasa suatu aktivitas bernilai.¹⁸

3. Komponen – Komponen Regulasi Diri

Bandura Menyatakan bahwasannya ada tiga komponen regulasi diri diantaranya yaitu :

a. **Kemampuan Mengatur Kognisi**

Kemampuan mengatur kognisi adalah bagaimana seorang tersebut dapat mampu dalam memonitor proses dan hasil belajar serta menggunakan beragam strategi dalam belajar dan mengingat. Kegiatannya yaitu berupa menganalisa tugas, melakukan pengulangan, melakukan perincian dan menetapkan tujuan belajar.

b. **Kemampuan Mengatur Motivasi dan Emosi**

Kegiatannya yaitu berupa memonitoring dan memodifikasi kondisi motivasi dan reaksi – reaksi emosi sehingga mendukung usaha dan belajarnya.

c. **Kemampuan Mengatur Perilaku**

¹⁸ Lisa Chairani dan M. A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010) 29

Kegiatannya yaitu berupa kapabilitas untuk memonitor, menyusun, mengalokasikan berbagai sumber seperti waktu, tenaga, materi untuk memaksimalkan kenyamanan belajar dan bagaimana tingkat efisiensinya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwasannya komponen dari regulasi diri meliputi kemampuan metakognitif, manajemen diri dan dalam mengerjakan tugas – tugas dan bagaimana strategi kognitif yang digunakan oleh siswa belajar, mengingat dan mengerti materi.¹⁹

4. Regulasi Diri dalam pandangan Islam

Allah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلِنَنْظُرْ نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ
إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“ Hai orang –orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakawalah kepada allah, sesungguhnya allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan ”²⁰

Sesuai firman Allah dalam QS al-Hasyr ayat 18, menjelaskan harus adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia, sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di akhirat

¹⁹ Ibid, Lisy Chairani, M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*.

²⁰ QS. al – hasyr (59) : 18.

nanti. Manusia sepanjang hidupnya harus intropeksi memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain berarti harus memiliki rencana dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi. Perencanaan merupakan proses untuk menentukan kemana harus melangkah dan mengidentifikasi berbagai persyaratan yang dibutuhkan dengan cara efektif dan efisien. Dengan implikasi perencanaan yang benar, maka langkah awal dari sebuah tatanan proses manajemen sudah terumus dan terarah dengan baik. Perumusan dan arah yang benar merupakan bagian jaminan terbesar maka kebaikan itulah yang siap untuk digenggam dan dinikmati.

Surat ar-Ra'du ayat 11 juga menjelaskan tentang regulasi diri.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ
حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

*“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan dibelakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.*²¹

²¹ QS. ar – ra'd (13) : 11

Dari ayat di atas, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa pada dasarnya manusia memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, hal tersebut dipengaruhi oleh motivasi yang kuat ialah dari diri seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam gerakgerik seseorang dalam perilaku. Peranan motivasi itu sangat besar, artinya dalam bimbingan dan mengarahkan seseorang terhadap tingkah laku keseharian, namun terdapat motivasi tertentu yang sebenarnya timbul dalam diri manusia karena terbukanya hati manusia terhadap hidayah Allah. Manusia memotivasi dan mengarahkan tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang bernilai, kemudian menggerakkan kemampuan serta usaha mereka berdasarkan estimasi yang bersifat antisipatif mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

1. Faktor Internal

Faktor-faktor internal regulasi diri menurut Bandura menyebutkan tiga kebutuhan, yaitu:

a. Observasi Diri

Performa itu harus diperhatikan oleh seseorang dalam observasi diri, walaupun perhatian tersebut belum tentu tuntas dan akurat. Sehingga seseorang harus selektif terhadap beberapa aspek perilakunya. Dengan observasi diri, seseorang akan tahu tentang

seberapa besar dan sedikitnya perubahan kemajuan dalam dirinya. Hal ini mencakup nilai kualitas dan kuantitas.

f. Proses Penilaian

Proses penilaian akan membantu seseorang dalam meregulasi perilaku seseorang melalui proses mediasi kognitif. Seseorang tidak hanya mampu untuk menyadari dirinya secara selektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakannya yang dia buat untuk dirinya sendiri. Seseorang bisa membandingkan hasil yang ia peroleh dengan hasil yang diperoleh orang lain dengan standart pribadi, performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan, dan atribusi pada penampilan.

