

**IMPLEMENTASI BIMBINGAN PRIBADI MELALUI
PROGRAM TAHFIDZ AL-QUR'AN TERHADAP
KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK
DI MA MUHAMMADIYAH SUKARAME**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Oleh
ANI ZULAIKHAH
1811080217**



Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1444 H/2022**

**IMPLEMENTASI BIMBINGAN PRIBADI MELALUI
PROGRAM TAHFIDZ AL-QUR'AN TERHADAP
KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PESERTA DIDIK
DI MA MUHAMMADIYAH SUKARAME**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh
ANI ZULAIKHAH
1811080217



Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing 1 : Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag
Pembimbing II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep.,Sp.Kep. J

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1444 H/2022 M**

ABSTRAK

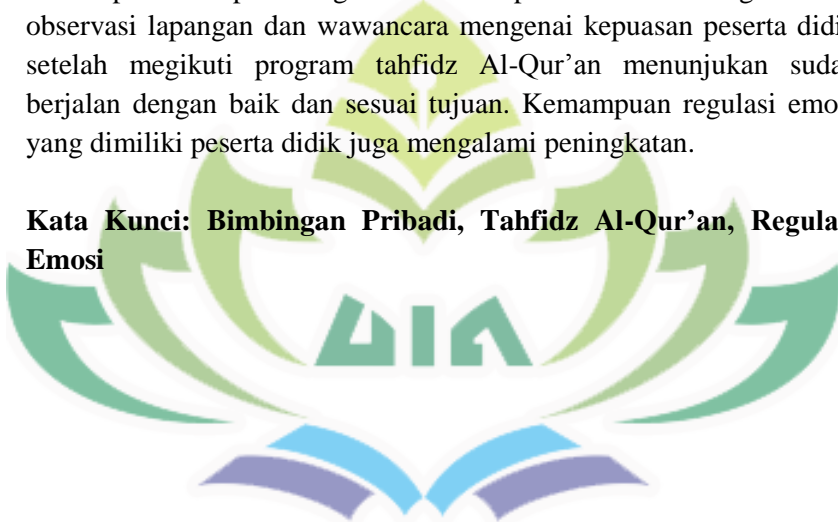
Penelitian implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame dilatar belakangi oleh munculnya kasus yang berkaitan dengan keadaan regulasi emosi peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya. Masalah tersebut disebabkan karena beberapa faktor salah satunya yaitu kurangnya program Pendidikan yang mengarah pada pembentukan karakteristik peserta didik, karena kebutuhan akan program Pendidikan ini maka dikembangkanlah bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame.

Penelitian ini bersifat deskriptif dan termasuk jenis penelitian kualitatif. *Design* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *design* penelitian *Case Studies*. Prosedur yang digunakan dalam penelitian berupa observasi, wawancara, dokumentasi, materi audio dan visual. Partisipan dalam penelitian ini yaitu guru BK, Koordinator tahfidz Al-Qur'an dan 4 peserta didik. Teknik penentuan responden pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling purposive*. Adapun pertimbangan dalam pengambilan responden ini yaitu, telah mengikuti program tahfidz Al-Qur'an dari kelas X, mempunyai tabungan hafalan Al-Qur'an minimal 3 surah serta memiliki indikator kurang mampu meregulasi emosi dengan baik sebelum mengikuti program tahfidz Al-Qur'an.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 1) perencanaan dan strategi yang dilakukan dalam implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame dengan menyusun buku pedoman tahfidz Al-Qur'an, menentukan atau mengkategorikan kelas untuk program tahfidz bagi peserta didik yang sesuai dengan tingkat hafalannya, dan membuat rencana pemberian

layanan program tahfidz. Adapun strategi yang digunakan adalah memberikan sosialisasi pogram, memantau dan mengawasi proses perkembangan hafalan serta kemampuan regulasi emosi peserta didik, bekerja sama dengan orang tua, wali kelas dan guru tahfidz, memberikan layanan berupa metode hafalan yang sesuai dengan peserta didik dan membuat absensi perkembangan hafalan Al-Qur'an peserta didik 2) proses pelaksanaan implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame melalui 3 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. 3) evaluasi dan hasil dari pelaksanaan bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik dengan hasil observasi lapangan dan wawancara mengenai kepuasan peserta didik setelah megikuti program tahfidz Al-Qur'an menunjukkan sudah berjalan dengan baik dan sesuai tujuan. Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki peserta didik juga mengalami peningkatan.

Kata Kunci: Bimbingan Pribadi, Tahfidz Al-Qur'an, Regulasi Emosi



ABSTRACT

The study examined the impact of the Al-Qur'an tahfidz program's implementation of individual guidance on students at MA Muhammadiyah's capacity to control their emotions. Sukarame is inspired by the situations that have come to light regarding the emotional management of students who have trouble doing so. Numerous causes contribute to this issue, one of which is the absence of educational initiatives that foster the development of student traits. Personal guidance was created through the Al-Qur'an tahfidz program to enhance students' capacity for emotional control in response to the demand for this educational program. The goal of this study is to show how the Al-Qur'an tahfidz program's implementation of individual supervision has affected students at MA Muhammadiyah's capacity to control their emotions.

This study uses a form of qualitative research and is descriptive in nature. A case studies research design was used for this study. Observation, interviews, documentation, audio, and visual materials were the methods employed in the investigation. The Al-Qur'an tahfidz coordinator, the counseling teacher, and 4 students took part in this study. In this study, a non-probability sampling method combined with a purposive sampling method was employed to identify the respondents. This respondent's qualifications include having taken part in the tahfidz Al-Qur'an program since class X, having saved money for memorizing at least three surahs of the Qur'an, and showing signs of having had difficulty managing their emotions before beginning the program.

The findings of this study suggest that 1) the implementation of personal guidance through the tahfidz Al-Qur'an program on the ability of students at MA Muhammadiyah Sukarame to control their emotions can be improved by creating a tahfidz Al-Qur'an guidebook, identifying or categorizing classes for the tahfidz program for students according to their level of memorization, and creating a plan for offering tahf Program socialization, monitoring and supervising the process of memorization development and the ability of students to

control their emotions, close collaboration with parents, homeroom teachers, and tahfidz teachers, offering services in the form of rote methods that are appropriate for students, and requiring attendance are the strategies used. the Al-Qur'an 2) *The implementation of personal guidance through the tahfidz Al-Qur'an program on students at MA Muhammadiyah Sukarame's capacity to control their emotions through three stages, namely preparation, implementation, and evaluation. 3)review of the tahfidz Al-Qur'an program's implementation of personal guidance on students' emotional regulation skills and results, as well as field observations and interviews about student satisfaction with the program's success in achieving its goals. The students' capacity for emotion management has also improved.*

Keywords: Personal Guidance, Tahfidz Al-Qur'an, Emotion Regulation



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ani Zulaikhah
NPM : 1811080217
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Menyatakan bahwasanya skripsi dengan judul **“Implementasi Bimbingan Pribadi Melalui Program Tahfidz Al-Qur’an Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik DI MA Muhammadiyah Sukarame”** ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian surat ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 11 Agustus 2022

Penulis



Ani Zulaikhah

NPM. 1811080217



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Implementasi Bimbingan Pribadi Melalui Program Tahfidz Al-Qur'an Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik di MA Muhammadiyah Sukarame**

Nama : **Ani Zulaikhah**

NPM : **1811080217**

Jurusan/ Prodi : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah Dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan di pertahankan dalam Sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag
NIP.195711151992031001

Pembimbing II

Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS, Sp.Kep.J
NIP.197303162006042002

Mengetahui
Ketua Jurusan
Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP.197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Implementasi Bimbingan Pribadi Melalui Program Tahfidz Al-Qur’an Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik di MA Muhammadiyah Sukarame.”** Disusun Oleh **Ani Zulaikhah, NPM 1811080217, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan. Pada Hari Selasa, 01 November 2022.**

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Dr. Oki Dermawan, M.Pd.

Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si

Penguji Utama : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed

Penguji I : Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag

Penguji II : Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS, Sp.Kep.J

**Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan**

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP: 196408281988032002



MOTTO

وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَبَيِّنًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ ﴿٨٩﴾

Artinya

“ Dan kami menurunkan al-kitab kepadamu untuk menjelaskan segala sesuatu serta sebagai petunjuk, rahmat, dan berita gembira bagi orang-orang yang berserah diri. ”

(Q.S. An-Nahl: 89)



PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang yang kasih dan sayang terhadap hambanya tiada tanding, Alhamdulillah puji syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat dan islam sampai detik ini sehingga penulis mampu menyelesaikan karya ilmiah atau skripsi ini yang dimana karya ini akan penulis persembahkan untuk :

1. Orang yang sangat saya cintai yaitu Kedua orang tuaku Alm. Bapak Juahir dan Almh. Ibu Bunirah yang sempat dan pernah menemaniku serta mendukungku dan tak lupa senantiasa mendoakanku dalam setiap langkah perjalanan kehidupanku yang alhamdulillah sampai tahap ini, tahap dimana menjadi salah satu tujuan yang dinanti-nantinya, semoga dengan gelar ini menjadi salah satu ikhtiar beliau menggapai keridhoan Allah dalam menuntun anak-anaknya berlomba-lomba mencari ilmu yang bermanfaat fiddunya wal akhirah sehingga menjadi wasilah amal jariah almarhum dan almarhumah kedua orang tuaku.
2. Kakak-kakakku yaitu Nur Kholis, Muslimin, Siti Mahmudah, Ali Mustofa, Masithotul Jumaroh, Khoirul Mustaqim, Aminudin, Shofiatul Zuhro, Farid Ma'ruf, Azki Muntaha serta Kakak-Kakak iparku dan Keponakanku yang tak bisa kusebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan moril dan finansialnya, mendukungku memberikan semangat dan motivasinya sehingga sampai pada tahap ini.
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mengajarkanku banyak hal tentang bagaimana mendewasakan pikiran dan tindakan dalam berbagai situasi.

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada hari rabu, tanggal 26 juni 2000 di Desa Bumi Harjo Kec. Buay Bahuga, Kab. Way Kanan Lampung. Penulis merupakan anak terakhir dari 11 bersaudara dari pasangan bapak Juahir dan ibu Bunirah.

Penulis mulai menempuh pendidikan formal dari jenjang Sekolah Taman Kanak-Kanak di TK Darul Ulum Buay Bahuga dan lulus pada tahun 2006, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Madrasah Ibtidaiyah Nahdlatul Ulama Sumedang Sari Oku Timur dan lulus pada tahun 2012, kemudian penulis melanjutkan pendidikan SLTP di Madrasah Tsanawiyah Darul Ulum Buay Bahuga dan lulus pada tahun 2015, kemudian penulis melanjutkan pendidikan pada tingkat SLTA di Madrasah Aliyah Darul Ulum Buay Bahuga dengan mengambil bidang jurusan Matematika dan Ilmu Alam dan lulus pada tahun 2018. Penulis juga sempat mengenyam pendidikan non formal di Pondok Pesantren Darul Ulum Buay Bahuga pada tahun 2012 sampai dengan tahun 2017. Ditahun 2016 sampai dengan 2018 penulis juga sempat mengenyam pendidikan di Pondok Pesantren yang berbeda yaitu di Pondok Pesantren Darussalam Modern Buay Bahuga.

Pada tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung dari jalur undangan (SPAN-PTKIN) dengan mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, dengan diterimanya dikampus ini penulis juga sempat tinggal di Asrama Ma'had AL-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung selama kurang lebih 2 tahun. Pada tahun 2019 penulis mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yaitu sebagai anggota Asisten Lab dan Klinik Konseling. Selanjutnya Pada tahun 2021 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Gunung Mas Kabupaten Oku Timur, setelah itu penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MA Muhammadiyah Sukarame yang penulis jadikan sebagai tempat penelitian juga. Adapun pengalaman organisasi dan pencapaian penulis adalah sebagai anggota Asisten Lab dan Klinik Konseling, Mudabbiroh divisi PPI (Praktek Pengamalan Ibadah) di Ma'had Al-Jami'ah UIN RIL.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Ta'ala atas rahmat, hidayah, dan karuniaNYA penulis diberi kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yaitu skripsi ini seperti yang diharapkan. Sholawat teriring salam selalu tucurahkan kepada junjungan umat Islam yakni Baginda Nabi Muhammad SAW. Yang telah mengantarkan umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman terang benderang dan dari zaman jahiliyyah menuju zaman islamiyyah. Skripsi ini disusun untuk melengkapai tugas akhir, dan untuk memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam menyelesaikan tugas akhir ini tentu penulis tidak terlepas dari adanya bantuan moral dan finansial dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Bunda Indah Fajriani, M.Psi. Psikolog selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. Rika Damayanti, M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan perhatian, arahan, motivasi dan masukan yang berarti selama proses penulisan skripsi ini.
5. Drs. H. Alinis Ilyas, M.Ag. selaku Dosen Pembimbing I Yang telah memberikan perhatian, arahan, dan masukan yang berarti selama proses petkuliahan dan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan terkhususnya prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

(BKPI) yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis dan teman-teman sehingga menambah wawasan pengetahuan kami selama menuntut Ilmu di UIN Raden Intan Lampung ini.

7. Ustadz Hadi Sururudin, S.Pd.I, M.Pd, selaku kepala Sekolah serta dewan Guru dan staf MA Muhammadiyah Sukarame yang memberikan izin dan bantuan untuk penulis dalam melengkapai dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Nia Kurnia Faradila S.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling MA Muhammadiyah Sukarame yang selalu memberikan *support* dan masukannya yang bermanfaat bagi kepenulisan ini dan juga kepada Ustadzah Meta Nelia selaku Koordinator program tahfidz Al-Qur'an yang telah mau memberikan masukan untuk melengkapai data yang dibutuhkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Untuk keluarga tercintaku, terkhususnya Alm.Bapak Juahir dan Almh. Ibu Bunirah yang pernah hadir dan memberikan dukungan penuh serta tak henti-hentinya mendoakan kebaikan anaknya dalam menyelesaikan *study* ini, serta tak lupa kepada seluruh Kakak-kakaku Nur Kholis, Muslimin, Siti Mahmudah, Ali Mustofa, Masithotul Jumaroh, Khoirul Mustaqim, Aminudin, Sofiatul Zuhro, Farid Ma'ruf dan Azki Muntaha serta seluruh Kakak ipar dan keponakan-Keponakanku yang selalu memberikan dukungan baik secara moril dan finansial dan memberikan semangat sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Untuk sahabat karib saya Siti Muawanah, Rizki Novianti, Ilva Hasanah, Hujjatul Hafizah, Yunisa yang telah memberikan semangat dan motivasi serta doanya dari awal hingga akhir pengerjaan skripsi ini
11. Untuk sahabat seperjuanganku di jurusan Bimbingan dan Konseling terkhususnya teman-teman dari kelas G *spesially* Ragil Trisabayanti, Muhammad Aqil Fajri Warid, Riska Septiani, Rizki Veliawati, Rozi Ilhamun Aziz.

12. Untuk seluruh teman-temanku dari anggota Asisten Lab dan Klinik Konseling yang telah memberikan pengalaman-penaglaman baru dan cerita serunya serta pembelajaran yang bermanfaat dan memberikan dampak positif bagi penulis terkhususnya dalam hal *public speaking*
13. Teruntuk Ustadz dewan pengurus dan teman-teman di Ma'had Al-Jami'ah UIN RIL yang telah memberikan pengalaman dan pembelajaran yang begitu berarti bagi penulis terkhususnya dalam bidang organisasi dan bagaimana menghargai dan bisa berbagi serta bermanfaat dengan sesama teman.
14. Untuk keluarga baru saya yang saya temukan semasa KKN di Desa Gunung Mas, Kab Oku Timur, dan seluruh *team* PPL di MA Muhammadiyah Sukarame.
15. Almameterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mengajarkan dan mendewasakanku untuk selalu belajar, bersikap, berfikir dan bertindak lebih baik.

Semoga amal Bapak, Ibu rekan-rekan semua diterima oleh Allah SWT. dan akan mendapat pahala serta limpahan rahmatnya, Amin. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat menambah ilmu serta menjadi refrensi bagi pembaca.

Bandar Lampung, 11 Agustus 2022
Penulis

Ani Zulaikhah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	vi
SURAT PERSETUJUAN	vii
SURAT PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masala	4
C. Fokus Penelitian Dan Sub Fokus Penelitian	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
G. Penelitian Yang Relevan	14
H. Metode Penelitian	17
I. Sistematika Pembahasan	22
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Implemetasi Program Bimbingan	25
B. Program Bimbingan Pribadi	28
C. Tahfidz Al-Qur'an	33
D. Regulasi Emosi	44
E. Implementasi Bimbingan Pribadi Melalui Program Tahfidz Al-Qur'an Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik	61

F. Kerangka Berpikir	65
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	
A. Tempat dan waktu Penelitian.....	69
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian.....	76
BAB IV ANALISIS PENELITIAN	
A. Analisis Data Penelitian.....	101
B. Temuan Penelitian	114
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	129
B. Rekomendasi.....	130
DAFTAR RUJUKAN.....	133
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Data Pengajar MA Muhammadiyah Sukarame	71
Tabel 3.2	Data Jumlah Peserta didik Antar Tahun.....	74
Tabel 3.3	Data Jumlah Peserta didik Tahun Ajaran2021/2022 ...	74
Tabel 3.4	Data Sarana Prasarana	75
Tabel 3.5	Wawancara Dengan Koordinator Program Tahfidz Al-Qur'an Terkait Perencanaan Program Tahfidz Al- Qur'an	78
Tabel 3.6	Wawancara Dengan Guru BK Terkait Perencanaan Implementasi Bimbingan Pribadi Melalui Program Tahfidz Al-Qur'an.....	81
Tabel 3.7	Wawancara Dengan Koordinator Program Tahfidz Al-Qur'an Terkait Proses Pelaksanaan Program Tahfidz Al-Qur'an.....	83
Tabel 3.8	Wawancara Dengan Guru BK Terkait Proses Implementasi Bimbingan Pribadi Melalui Program Tahfidz Al-Qur'an	85
Tabel 3.9	Wawancara Dengan Peserta Didik Terkait Proses Implementasi Bimbingan Pribadi Melalui Program Tahfidz Al-Qur'an Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi.....	87
Tabel 3.10	Wawancara Dengan Koordinator Program Tahfidz Al-Qur'an Terkait Evaluasi Pelaksanaan Program Tahfidz Al-Qur'an	90
Tabel 3.11	Wawancara Dengan Guru BK Terkait Evaluasi Implementasi Bimbingan Pribadi Melalui Program Tahfidz Al-Qur'an Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik.....	91
Tabel 3.12	Wawancara Dengan Peserta Didik Terkait Evaluasi Kemampuan Regulasi Emosi Yang Dimiliki Oleh Peserta Didik Setelah Menerima Implementasi Bimbingan Pribadi Melalui Program Tahfidz Al-Qur'an.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Foto Saat Wawancara Ibu Kurnia Faradila Saat Penelitian.....	179
Gambar 1.2 Foto Bersama Ustadzah Meta Nelia Selaku Koordinator Program Tahfidz Al-Qur'an.....	180
Gambar 1.3 Foto Saat Wawancara Dengan Ustadzah Meta Nelia.....	180
Gambar 1.4 Foto Saat Wawancara Dengan Peserta Didik.....	181
Gambar 1.5 Foto Saat Pelaksanaan Program Tahfidz Al-Quran.....	185