g. Reaksi Diri

Manusia memiliki standar performa untuk menilai dirinya. Reaksi diri merupakan respon negative maupun positif terhadap hasil pencapaian. Manusia menciptakan inisiatif tindakannya melalui penguatan diri (reward) dan hukuman diri (punishment).²²

4. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri ada dua bagian, yaitu:

a. Standart untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri

²² Aftina Nurul Husna, Frieda N.R.Hidayati dan Jati Ariati, *Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi*, Jurnal Psikologi Undip vol.13 No. 1 (Semarang, April 2004) 54

Standar ini muncul tidak hanya dari dorongan internal, tetapi faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh personal, membentuk standar individual yang digunakan untuk evaluasi. Untuk prinsip dasar, peran orang tua sangat penting dalam mempengaruhi standar personal anak. Pola asuh dan pendidikan yang nantinya akan membentuk kualitas dan potensi anak untuk mengembangkan dirinya. Jadi, ada hubungan sebab akibat dari faktor personal seseorang dengan dorongan dari lingkungan yang memiliki peran.

- b. Menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan (reinforcement).

Reward akan diberikan setelah menyelesaikan tujuan tertentu. Selain itu, dukungan lingkungan berupa sumbangan materi atau pujian dan dukungan dari orang lain juga diperlukan sebagai bentuk penghargaan kecil yang didapat setelah menyelesaikan sebagian tujuan.²³

6. Upaya Meningkatkan Regulasi Diri

Menurut Agil Antono ada beberapa upaya dalam meningkatkan regulasi diri adalah sebagai berikut :

1. Menegenali emosi diri sendiri

Ada beberapa cara untuk meningkatkan dan mengolah regulasi diri yaitu salah satunya adalah dengan mengenali tingkatan emosi diri

²³ Ibid, Aftina Nurul Husna, Frieda N.R.Hidayati dan Jati Ariati. 59

sendiri. Mengenali emosi diri sendiri dan mengetahui apapun yang terlintas dalam pikiran kita sendiri sehingga dapat membantu meningkatkan regulasi diri. Disini emosi menjadi titik kunci yang harus dijaga dan harus dapat mengendalikan karena agar memiliki kondisi regulasi diri yang baik. Seseorang yang mempunyai regulasi diri yang baik pasti mempunyai kecerdasan emosional dalam psikologi

2. Gunakan Blocking Time

Langkah selanjutnya untuk meningkatkan regulasi diri yaitu dengan menetapkan blocking time pada suatu pekerjaan yang harus dikerjakan. Blocking time tersebut harus benar-benar ditepati dan diselesaikan. Sehingga tubuh dan pikiran manusia tersebut menjadi terbiasa mengerjakan sesuatu sehingga dapat meningkatkan regulasi tersebut. Penrapan blocking time memang sangat memerlukan kedisiplinan individu dan lebih baik dilakukan secara konsisten dan dengan tujuan yang jelas.

3. Lakukan tindakan penundaan dan menahan diri

Menunda-nunda suatu pekerjaan pasti dianggap sebagai hal yang kurang baik. Penundaan dalam suatu hal ternyata juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan regulasi diri. Menunda diri agar tidak berbuat semaunya adalah cara dalam mempelajari dan meningkatkan kemampuan diri seorang individu. Penundaaan biasanya dilakukan pad

aktivitas yang kurang menguntungkan atau aktivitas yang tidak memberikan dampak positif bagi individu itu sendiri.

4. Berlatih kemampuan reframing

Selanjutnya adalah dengan berlatih kemampuan reframing. Reframing adalah kondisi dimana seseorang dapat melihat makna lain dari suatu peristiwa. Inti dari melatih kemampuan reframing adalah dengan mengambil himmah yang berkaitan dengan suatu peristiwa tertentu terutama untuk kondisi yang positif. Ketika seseorang mempunyai kemampuan reframing yang baik maka secara tidak langsung kemampuan seseorang dalam meregulasi diri akan meningkat berdasarkan aspek – aspek regulasi diri dalam psikologi yang dimiliki.

5. Mengikuti layanan konseling

Layanan konseling juga dapat membantu seseorang dalam meningkatkan regulasi. Melalui layanan konseling seseorang akan dipaksakan untuk mencoba berbagai upaya demi mendapatkan kondisi regulasi diri yang baik dan membantu dalam mencari pentingnya menemukan jati diri.