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Buku Pedoman Tahfidz Al-Qur'an MA Muhammadiyah Sukarame.....	141
Lampiran 2	Jadwal Pelaksanaan Absensi Program Tahfidz Al-Qur'an	171
Lampiran 3	Lembar Murojaah Hafalan Peserta Didik.....	172
Lampiran 4	Catatan Buku Kasus Peserta Didik.....	174
Lampiran 5	Lembar Laporan Perkembangan Tahfidz Peserta Didik.....	175
Lampiran 6	Surat Balasan Pra Penelitian	176
Lampiran 7	Surat Balasan Penelitian.....	177
Lampiran 8	Pedoman Observasi.....	178
Lampiran 9	Pedoman Wawancara.....	179



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul bagian penting dari setiap karya ilmiah. Dengan adanya judul ini akan memberikan gambaran atau rincian secara umum agar para pembaca artikel dapat lebih memahami artikel ini secara sekilas dan menghindari kesalahpahaman dalam memahami isi artikel. Oleh karena itu, dalam karya tulis ini, peneliti akan menggaris bawahi judul skripsi ini dengan judul “Implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur’an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame”. Untuk menghindari kerancuan dalam mengartikan judul penelitian ini, secara umum peneliti telah menjelaskan beberapa istilah yang dicantumkan dalam judul penelitian ini, hal ini peneliti lakukan agar penikmat karya tulis dapat menangkap maksud yang terkandung dalam judul penelitian ini.

Implementasi adalah tindakan atau pelaksanaan rencana yang disiapkan dengan sangat rinci. Implementasi terjadi setelah perencanaan dianggap usai. Menurut Nurdin Usman, implementasi mengarah ke kegiatan, tindakan, atau mekanisme sistem. Implementasi bukan sekedar kegiatan, tetapi untuk mencapai tujuan kegiatan.¹ Implementasi biasanya terjadi setelah rencana dianggap tetap. Implementasi berasal dari bahasa Inggris *implement* yang berarti melaksanakan. Oleh karena itu implementasi tidak berdiri sendiri, tetapi tunduk pada objek berikutnya yaitu kurikulum. Implementasi kurikulum merupakan proses pelaksanaan ide, program atau aktivitas baru dengan harapan orang lain dapat menerima dan melakukan perubahan terhadap suatu pembelajaran dan memperoleh hasil yang diharapkan.

¹Nurdin Usman, Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum,(Grasindo, Jakarta, 2002,),70.

Secara garis besar bimbingan adalah kegiatan untuk membantu para peserta didik menggali potensi yang ada dalam dirinya, membantu individu agar mengetahui, mengerti, dan mengenal pribadinya. Sedangkan pengertian dari bimbingan pribadi itu sendiri menurut Thantawy dalam kamus bimbingan dan konseling merupakan bidang layanan bimbingan dan konseling yang membantu individu atau peserta didik, mahasiswa dalam menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang maha esa, mantap dan mandiri, serta sehat jasmani dan rohani².

Menurut pengertian secara umum program dapat diartikan sebagai rencana atau rancangan sebuah kegiatan yang akan dilaksanakan oleh seseorang atau sekumpulan orang di kemudian hari. Sedangkan pengertian khusus bermakna suatu unit atau kesatuan kegiatan yang merupakan realisasi atau implementasi dari suatu kebijakan, berlangsung dalam proses berkesinambungan dan terjadi dalam satu organisasi yang melibatkan sekelompok orang³. Sedangkan pengertian tahfidz Al-Qur'an adalah membaca atau mendengar secara berulang-ulang ayat suci Al-Qur'an sampai hafal diluar kepala yang dibimbing oleh seorang pengampu yang sudah hafidz. Dengan kata lain ketika seorang menghafal Al-Qur'an maka jiwa, dan otaknya terus menyerap lantunan ayat-ayat Al-Qur'an yang diulang-ulang begitu banyak oleh otak dan lidah. Jadi dapat disimpulkan bahwasanya program tahfidz Al-Qur'an adalah sebuah rencana atau rancangan menghafal Al-Qur'an yang dibuat oleh sekumpulan orang atau institusi sekolah untuk dilaksanakan dan diterapkan kepada peserta didik sebagai salah satu program yang dapat menunjang perkembangan kepribadian peserta didik agar lebih optimal.

Gross menjelaskan bahwa konsep regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi yang dialaminya

²Thantawy, Kamus Bimbingan dan Konseling (Jakarta: PT Pamantor,1997), 16.

³Suharmuni Arikunto dan Cipi Safruddin Abdul Jabar, Evaluasi Program Pendidikan, (PT Bumi Aksara, Jakarta, 2004), 2.

meningkat jika emosinya positif dan menurun jika emosinya negatif. Secara lebih rinci, regulasi emosi dapat dipahami sebagai tempat yang mengatur seperangkat emosi, yang dapat terjadi dalam berbagai bentuk tergantung pada konteksnya, yang dapat bersifat internal dan eksternal.

Adapun pengertian dari peserta didik adalah manusia seutuhnya yang berusaha untuk mengasah potensi supaya lebih potensial dengan bantuan pendidik atau orang dewasa. Sementara itu, secara terminologi peserta didik berarti anak didik atau individu yang mengalami perubahan, perkembangan sehingga masih memerlukan bimbingan dan arahan dalam membentuk kepribadian serta sebagai bagian dari struktural proses pendidikan. Dengan kata lain peserta didik adalah seorang individu yang tengah mengalami fase perkembangan atau pertumbuhan baik dari segi fisik dan mental maupun fikiran⁴. Yang dimaksud peserta didik dalam penjelasan kali ini adalah peserta didik yang menempuh pendidikan formal di jenjang pendidikan sekolah menengah atas yang berusia remaja dan memiliki karakteristik tingkah laku atau kepribadian serta emosi yang memiliki ciri khas atau keunikan.

Madrasah Aliyah Muhammadiyah Sukarame terletak di Jalan Terusan Pulau Bawean 2 RT.03/RW.03 Sukarame Kota Bandar Lampung. MA Muhammadiyah Sukarame merupakan Sekolah Boarding School Modern. MA Muhammadiyah ini satu lokasi dengan MTs Muhammadiyah Sukarame. Di dalam lokasi madrasah ini juga terdapat pondok pesantren dan juga panti asuhan budi mulya. Visi dari sekolah MA Muhammadiyah sukarame ini adalah santun dalam pribadi, Sedangkan misi dari sekolah ini adalah Amar Makruf Nahi Mungkar, Demokrasi, Transparansi, Profesional, Mampu berkompetensi Meningkatkan imtaq dan iptek siswa Meningkatkan kedisiplinan, sikap toleransi dan hubungan yang harmonis antar warga sekolah Meningkatkan layanan belajar siswa

⁴Musadad Harahap, "Esensi Peserta Didik dalam Presepektif Pendidikan Islam" Jurnal Al-Thari qah, vol.1, no.2 (2016), <https://media.neliti.com/media/publications/195156-ID-esensi-peserta-didik-dalam-perspektif-pe.pdf>

dengan kemampuan optimal di bidang akademik Meningkatkan layanan pendayagunaan laboratorium dan perpustakaan sekolah Mengembangkan layanan kegiatan ekstra kurikuler dan prestasi non akademik di bidang olah raga dan kesenian.

Dari penjelasan uraian istilah-istilah dalam judul di atas, maka penulis memfokuskan penelitian ini untuk meneliti dan mendeskripsikan kegiatan implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik yang dilakukan di MA Muhammadiyah Sukarame .

B. Latar Belakang Masalah

Keterampilan regulasi emosi penting bagi peserta didik untuk menjalani kehidupan yang efektif. Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur emosinya.⁵ Adanya kemampuan tersebut memperbesar peluang peserta didik dalam mencapai kestabilan emosi yang bermanfaat untuk dirinya sebagai agen perubahan positif dalam masyarakat. Regulasi emosi merujuk pada tempat di mana sekumpulan emosi diatur untuk dinaikan, dipertahankan maupun dikurangi. Regulasi emosi dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mencapai emosi yang diinginkan, apabila emosi itu menyenangkan maka akan dinaikan atau dipertahankan, sebaliknya jika emosi itu tidak menyenangkan maka akan berusaha untuk dikurangi. Peserta didik yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, akan lebih mudah dalam menghadapi situasi yang menimbulkan emosional.

Karakteristik individu dengan regulasi emosi yang baik, seperti yang dijelaskan oleh Goleman, meliputi toleransi dan pengendalian diri menghadapi kemarahan, berkurangnya perilaku maladaptif seperti kemampuan untuk mengekspresikan kemarahan secara tepat tanpa berkelahi, mengurangi perilaku yang dapat merusak diri sendiri, memandang diri sendiri sebagai hal yang

⁵Gross, J.J. & Jazaieri, H. (2014). "Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective". Journal Vol.2 page 387- 401. Sage Publication.

positif serta mengurangi rasa cemas dalam pergaulan.⁶ Ada dua kegiatan yang dapat dilakukan peserta didik untuk dapat mengatasi emosinya yaitu dengan cara internal dan eksternal. Secara internal artinya peserta didik mengatur emosi yang muncul dalam dirinya sehingga terangkat jika emosinya positif dan diturunkan jika emosinya negatif emosi dibangkitkan, dipertahankan atau diturunkan tergantung pada tujuan yang ingin dicapai. Sedangkan ekstrinsik berarti peserta didik dikendalikan oleh lingkungan di luar dirinya sehingga dapat mengatur emosinya untuk dinaikan, dipertahankan atau diturunkan.

Peserta didik yang memasuki fase sekolah menengah atas termasuk dalam fase remaja awal, yang dimana usia ini tentu tidak lepas dari periode gejolak emosional yang cukup tinggi yang menimbulkan depresi, kecemasan, dan rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga menyebabkan remaja pada usia ini rentan untuk melakukan penyimpangan baik sosial maupun emosionalnya. Dikarenakan masa remaja merupakan salah satu masa yang paling kritis, dan remaja pada usia ini tentunya dihadapkan pada banyak tantangan baru yang belum pernah mereka hadapi sebelumnya. Mereka juga mudah terpengaruh oleh hal-hal baru di usia ini karena rasa ingin tahu mereka sejak dini. Pada tahap ini juga merupakan ciri dari perkembangan remaja yaitu adanya gejolak emosional. Hal ini dapat menyebabkan perubahan suasana hati pada remaja yang dapat menyebabkan stres. Mengelola emosi menjadi kemampuan yang penting bagi remaja dalam menjalani kehidupan, mengingat regulasi emosi adalah hasil dari interaksi sehari-hari.⁷ Maka dari itu untuk mewujudkan kematangan emosional para peserta didik perlu adanya bantuan atau pendampingan dari lingkungan sekitarnya salah satunya dari proses pembelajaran yang tepat yang diberikan oleh satuan pendidikan.

Di era modern ini tentu penting untuk menanamkan nilai-nilai agama kepada peserta didik mengingat dengan bertambah majunya perkembangan zaman justru semakin banyak pula permasalahan-

⁶Goleman, D. "Emotional Intelligence".(Jakarta: Gramedia Pustaka,1999)

⁷ Santrock, J.W. Remaja Edisi Kesebelas Jilid 1. (Jakarta:Erlangga,2007)

permasalahan moral yang terjadi terutama dibidang pengendalian emosi yang tidak stabil, dan tentunya ini menjadi fokus utama bagi satuan pendidikan sebagai salah satu tolak ukur mereka dalam membuat dan merancang sebuah program pendidikan yang tepat sasaran yang mampu meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik baik yang berupa *intelengensi* maupun emosionalnya. Kita tahu bahwasanya Al-Qur'an adalah salah satu kitab Alloh SWT. Yang didalamnya berisi aturan-aturan atau tuntunan bagi umat manusia dalam menjalani kehidupan. Menurut Ibnu Kaldun di dalam kitab Al-Muqadimah menunjukkan pentingnya pendidikan Al-Qur'an kepada anak-anak. Menurutnya pendidikan Al-Qur'an menjadi pondasi seluruh kurikulum pendidikan di dunia Islam, karena Al-Qur'an merupakan syiar agama.⁸

Al-Qur'an juga merupakan salah satu alat untuk melakukan teknik distraksi yang digunakan oleh beberapa kalangan dibidang kesehatan untuk menangani keadaan hormon, dan salah satu teknik distraksi yang digunakan adalah murottal Al-Qur'an (yang dilagukan oleh seorang Qori'). Suara dari seorang Qori' yang membaca Al-Qur'an tersebut dianggap mampu menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, tegang, dan memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, menstabilkan pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Terapi murottal Al-Qur'an juga dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh beberapa ahli seperti Ahmad Al-khadi Direktur utama *Islamic Medicine Institute For Education And Reseach* di Florida, Amerika Serikat, dengan hasil penelitian menunjukkan 97% bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat saraf reflektif.⁹

⁸Ahmad Syarifuddin, "Mendidik Anak, Membaca, Menulis, dan Mencintai AlQur'an", (Jakarta: PT Gema Insani, 2004), 12.

⁹ Rahma Yana, dkk., "Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif," kalam 2, no 2, (2015) : 1373 <https://media.neliti.com/185776-ID-none>

Temuan tersebut didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Ainun Jariah dengan judul Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta didik Melalui Pembiasaan Membaca Al Quran di Kelas VIII MTs Al-Hamid Banjarmasin pada tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji korelasi dengan teknik Pearson Product Moment diperoleh nilai r hitung sebesar 0,460 dengan nilai p sebesar 0,000, sedangkan nilai r pada tabel berada pada taraf signifikansi 5% dengan N = 89/0,213 untuk itu diketahui bahwa tingkat Kebiasaan membaca Al-Qur'an mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional¹⁰. Dengan adanya pernyataan ini memperkuat bahwasanya kebiasaan membaca atau menghafal Al-Qur'an yang dilakukan berulang kali akan berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi seseorang. Kekurangan dari penelitian ini yaitu fokus penelitian yang digunakan hanya berfokus pada intensitas membaca dan mendengarkan Al-Qur'an saja, maka kini penulis akan mengembangkan penelitian ini yaitu penulis akan meneliti implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik.

Al-Qur'an memiliki pengaruh luar biasa terhadap pertumbuhan dan perkembangan jiwa manusia. Secara umum, pengaruh besar Al-Qur'an adalah untuk merangsang pikiran, memberikan ketenangan dan ketentraman, meningkatkan konsentrasi, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf, menghilangkan kecemasan, mengatasi rasa takut, dan mengikat jiwa Siapapun yang membacanya, dengan keadaan suci. Allah swt berfirman dalam QS: Al-Anfal ayat 2.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ

زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

¹⁰Ainun Jariah, "Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Kebiasaan Membaca Al-Qur'an", (Jurnal Studia Insania, Vol. 7 No. 1, Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin)

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan kepada Tuhanlah mereka bertawakal”. (QS: Al-Anfal).

Berdasarkan Qur'an surah Al-Anfal ayat 2 diatas menunjukkan bahwasanya membaca atau menghafal Al-Qur'an dapat membuat hati dan pikiran kita menjadi tenang dan tingkat keimanan seseorang menjadi bertambah, Intensitas membaca dan menghafal Al- Qur'an menjadikan manusia menjadi pribadi yang lebih tawakal dan selalu mengingat Allah SWT.

Al-Qur'an yang dipelajari bukan hanya susunan redaksi dan pemilihan kosakatanya, tetapi juga kandungannya yang tersurat, tersirat bahkan sampai kepada kesan yang ditimbulkan. Semua dituangkan dalam jutaan jilid buku, generasi demi generasi Selalu berdzikir dan ingat Allah SWT. Dijelaskan juga dalam Al-Qur'an Surah Ar-Rad ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”.

Ayat di atas menjelaskan bahwa sudah menjadi kebiasaan bagi orang yang beriman untuk selalu berdzikir atau mengingat Allah SWT. Maka hidupnya akan terasa damai dan pikirannya akan tenang. Salah satu cara untuk mencapainya adalah dengan membaca atau menghafal Al-Qur'an.

Berkaitan dengan regulasi emosi, Gross menyebutkan mengenai agama yang beraneka ragam berpotensi berkontribusi pada bagaimana seseorang mengatasi tekanan emosional. Selain itu, agama memainkan peran penting dalam membantu seseorang untuk mengatasi stres dan melindungi dari ancaman stres.¹¹ Hasil

¹¹Gross, J. J. & Thompson, R.A. (2007). Handbook of Emotion Regulation: Emotion Regulation Conceptual Foundation. New York: Guilford Publication.

penelitian yang dilakukan oleh Lee menyimpulkan bahwa keterlibatan agama meningkatkan fungsi perlindungan optimisme terhadap stres dan kecemasan. Hal tersebut secara implisit menunjukkan perilaku yang taat terhadap 5 ajaran agama berimplikasi terhadap kemampuan mengelola emosi individu.¹²

Program tahfidz Al-Qur'an di Madrasah Muhammadiyah Sukarame merupakan kegiatan yang wajib dilakukan oleh peserta didik yang bertujuan agar peserta didik mampu membaca, mendalami makna dan arti yang terkandung di dalam Al-Quran, serta lebih lanjutnya untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menghafal kalam ilahi tersebut. Berdasarkan survey pendahuluan yang penulis lakukan pada tanggal 25 September 2021, peserta didik yang mampu menghafal ayat-ayat Al-Qur'an dengan baik, memiliki regulasi emosional yang cukup baik, dilihat dari tingkah lakunya yang mampu bersikap ramah, sopan, dan bisa menempatkan emosinya sesuai dengan tempat dan keadaan yang sedang terjadi. Peserta didik juga mampu mengontrol emosinya, ini terlihat dari beberapa peserta didik yang memiliki hafalan Al-Qur'an yang sudah saya temui mereka terlihat mampu menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa melibatkan peran orang lain serta mudah beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya. Mereka juga memiliki pemikiran yang positif terkait masa depannya sehingga tidak sedikit dari mereka yang tidak memiliki rasa *over thinking* terhadap apa yang akan terjadi di masa depannya. Hal ini justru berbanding terbalik dengan keadaan yang terjadi sebelum peserta didik tersebut mengikuti program tahfidz, hal ini diungkapkan oleh salah satu Guru bimbingan dan konseling yang ada di sekolah tersebut yaitu Ibu Nia Kurnia Faradila, S.Pd pada saat proses wawancara yang peneliti lakukan, beliau mengatakan "Bahwasanya ada beberapa anak yang memang ketika masuk di sekolah tersebut mereka belum memiliki tabungan hafalan Al-Qur'an sehingga mereka harus memulai hafalannya dari awal, dari segi emosi mereka juga sedikit bermasalah seperti