Dapat disimpulkan ada beberapa cara dalam meningkatkan regulasi diri yaitu dengan mengenali emosi diri sendiri, melakukan blocktime, melakukan tindakan penundaan diri dan menahan diri,

berlatih melakuakn kemampuan reframing dan mengikuti layanan konseling.²⁴

B. Tinjauan tentang Muraja'ah

1. Pengertian Muraja'ah

Secara bahasa muraja'ah berasal dari bahasa arab *raja'a-yarji'u-raj'a* yang artinya kembali. Sedangkan secara istilah ialah mengulang kembali atau mengingat kembali sesuatu yang telah dihafalnya. Muraja'ah juga bisa disebut sebagai metode pengulangan berkala, ada beberapa materi pelajaran yang memang perlu untuk dihafalkan setelah dihafalkan masih perlu untuk diulang atau muraja'ah. Hal yang perlu dilakukan dalam pengulangan berkala adalah mencatat dan membaca ulang catatan. Muraja'ah adalah mengulang-ulang hafalan yang sudah dipendengarkan kepada guru, kyai atau bunyai. Hafalan yang sudah dipendengarkan kepada guru, kyai, atau bunyai yang semula sudah dihafal dengan baik dan lancer, kadangkala masih terjadi kelupaan lagi bahkan adang-kadang menjadi hilang sama sekali. Oleh karena itu perlu diadakan Muraja'ah atau mengulang kembali hafalan yang telah dipendengarkan kepada guru, kyai, atau bunyai. Kegiatan *muraja'ah* merupakan salah satu metode untuk memelihara hafalan supaya tetap terjaga. Allah berfirman dalam qur'an surat Al-Baqarah ayat 238 :

حُفْظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوَسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ

²⁴ Agil Antono, Psikologi Kepribadian (Jurnal Psikologi Volume 42 No.1) 2015.

“Peliharalah semua shalat(mu), dan (peliharalah) shalat wusthaa. Berdirilah untuk Allah (dalam shalatmu) dengan khusyu’.”²⁵

Ayat diatas menjelaskan bahwa salah satu cara didalam melancarkan hafalan al-Qur’an adalah dengan cara mengulang hafalannya didalam shalat, dengan cara tersebut shalat kita akan terjaga dengan baik karena dipastikan seseorang yang sudah hafal al-Qur’an yang sudah disetorkan kepada guru maka dijamin kebenarannya baik dari segi tajwid maupun makhrjanya. Setiap santri atau murid yang menghafalkan al-Qur’an wajib menyetorkan hafalannya kepada guru, kyai, atau bunyai. Hal ini bertujuan agar bisa diketahui letak kesalahan ayat-ayat yang dihafalkan. Dengan menyemakkan kepada guru, maka kesalahan tersebut dapat diperbaiki. Sesungguhnya menyetorkan hafalan.

Dengan demikian, menghafal al-qur’an kepada seorang guru yang ahli dan faham mengenai al-Qur’an sangat diperlukan bagi calon penghafal supaya bisa menghafal al-Qur’an dengan baik dan benar. Berguru kepada ahlinya juga dilakukan oleh Rasulullah SAW, beliau berguru langsung kepada malaikan Jibril As, dan beliau mengulanginya pada waktu bulan Ramadhan sampai dua kali khatam 30 juz.²⁶

2. Konsep Muraja’ah Al-Qur’an

²⁵ QS. al-baqarah (2) : 238

²⁶ Achmad Arif Firmansyah, *Penerapan Metode Muroja’ah Dalam Meningkatkan Hafalan Al-Qur’an di Pondok Pesantren Tahfidhul Qur’an Sentolo Kulon Progo Yogyakarta*, (Skripsi, Program Studi Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Ilmu Agama Universitas Alma Ata : Yogyakarta, 2016)

Manusia tidak dapat dipisahkan dengan sifat lupa, karena lupa merupakan identitas yang selalu melekat dalam dirinya. Dengan pertimbangan inilah, agar hafalan al-Qur'an yang telah dicapai dengan susah payah tidak hilang, maka mengulang hafalan dengan teratur adalah cara terbaik untuk mengatasinya. Ada dua macam metode pengulangan yaitu :

1. Pertama, mengulang dalam hati. Ini dilakukan dengan cara membaca al-Qur'an dalam hati tanpa mengucapkannya lewat mulut. Metode ini merupakan salah satu kebiasaan para ulama dimasa lampau untuk menguatkan dan mengingatkan hafalan mereka. Dengan metode ini pula, seorang penghafal al-Qur'an akan terbantu mengingat hafalan-hafalan yang telah ia capai sebelumnya.
2. Kedua, mengulang dengan mengucapkan. Metode ini sangat membantu calon penghafal al-Qur'an dalam memperkuat hafalannya. Dengan metode ini, secara tidak langsung ia telah melatih mulut dan pendengarannya dalam melafalkan serta mendengarkan bacaan sendiri. Ia pun akan bertambah semangat dan terus berupaya melakukan pembenaran-pembenaran ketika terjadi salah pengucapan.²⁷

Jadi, fungsi dari strategi mengulang dengan mengucapkan secara jahr atau keras yaitu agar jika orang lain mendengar hafalan kita

²⁷ Iham Agus Sugianto, *Kiat Praktis Menghafal Al-Qur'an*, (Bandung: Mujahid Press, 2004), 100-103

ada yang salah baik dari segi makhraj dan tawidnya, maka mereka dapat membenarkan kesalahan kita.

Sedangkan didalam buku lain menurut Abdul Aziz Andul Rouf, jika dilihat dari segi strateginya, Muraja'ah ada dua macam, yaitu :

1. muraja'ah dengan melihat mushaf (bin nazhar). Cara ini tidak memerlukan konsentrasi yang menguras kerja otak. Oleh karena itu kompensasinya adalah harus siap membaca sebanyak-banyaknya. Keuntungan muraja'ah seperti ini dapat membantu otak kita merekam letak-letak setiap ayat yang kita baca. Ayat ini disebelah kanan halaman, ayat yang itu terletak disebelah kiri halaman, sehingga memudahkan dalam mengingat. Selain itu juga bermanfaat untuk membentuk keluwesan lidah dalam membaca, sehingga terbentuk suatu kemampuan spontanitas pengucapan.
2. Muraja'ah dengan tanpa melihat mushaf (bil ghaib). Cara ini cukup menguras kerja otak, sehingga cepat merasakan lelah. Oleh karena itu, wajar jika hanya dapat dilakukan sepekan sekali atau tiap hari dengan jumlah juz yang sedikit. Dapat dilakukan dengan membaca sendiri didalam dan diluar shalat, atau bersama dengan teman. Jadi, keuntungan muraja'ah bilghaib ini bagi calon hafiz/hafizah yaitu guna melatih kebiasaan pandangan kita, jika terus menerus kita melihat atau melirik, maka tidak ada gunanya kita susah payah menghafal al-qur'an. Disamping itu, fungsi dari mengulang-ulang

hafalan yang sudah disetorkan kepada guru, kyai, atau bunyai adalah untuk menguatkan hafalan ia sendiri dalam hati penghafal, karena semakin sering dan banyak penghafal mengulang hafalan, maka semakin kuat hafalan-hafalan para penghafal. Mengulang atau membaca hafalan didepan orang lain ataupun guru akan meninggalkan bekas hafalan dalam hati yang jauh lebih baik melebihi membaca atau mengulang hafalan sendirian lima kali lipat bahkan lebih. Mengulang-ulang hafalan ini sebaiknya dilakukan setelah mengoreksi hafalan (tambahan) dan setelah membacanya didepan orang lain sehingga tidak ada kesalahan yang tidak diketahui yang akhirnya menyulitkan diri sendiri, karena kesalahan terjadi sejak awal pertama kali menghafal akan sulit untuk dirubah pada tahap selanjutnya karena sudah melekat dan menjadi bawaan, maka sejak awal pula hal ini harus dihindari yaitu dengan teliti ketika menghafal ataupun pada saat mengoreksi hafalan.²⁸

3. Kaidah Dalam Melakukan Muraja'ah

Saiful menuliskan kaidah-kaidah dalam muraja'ah hafalan antara lain :

- a. Apabila hafalan berkisar antara 1-10, maka penghafal harus melakukan muraja'ah terhadap semua yang telah dihafalkan selama satu minggu.

²⁸ Ibid, lham Agus Sugianto, 104.