¹²Lee, D. B. (2015). The Role of Optimism and Religious Involvement in the Relationship Between Race-Related Stress and Well-Being. Thesis. Chapel Hill:University of North Carolina

merasa kurang percaya diri, cenderung pemalu, susah untuk bergaul, kurang bisa mengontrol emosinya sehingga ia kerap kali melakukan pelanggaran di sekolah seperti bolos pada jam pelajaran dan tidak semangat ketika menerima materi”¹³.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu guru yaitu ustadzjah Meta Nelia, S.Pd, koordinator program tahfidz Al-Qur`andi MA Muhammadiyah Sukarame, katanya “Sebenarnya banyak keuntungan menghafal ayat-ayat Alquran. Al-Qur'an salah satunya adalah menyangkut kemampuan regulasi emosi mereka yang berkembang cukup baik, dengan cara peserta didik rajin membaca Al-Qur'an dan menghafalnya, insya Allah aktivitas belajarnya akan baik, karena kedisiplinan dari membaca dan Menghafal Al-Qur'an juga akan membawa kedisiplinan dalam belajar. Dari segi sikap, peserta didik juga akan meneladani sikap-sikap Qur'ani. Meskipun dalam kegiatan program tahfidz tersebut tidak dapat dipungkiri bahwasanya masih dijumpai permasalahan-permasalahan yang terjadi, diantaranya siswa terlalu menganggap sepele kegiatan hafalan, terkesan pasif dalam kegiatan tahfidz, kemudian saat hari kegiatan tersebut dilaksanakan siswa ternyata belum hafal, sehingga kegiatan tidak dapat berjalan secara maksimal”¹⁴.

Dan Penelitian ini juga didasarkan pada pemikiran bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi yaitu dengan menghafal Al-Qur'an. Pembentukan pribadi dan moral peserta didik tentu tidak lepas dari adanya pengaruh pendidikan agama dalam hal ini pendidikan Al-Qur'an yang diterapkan dalam dirinya. Menghafal Al-Qur'an termasuk kedalam dzikir lisan dan merupakan suatu usaha yang dilakukan peserta didik dalam proses belajar untuk suatu perubahan tingkah laku, pengendalian moral, dan pembentukan akhlakul karimah. Dalam hal ini tingkah laku, moral dan akhlak peseta didik tersebut merupakan cara pengelolaan dan pengendalian emosional yang didapatnya melalui menghafal Al-Qur'an secara *intens*. Dari

¹³Kurnia Faradila, “*Observasi Dan Wawancara*” (Sukarame, 2021)

¹⁴Metha Nelia, “*observasi Dan Wawancara*” (Sukarame, 2021)

asumsi tersebut dirumuskan hipotesis, bahwasanya semakin *intens* implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz yang diterapkan di sekolah tersebut, maka akan semakin baik pula kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh peserta didik. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Implementasi Bimbingan Pribadi Melalui Program Tahfidz Al-Qur’an Terhadap Kemampuan Regulasi emosi Peserta Didik Di MA Muhammadiyah Sukarame”.

C. Fokus Penelitian Dan Sub Fokus Penelitian

a. Fokus Penelitian

Agar pencarian tetap fokus dan tidak ekstensif, pencari membatasi masalah sebagai berikut:

1. Program tahfidz Al-Qur’an.
2. Kemampuan regulasi emosi peserta didik.

b. Sub Fokus Penelitian

1. Perencanaan dan implementasi program tahfidz Al-Qur’an bagi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame
2. Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki peserta didik penghafal Al-Qur’an di MA Muhammadiyah Sukarame.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks masalah di atas, maka rumusan masalah:

1. Bagaimana perencanaan implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur’an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik yang dilaksanakan di MA Muhammadiyah Sukarame?
2. Bagaimana proses implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur’an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame?

3. Bagaimana evaluasi/ hasil dari implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuannya adalah:

1. Untuk mengetahui perencanaan bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik yang dilaksanakan di MA Muhammadiyah Sukarame
2. Untuk mengetahui bagaimana proses implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame.
3. Untuk mengetahui bagaimana evaluasi/ hasil dari implementasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian memberikan wawasan tentang ilmu tarbiyah dan menjadi salah satu cara untuk memperluas pengetahuan para peneliti serta pihak yang berinteraksi langsung dengan dunia pendidikan pada umumnya untuk meningkatkan kualitas pendidikan dalam menghafal Al-Qur'an serta dapat meningkatkan kualitas calon penghafal Al Quran menjadi lebih baik.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi dan masukan kepada seluruh lembaga pendidikan khususnya lembaga tahfidz Al-Qur'an tentang pentingnya regulasi emosi bagi peserta didik.

Pada saat yang sama, berkontribusi positif terhadap konsep penciptaan suasana belajar yang inovatif di sekolah, dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi peserta didik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Penulis

Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman menulis artikel ilmiah, serta sebagai sarana untuk mengembangkan wawasan khususnya pengetahuan tentang impelmentasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame.

b. Bagi lembaga yang diteliti

Diharapkan hasil kajian ini dapat digunakan oleh guru dan dapat dijadikan dasar refleksi di sekolah untuk menyusun kebijakan terkait impelmentasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame.

c. Bagi peserta didik

Menghafal Al-Qur'an dimaksudkan untuk meningkatkan kualitas *Hablun min Allah* dan *Hablun minan-naas* serta membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik sehingga proses perkembangan psikologis berjalan dengan baik dan sesuai untuk perkembangannya pada usia mereka.

d. Bagi masyarakat umum

Semoga bisa menjadi tambahan informasi memperluas wawasan guna memikirkan tentang masa depan anak-anak generasi Al-Qur'an.

G. Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini bukanlah hal baru, karena sebelumnya sudah ada beberapa skripsi yang membahas tentang implementasi program tahfidz Al-Qur'an dan kemampuan regulasi emosi. Untuk membedakan penelitian yang sedang peneliti kerjakan dari penelitian lain dan menghindari duplikasi, peneliti meninjau beberapa karya ilmiah yang terkait dengan penelitian ini diantaranya:

1. Skripsi yang ditulis oleh Ainun Jariah dengan judul “Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta didik Melalui Pembiasaan Membaca Al Quran”. Tujuan penelitian mengetahui sejauh mana dan pengaruh kebiasaan membaca Alquran terhadap kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII MTs Al-Hamid Banjarmasin 2019. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat pengumpulan data menggunakan skala Likert, Skala Bingkai Kebiasaan Membaca Al-Quran 38 item dan Skala Kecerdasan Emosional 37 item diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode non-probability sampling, jumlah subjek penelitian adalah 89 peserta didik. Analisis data dengan uji korelasi menggunakan software SPSS for Windows 21.0. Hasil data kuantitatif menunjukkan bahwa kebiasaan membaca Alquran berada pada kategori sedang (61,79%) dan kecerdasan emosional berada pada kategori sedang (66,29%). Hasil uji korelasi dengan teknik Pearson Product Moment diperoleh nilai r hitung sebesar 0,460 dengan nilai p sebesar 0,000, sedangkan nilai r pada tabel berada pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 89/0,213$ untuk diketahui bahwa tingkat Kebiasaan membaca Al-Qur'an mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional. Besarnya kontribusi variabel kebiasaan membaca Alquran terhadap kecerdasan emosional peserta didik MTs Al-Hamid Banjarmasin adalah $(r_{xy}^2 \times 100)$ atau 21,16%.¹⁵

¹⁵Ainun Jariah, “Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Kebiasaan Membaca Al-Qur'an”, (Jurnal Studia Insania, Vol. 7 No. 1, Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin)

Kesamaan penelitian yang dilakukan adalah keduanya meneliti dampak membaca Alquran terhadap kecerdasan emosional peserta didik. Perbedaannya, peneliti akan melihat pengaruh menghafal Al-Qur'an terhadap tingkat kecerdasan emosional peserta didik, sedangkan Ainun Jariah akan meneliti bagaimana meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik melalui kebiasaan membaca Al-Qur'an.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ramadlon yang berjudul “Implementasi program tahfidz Al-Qur’an dalam Peningkatan Karakter Religius peserta didik di SMP Islam Sabilurrosyad Malang tahun 2019”.¹⁶ Kesamaan peneliti adalah sama-sama membahas implementasi program tahfidzul yang dilaksanakan di sekolah. Namun perbedaannya terletak pada peneliti Muhammad Ramadlon yang lebih fokus pada peningkatan kepribadian religius peserta didik, maka penelitian yang peneliti lakukan lebih mengarah terhadap kemampuan regulasi emosi peserta didiknya. Dan Muhammad Ramadlon mempelajari peserta didik yang masih duduk di bangku SMP sedangkan peneliti menilai peserta didik SMA sehingga terdapat perbedaan pula terhadap karakteristik yang dimiliki peserta didiknya.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Ulung Giri Sutikno yang berjudul “Hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahapeserta didik pengurus lembaga kemahapeserta didikan FUMMI FIP UNNES tahun 2019”.¹⁷ Kesamaan Ulung Giri Sutikno dengan penelitian ini adalah keduanya membahas tentang kemampuan seseorang dalam mengatur regulasi emosinya. Namun, letak perbedaannya adalah jika Ulung Giri Suktino ia membahas

¹⁶Muhammad Ramadlon, “Implementasi Program Tahfidz Al-Qur’an Dalam Peningkatan Karakter Religius (penelitian pada siswa SMP Islam Sabilurrosyad)”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2019)

¹⁷Ulung Giri Sutikno, “Hubungan Antara Ketaatan Beragama Dengan Kemampuan Regulasi Emosi (Penelitian pada Mahasiswa FUMMI FIP UNNES)”, (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, 2019)

tentang bagaimana menumbuhkan kemampuan regulasi emosi itu melalui ketaatan beragama yang tentunya pembahasannya amat lebih luas daripada penelitian yang peneliti lakukan karena peneliti disini hanya fokus pada pembentukan kemampuan regulasi emosi melalui program tahfidz Al-Qur'an. Perbedaan selanjutnya juga terletak pada data yang diperoleh jika peneliti ulung menggunakan metode kuantitatif karena ingin melihat apakah ada hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi maka berbeda dengan peneliti yang menggunakan metode kualitatif karena ingin meneliti dan mendeskripsikan tentang pelaksanaan bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi yang dimiliki peserta didik.

4. Skripsi ini ditulis oleh Dian Wsilah dengan judul “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta didik (Studi Peserta didik Kelas VIII SMP PGRI 10 Bandung)”. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa intensitas membaca Al Quran peserta didik kelas VIII SMP PGRI 10 Bandung adalah 3,36 dengan tingkat sangat baik. Realitas Kecerdasan Emosional Peserta didik Kelas VIII SMP PGRI 10 Bandung adalah 3.142 dengan kualifikasi sangat baik. Sedangkan hasil penelitian data variabel X menggunakan analisis korelasi menunjukkan bahwa korelasi antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan kecerdasan emosional adalah 0,66 dengan tingkat korelasi yang tinggi. Demikian pula hasil analisis uji signifikansi korelasi menunjukkan bahwa jumlah panel $> t$ adalah $5,44 > 1,684$. Pengaruh intensitas membaca Alquran terhadap kecerdasan emosional peserta didik sebesar 25%. Oleh karena itu, ada 75% faktor lain yang juga mempengaruhi kecerdasan emosional mereka.¹⁸ Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh dari Al-Qur'an

¹⁸Dian Wasilah, “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Quran Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP PGRI 10 Bandung)”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 2019)

terhadap kecerdasan emosional yang dimiliki peserta didik, namun terdapat letak perbedaan yang dimana penelitian Dian Wasilah lebih mengarah pada intensitas dalam membaca Al-Qur'an sedangkan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti lebih mengarah pada pengaruh menghafal Al-Qur'an.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah suatu metode yang menitikberatkan pada penggalian suatu makna, pengertian, konsep, gejala, karakteristik, maupun gambaran suatu kejadian menggunakan beberapa desain serta disajikan secara naratif.¹⁹ Menurut Jhon W Creswell *design* dalam metode penelitian kualitatif terbagi kedalam lima bagian yaitu Etnografi, *Ground Theory Case Studies*, Fenomenologi, dan Naratif.²⁰

2. *Design* Penelitian

Design yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *design* penelitian *case study*. *Design* penelitian *Case Studies* merupakan salah satu strategi yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan penyelidikan mendalam terhadap kejadian, program, aktivitas dari seseorang atau beberapa orang, berkenaan dengan suatu kasus yang terikat oleh waktu dan kegiatan. Dalam penelitian *Case Studies* peneliti melaksanakan pengambilan data secara rinci dan memakai berbagai jenis prosedur dalam pengumpulan data yang berkaitan.²¹ Penelitian *case study* bertujuan menyajikan bukti *empiris* dalam bentuk kasus tertentu secara mendalam yang umumnya digunakan untuk menguji sebuah teori. Jadi memang penelitian *case study*

¹⁹Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2014), 329.

²⁰Jhon W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, kuantitatif dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), 20-21.

²¹Ibid,21.

musti di-*guide* oleh sebuah kajian teori di awal dan di tahapan analisis datanya. Jadi di dalam penelitian *case study*, peneliti tidak ingin menjadi bagian dari konteks obyek penelitian, peneliti memastikan obyek penelitian tetap dalam konteks lingkungannya. Yang di mana dalam penelitian *case study* peneliti mendatangi obyek penelitian (bukan membawa obyek penelitian ke lingkungan peneliti), sehingga dalam konteks sebenarnya maka peneliti harus menginvestigasi, menganalisis, dan mempertimbangkan berbagai faktor, komponen, dan mekanisme yang kemungkinan saling mempengaruhi.²²

3. Partisipan dan Tempat Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil tempat di Madrasah Muhammadiyah Sukarame. Kemudian, partisipan dalam penelitian ini yaitu guru BK, Koordinator tahfidz Al-Qur'an dan peserta didik. Dalam pembelajaran pada dasarnya peserta didik telah mengikuti program tahfidz Al-Qur'an dari kelas X. Yang seharusnya dengan sudah berjalan satu tahun tersebut peserta didik sudah memiliki kemampuan atau tabungan hafalan Al-Qur'an.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling purposive*. Teknik *sampling purposive* merupakan teknik pengambilan responden berdasarkan suatu pertimbangan atau kriteria tertentu.²³ Responden akan diambil berdasarkan pertimbangan yang tertera dibawah ini masing-masing peserta didik yang memiliki kriteria yang sudah ditentukan dan atas pertimbangan Guru bimbingan dan konseling yang ada disekolah tersebut:

Pertimbangan dalam pengambilan sampel ini yaitu :

- 1) Telah mengikuti program tahfidz Al-Qur'an dari kelas X.
- 2) Mempunyai tabungan hafalan Al-Qur'an minimal tiga surah.

²²Gunawan Imam, *Case Study* (Universitas Negeri Malang : 2015)

²³Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Surabaya: Zifatama, 2014), 50.

- 3) Terdapat tanda-tanda ketidakmampuan mengatur emosi sebelum mengikuti program tahfidzul Quran, seperti: tutur kata yang kasar, kurang sopan santun atau perilaku terhadap guru, egoisme suka menolong, kurang percaya diri saat tampil di depan orang banyak, berdebat dengan peserta didik lain karena salah paham, sering bolos kelas, kurang antusias saat menerima materi pembelajaran. Indikator ini dialami peserta didik sebelum mengikuti program tahfidzul Al-Qur'an yang diadakan di sekolah tersebut.
- 4) Bersedia menjadi partisipan.

4. Prosedur Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

a. Prosedur Pengumpulan Data

John W. Creswell mengatakan, tahap pengumpulan data meliputi upaya membaca kajian, mengumpulkan informasi melalui observasi dan wawancara, serta mengembangkan strategi untuk mendukung visualisasi, mendokumentasikan, dan merekam informasi. Proses pengumpulan data dalam penelitian kualitatif melibatkan beberapa strategi.²⁴

1. Observasi

Merupakan teknik penilaian secara terus menerus dengan menggunakan panca indera, baik langsung maupun tidak, dengan menggunakan pedoman atau lembar observasi yang berisi seperangkat indikator perilaku atau aspek yang diamati. Selain itu, pengamatan dilakukan untuk menemukan fasilitas dalam infrastruktur yang digunakan peserta didik untuk belajar.

2. Wawancara

Dalam wawancara peneliti dapat melakukan *face to face* dengan partisipan, atau terlibat dalam *focus group interview/discussion*. Jika wawancara dilaksanakan dalam sebuah kelompok, pertanyaan biasanya bersifat terbuka

²⁴Jhon W Creswell, "Research Design Pendekatan Kualitatif, kuantitatif dan Mixed"

dan tidak terstruktur, agar dapat menimbulkan pandangan-pandangan serta argument dari partisipan. Dalam penelitian ini jenis wawancara yang digunakan wawancara mendalam (*Deep Interview*) pada 4 peserta didik yang memiliki kriteria tertentu sesuai dengan pertimbangan pengambilan sampel.

3. Dokumentasi

Saat tahapan penelitian berlangsung, peneliti bisa mengumpulkan dokumen-dokumen terkait hal yang akan diteliti yaitu tentang implemmentasi bimbingan pribadi melalui program tahfidz Al-Qur'an terhadap kemampuan regulasi emosi yang dimiliki peserta didik, dokumen-dokumen ini bisa berupa dokumen publik seperti makalah atau koran, yang terkait dengan permasalahan yang diteliti, dan bisa juga berupa dokumen pribadi seperti jurnal, buku harian, surat dan foto saat penelitian.

4. Materi audio dan visual.

Materi audiovisual dikumpulkan dalam bentuk foto, videotape, objek, atau suara apapun yang berhubungan dengan materi penelitian yang diteliti.

b. Instrumen Penelitian

Sarana utama adalah penulis sendiri (sarana manusia), didukung oleh wawancara dan sarana pedoman akurasi dokumen lainnya. Dengan menggunakan pedoman cakupan, pedoman observasi, dan pedoman tinjauan dokumen, peneliti langsung ke lokasi untuk mengumpulkan data.

5. Proseduranalisis dan Interpretasi Data

Tahapan analisis dan interpretasi data adalah:²⁵

1. Tahap awal adalah pengolahan dan penyiapan data untuk dianalisis. Fase ini meliputi transkripsi wawancara, pemindaian bahan, entri data lapangan, dan hasil perakitan

²⁵Ibid.,276.

data ke dalam jenis yang berbeda tergantung pada sumbernya.