- b. Apabila hafalan berkisar antara 10-15, maka penghafal harus melakukan muraja'ah terhadap semua yang telah dihafalkan selama 2 minggu.
- c. Apabila hafalan berkisar antara 15-20, maka penghafal harus melakukan muraja'ah terhadap semua yang telah dihafalkan selama 3 minggu.
- d. Apabila hafalan berkisar antara 20-30, maka penghafal harus melakukan muraja'ah terhadap semua yang telah dihafalkan selama satu bulan.²⁹

Perkara di atas ditujukan agar dalam hal menghafalkan al-Qur'an penghafal mampu untuk menyimpan hasil hafalan dengan metode muraja'ah secara cepat dan tidak mudah lupa, serta secara cepat dalam hal penghafalan al-Qur'an.

4. Indikator Kualitas Hafalan Al-Qur'an yang Baik.

Menurut Muhaiman Zenha kualitas hafalan al – Qur'an bisa dikatakan baik apabila bacaannya sesuai dengan kaidah tajwid, fashahah dan kelancaran hafalan al – Qur'an.

a. Tajwid

Ilmu tajwid adalah ilmu cara membaca al – Qur'an dengan baik dan benar, yaitu dengan mengeluarkan bunyi huruf dari asal tempat

²⁹ Abdul Muhsin dan Raghil As-Sirjani, *Orang Sibukpun Bisa Hafal Al-Qur'an* (Solo : PQS Publishing, 2014), 120-121.

keluarnya (makhraj), sesuai dengan karakter bunyi (sifat), mengetahui dimana harus membaca mad (panjang) dan dimana harus memendekkan bacaannya. Secara etimologi kata “*tajwid*” dari kata *Jawwada-yujawwidu, jaudah, tajwidan* yang artinya baik, bagus dan memperbagus.

Tujuan adanya ilmu tajwid adalah agar umat islam bisa membaca al-qur’an sesuai dengan bacaan yang telah diajarkan rasulullah dan para sahabatnya, sebagaimana al-Qur’an diturunkan maka dari tu hukum pembelajaran tajwid jadi penting bagi setiap pembaca al-Qur’an.

b. Fasahah

Fasahah secara bahasa berasal dari kata bahasa arab yang merupakan isim masdar dari kata fi’il madhi (Fasahah) yang berarti berbicara menggunakan kata-kata yang benar dan jelas.

c. Kelancaran hafalan

Hafala bisa dikatakan lancar dilihat dari kemampuan mengucapkan kembali atau memanggil kembali dengan baik informasi yang telah dihafal atau dipelajari. Para penghafal al-Qur’an bisa mempunyai hafalan yang lancar karena seringnya melakukan pengulangan hafalan (muraja’ah) secara rutin. Ketika penghafal al-Qur’an meninggalkan sedikit saja maka akan cepat hilang bacaan tersebut.³⁰

³⁰ Muhaiman Zenha, *Pedoman Pembinaan Tahfidzu Qur’an*, (Jakarta: Proyek Penerangan, 1983), hal.96

Cara efektif untuk menjaga hafalan adalah mengulanginya secara rutin, kalau bisa menjadikannya sebagai wirid setiap hari sesuai dengan target yang disanggupi meski hanya seperempat atau bahkan satu jus perharinya. Karena dengan melakukan pengulangan yang rutin dan pemeliharaan yang berkesinambungan hafalan akan terus terjaga.

Dalam menghafal al-Qur'an, hafalan al-Qur'an bisa dikategorikan baik jika orang yang menghafalkan bisa melafalkan ayat al-Qur'an tanpa melihat mushaf dengan benar dan sedikit kesalahan. Oleh karena itu seseorang dikatakan mempunyai jaudah hafalan yang baik adalah yang menghafal al-Qur'an sesuai dengan kaidah yang benar dan lancar dalam membacanya. Dalam penilaian bidang kelancaran, yaitu:

1. Dilihat dari terdapat berapa kesalahan dalam membaca ayat tersebut atau berapa kesalahan dalam sekali mengaji (baik itu ngaji undaan atau muraja'ah) pada pengasuh disetiap harinya.
2. Tardid al kalimat. Yaitu berapa kali mengulang-ulang bacaan kalimat atau ayat lebih dari satu kali dan tetap bisa melanjutkan bacaannya.
3. Membaca dengan tartil. Tartil adalah membaca al-Qur'an secara perlahan-lahan, tidak terburu-buru, dengan bacaan yang baik dan benar sesuai dengan makhraj dan sifat-sifatnya sebagaimana yang dijelaskan dalam ilmu tajwid. Tartil ialah menebalkan kalimat sekaligus menjelaskan huruf-huruf dan lebih menekankan aspek