2. Tahap kedua membaca semua data. Pada tahap ini, peneliti kualitatif dapat menulis catatan khusus atau pemikiran umum tentang data yang diperoleh.
3. Tahap ketiga adalah menganalisis lebih detail dengan meng-*coding* data. *Coding* adalah fase pengolahan data menjadi segmen-segmen tertulis sebelum menginterpretasikan data tersebut. Didalam tahapan ini melibatkan beberapa proses seperti, mengambil data yang sudah dikumpulkan selama proses pengumpulan, mensegmentasi kalimat-kalimat kedalam suatu kategori, lalu melebeli kategori dengan istilah khusus, yang sering kali didasarkan pada istilah atau Bahasa yang benar-benar berasal dari partisipan. *Coding* sebagaimana diuraikan oleh saldana dimaksudkan sebagai cara yang digunakan untuk mendapatkan kata atau *frase* yang menentukan adanya fakta psikologi yang menonjol, menangkap esensi fakta, atau menandai *attribute* psikologi yang muncul kuat dari sejumlah kumpulan Bahasa atau data visual.
4. Pada tahap keempat, kami melakukan proses *coding* untuk menggambarkan *setting*, orang, kategori, dan topik yang akan dianalisis.
5. Tahap 5 menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema direstrukturisasi dalam laporan kualitatif.

6. Beberapa langkah dalam memeriksa keabsahan data adalah:

Berikut adalah beberapa langkah untuk memverifikasi validitas data Anda:

1. lakukan triangulasi bukti dari berbagai sumber dengan memeriksa bukti yang berasal darinya dan digunakan untuk membangun pembenaran yang koheren untuk tema.
2. Terapkan pemeriksaan sumber untuk menentukan keakuratan temuan penelitian. Hal ini dapat dilakukan dengan

menyajikan laporan kepada peserta terlepas dari apakah ada kesalahan atau tidak

3. Buat deskripsi singkat dan bermakna yang menjelaskan latar belakang penelitian
4. Klarifikasi hal yang ambigu yang mungkin dibawa peneliti dalam penelitian.
5. Memberikan informasi yang berbeda atau negatif yang menawarkan perlawanan terhadap isu tertentu.
6. Gunakan lebih banyak waktu di lapangan untuk mengenal peserta lebih baik.
7. Melakukan tanya jawab dengan sesama rekan peneliti.
8. Mengajak auditor menilai seluruh laporan.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk lebih memahami pembahasan penelitian ini, maka peneliti menulis sistem penulisan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini memuat antara lain judul penelitian, latar belakang, fokus dan subfokus, definisi masalah, tujuan penelitian, minat penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan identifikasi sistem pembahasan.

BAB II LANDASAN TEORI

Landasan Teoritis merinci landasan teori yang berfungsi sebagai panduan untuk melakukan penelitian.

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

Deskripsi subjek penelitian memberikan gambaran tentang subjek dan penyajian fakta dan data penelitian.

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

Analisis penelitian berisi analisis data penelitian dan temuan peneliti.

BAB V PENUTUP

Dalam bab penutup memuat secara rinci simpulan dan rekomendasi.





BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Implementasi Program Bimbingan

a. Pengertian Bimbingan

Secara garis besar bimbingan adalah kegiatan untuk membantu para peserta didik menggali potensi yang ada dalam dirinya, membantu individu agar mengetahui, mengerti, dan mengenal pribadinya. Untuk memperoleh gambaran yang jelas maka akan diuraikan beberapa definisi terkait pengertian dari bimbingan. Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*guidance*” yang berasal dari kata kerja “*to guide*” yang mempunyai arti menunjukkan, menuntun atau membantu.²⁶ Sedangkan pengertian bimbingan yang dikemukakan oleh Tohirin : Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu agar individu mencapai kemandirian dengan mempergunakan beberapa bahan, melalui interaksi, dan pemberian nasehat serta gagasan dalam suasana asuhan dan berdasarkan norma-norma yang berlaku.²⁷

Ramhan Natawidjaya seperti dikutip di Winkel menyatakan bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkelanjutan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan keluarga serta masyarakat.²⁸

²⁶Hallen Bimbingan dan Konseling (Jakarta, Ciputat pers, 2002), Cet 1, 23.

²⁷Tohirin, Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Jakarta : Raja Grafindo Persada 2007), 20.

²⁸W.S.Winkel, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan ((Yogyakarta: widiasarana Indonesia, 1999), 67.

Penjelasan yang dikemukakan Ramhan tersebut selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Anas Salahudin yang mengartikan bimbingan sebagai alat pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan, dan menyusun rencana sesuai konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku.²⁹

Dari uraian pendapat yang sudah dijabarkan di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa bimbingan adalah suatu proses menunjukkan, membimbing, menuntun, atau pemberian bantuan kepada individu secara berkesinambungan agar dapat memahami diri, bertindak wajar sesuai dengan norma yang berlaku dikeluarga dan masyarakat. Bantuan bimbingan yang dilakukan oleh konselor tidak secara kebetulan tetapi secara teroganisir. Bimbingan dilakukan secara individual dan secara kelompok. Bimbingan ini dilakukan untuk membantu individu agar individu mampu menyelesaikan masalah secara mandiri dengan cara melakukan interaksi sosial yang baik, pemberian nasehat serta gagasan yang bermanfaat. Masih banyak definisi dari pendapat lain namun pada dasarnya bimbingan adalah pemberian bantuan kepada individu untuk mengembangkan potensi diri, memahami diri, memberikan bantuan bantuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi individu melalui para ahli yaitu pembimbing untuk mencapai pengembangan diri secara optimal dan dilakukan secara berkesinambungan.

Menurut H.M Surya program bimbingan yang baik yaitu program bimbingan yang bila dilaksanakan akan efisien dan efektif. Memiliki ciri-ciri antara lain:

- a. Program bimbingan itu disusun dan dikembangkan berdasarkan kebutuhan nyata para peserta didik di sekolah yang bersangkutan.

²⁹Anas Salhudin, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), 15.

- b. Kegiatan bimbingan diatur skala prioritas yang juga ditentukan berdasarkan kebutuhan peserta didik dan kemampuan petugas.
- c. Program bimbingan memiliki tujuan yang ideal tetapi realistis dalam pelaksanaannya.
- d. Menyediakan fasilitas yang memadai.
- e. Memberikan pelayanan kepada peserta didik sekolah.³⁰

1. Persyaratan Program Bimbingan dan Konseling

Dalam merencanakan suatu program bimbingan dan konseling ada beberapa persyaratan pokok yang harus diperhatikan:

a. Personil

Untuk tahap permulaan pelaksanaan program bimbingan diperlukan dua macam tenaga, yaitu tenaga profesional yang meliputi konselor senior, konselor muda, dan guru konselor. Yang kedua yaitu tenaga yang bukan profesional yaitu tenaga bidang administrasi. Untuk tenaga konselor hendaknya dari sarjana bimbingan konseling atau sarjana psikologi dengan praktek bimbingan dan konseling. Untuk tenaga muda setidaknya dari jenjang D3.

b. Fasilitas fisik

Ruang untuk konseling. ruang kerja konselor, ruang pertemuan, ruang bimbingan kelompok, ruang penyimpanan data, alat perlengkapan meja, kursi, papan tulis.

c. Fasilitas teknis

Alat-alat yang digunakan untuk mengumpulkan berbagai data seperti tes, angket, daftar dan cek, skala penilaian dan lain sebagainya.

³⁰H.M Surya, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta:Depdikbud,1997), 21.

d. Anggaran biaya

Untuk kelancaran dalam pelaksanaan program bimbingan di sekolah perlu dana yang memadai, baik untuk personil. Pengadaan dan pengembangan alat, dan lain sebagainya.³¹

B. Bimbingan Pribadi

1. Pengertian Bimbingan pribadi

Di dalam kamus bimbingan dan konseling dalam buku Thantawy “Bimbingan pribadi merupakan bidang pelayanan bimbingan konseling yang membantu individu atau peserta didik/peserta didik/mahapeserta didik dalam menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mantap dan mandiri, serta sehat jasmani dan rohani.”³²

Menurut Hibana Bimbingan pribadi adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada peserta didik untuk menemukan dan mengembangkan pribadinya sehingga menjadi pribadi yang mantap dan mandiri serta mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki.³³ Sedangkan Menurut Fenti Hikmawati bimbingan pribadi adalah layanan pengembangan kemampuan mengatasi masalah- masalah pribadi dan kepribadian berkenaan dengan aspek-aspek intelektual, afektif, dan psikomotorik.³⁴

Jadi kesimpulan dari berbagai pendapat pengertian dapat disimpulkan bimbingan pribadi adalah bimbingan yang diberikan kepada individu/peserta didik untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya dan bertakwa kepada Tuhan

³¹Ibid., 8

³²Thantawy, Kamus Bimbingan dan Konseling (Jakarta: PT Pamantor,1997), 16.

³³Hibana S Rahman, *Bimbingan & Konseling Pola 17* (Yogyakarta: Ucy Press, 2003), 39.

³⁴Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Rajawali Pers, 2010), 4.

Yang Maha Esa. Bimbingan pribadi dilakukan oleh konselor kepada individu untuk membantu menemukan, mengembangkan jati diri, mampu mengatasi masalah kepribadian, dan mampu mengoptimalkan berbagai potensi yang dimiliki peserta didik dan berkenaan dengan aspek yang dimiliki peserta didik yaitu meliputi: aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Bimbingan pribadi berperan aktif untuk membimbing dan menyelesaikan masalah pribadi yang dialami oleh peserta didik. Maka dari itu layanan bidang bimbingan pribadi sangat penting dalam proses perkembangan dalam diri peserta didik agar peserta didik mampu memahami diri dan memiliki keyakinan dalam beragama dan bertakwa kepada Tuhan yang maha esa.

b. Tujuan Bimbingan Pribadi

Menurut Depdikbud dalam buku Tohirin merumuskan tujuan bimbingan pribadi bertujuan agar individu mampu mengatasi sendiri, mengambil sikap sendiri atau memecahkan masalah sendiri yang menyangkut keadaan batinnya sendiri.³⁵

Dalam buku Ny. Y. Singgi D. Gunarsa dan Singgih. D.Gunarsa: Bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu anak mengatasi masalah pribadi, sebagai akibat kurang kemampuannya anak didik untuk mengadakan penyesuaian diri dengan aspek-aspek perkembangan, keluarga, persahabatan, belajar, cita-cita, konflik, pribadi, sosial, seks, dan lain-lainnya.³⁶

Dalam buku Koestoer Partowisastro berpendapat bahwa tujuan dari bimbingan penyesuaian kepribadian mengandung hal berikut:

1. Membantu pesesrta didik untuk menyadari bahwa normal adalah untuk selalu tidak tenang.
2. Membantu pesesrta didik yang memungkinkan dia dapat

³⁵Ibid.,125

³⁶Ny.Y.Singgih D.Gunarsa, *Psikologi Untuk Membimbing*, (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2000), 37.

mengatasi tahap-tahap perkembangan fisik.

3. Membantu peserta didik untuk masuk ke dalam aktivitas mental dengan perhatian dan kekuatan yang diperbaharui apabila ia mencapai kedewasaan.
4. Membantu peserta didik menjadi pribadi yang baik dengan hubungan sosial dan dalam mentaati kewajibannya.
5. Membantu peserta didik untuk dapat tahan dari kritikan orang lain.
6. Membantu peserta didik untuk menerima persahabatan dengan teman-temannya.
7. Membantu peserta didik untuk bergerak secara bertahap dari ketergantungan kepada orang lain, kebebasan dalam pendapat dan perbuatan.
8. Membantu peserta didik untuk dapat bekerja semaksimal-maksimalnya.
9. Membantu peserta didik untuk dapat mengontrol emosinya.
10. Membantu peserta didik untuk dapat berpartisipasi pada kehidupan sosial dengan ikut dalam *club-club* maupun aktivitas-aktivitas sekolah
11. Membantu peserta didik mengerti mengenai relasi anak-anak laki-laki dan perempuan.³⁷

Jadi tujuan bimbingan pribadi untuk membantu individu dalam mengatasi masalah pribadi karena kurangnya penyesuaian diri dengan aspek perkembangan. Bimbingan ini membantu peserta didik agar menjadi pribadi yang dapat menyelesaikan masalah sendiri tanpa bergantung dengan orang lain dan menjadikan pribadi yang baik.

c. Bentuk-Bentuk Bimbingan Pribadi

Ada beberapa macam bentuk layanan bimbingan pribadi, yaitu *pertama* layanan informasi. Informasi tentang tahap-

³⁷Koestoer Partowisastro, *Bimbingan & Penyuluhan di Sekolah-Sekolah Jilid I*, (Jakarta : Erlangga, 1985), 36-37.

tahap perkembangan dapat mencakup perkembangan: fisik, motorik, bicara, emosi, sosial, penyesuaian sosial, bermain, kreativitas, pengertian, moral, seks, dan perkembangan kepribadian. Sedangkan informasi tentang keadaan masyarakat dewasa ini dapat mencakup informasi tentang: ciri-ciri masyarakat maju, makna ilmu pengetahuan, dan pentingnya IPTEK bagi kehidupan manusia.

Kedua, pengumpulan data. Data yang di kumpulkan berkenaan dengan layanan bimbingan pribadi dapat, mencakup: identitas lengkap individu seperti nama lengkap, nama panggilan, jenis kelamin, tempat tinggal, agama, alamat, bahasa daerah, anak ke, orang tua dan lain-lain, kejasmanian dan kesehatan, riwayat pendidikan, prestasi, bakat, minat, dan lain-lain.

Ketiga, orientasi. Layanan orientasi bidang pengembangan pribadi mencakup: suasana lembaga, dan objek pengembangan pribadi seperti lembaga bakat, pusat kebugaran dan latihan pengembangan kemampuan diri, tempat rekreasi, dan lain sebagainya.³⁸ Dapat ditarik kesimpulan menurut Tohirin bentuk macam bimbingan pribadi menjadi tiga bagian yaitu: layanan informasi, pengumpulan data, dan orientasi.

Dalam buku Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani bentuk bimbingan ada dua yaitu :

1. Bentuk bimbingan individual

Bentuk bimbingan individual menunjukkan pada usaha-usaha yang sistematis dan berencana membantu peserta didik secara perorangan agar dapat mengatasi masalah khusus/unik yang dihadapinya. Jenis bimbingan pribadi dan bimbingan sosial kerap kali dilaksanakan dalam bentuk bimbingan individual karena kebanyakan masalah bimbingan pribadi sosial bersifat rahasia dan penaganannya melalui pertemuan konseling individual.

³⁸Ibid., 125

2. Bentuk bimbingan kelompok

Bentuk bimbingan kelompok menunjukkan pada usaha-usaha yang sistematis dan berencana membantu sekelompok peserta didik (biasanya) yang menghadapi masalah-masalah yang relatif sama agar mereka dapat mengidentifikasi, memahami dan memecahkan masalah-masalah mereka, atau mengadakan penyesuaian yang baik terhadap masalah-masalah kelompok yang mereka alami bersama.³⁹

Dapat disimpulkan dari Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani ada dua macam bentuk bimbingan pribadi yaitu bimbingan individual yaitu usaha-usaha yang sistematis dan berencana membantu peserta didik secara perorangan agar dapat mengatasi masalah khusus/unik yang dihadapinya. Sedangkan bimbingan kelompok usaha yang sistematis dan terencana membantu sekelompok peserta didik menghadapi masalah yang relatif sama dan juga memecahkan masalah secara bersama-sama.

d. Teknik Bimbingan Pribadi

Bimbingan yang diberikan kepada individu dalam tingkat Menengah Atas sebagian dapat disalurkan melalui bimbingan kelompok dan sebagian lagi melalui bimbingan individual, serta mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

- 1) Informasi tentang fase atau tahap perkembangan yang sedang dilalui oleh peserta didik remaja dan mahapeserta didik, antar lain tentang konflik batin yang timbul dan tentang cara-cara bergaul yang baik. Termasuk disini apa yang disebut *sex education*, yang tidak hanya mencakup penerangan seksual, tetapi pula corak pergaulan antara jenis kelamin.
- 2) Penayadaran akan keadaan masyarakat dewasa ini, yang semakin berkembang ke arah masyarakat modern, antara lain apa ciri-ciri kehidupan modern, dan apa makna ilmu

³⁹Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1991), 13-114

pengetahuan serta teknologi bagi kehidupan manusia.

- 3) Pengaturan diskusi kelompok mengenai kesulitan yang dialami oleh kebanyakan peserta didik dan mahapeserta didik, misalnya menghadapi orang tua yang taraf pendidikannya lebih rendah daripada anak-anaknya. Khususnya peserta didik remaja dapat merasa lega, bila dia menyadari bahwa teman-temannya mengalami kesulitan yang sama, dia lalu tidak akan memandangi dirinya lagi orang yang abnormal. Diskusi kelompok ini dapat mendorong peserta didik dan mahapeserta didik untuk menghadapi ahli bimbingan, guna membicarakan suatu masalah secara pribadi dalam wawancara konseling.
- 4) Pengumpulan data yang relevan untuk mengenal kepribadian peserta didik, misalnya sifat-sifat yang tampak dalam tingkah laku, latar belakang keluarga, dan keadaan kesehatan.⁴⁰

C. Tahfidz Al-Qur'an

a. Pengertian Al-Qur'an

Al-lihyani mengatakan bahwa pengertian dari Al-Qur'an merupakan kata jadian dari kata dasar "Qara'a" (membaca) sebagaimana kata Rujhan dan Ghufuran. Kata jadian ini kemudian dijadikan sebagai nama firman Allah SWT. yang diturunkan kepada nabi kita Muhammad SAW. Penamaan ini masuk kedalam kategori "Tasmiyah Al-Maf'ul bi Al-Masdar" (penamaan isim maf'ul dengan isim masdar). Hal ini merujuk oleh firman Allah SWT. dalam surah Al-Qiyamah ayat 17-18.

إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ ﴿٤٧﴾ فَإِذَا قَرَأْنَهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ ﴿٤٨﴾

⁴⁰W.S Winkel, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan, (Jakarta:Grasindo,1991), 128.

“Sesungguhnya kami yang akan mengumpulkannya (di dadamu) dan membacakannya 17). Apabila Kami telah selesai membacaknya maka ikutilah bacaannya itu (18)”.

Dengan demikian jelaslah bahwa kalam Alloh SWT. Yang disebut Al-Qur'an, itu hanya diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. karena kalam Alloh yang diturunkan kepada nabi-nabi yang lain seperti taurat diturunkan kepada Nabi Musa, injil kepada Nabi Isa, dan Zabur kepada Nabi Dawud. Namun selain itu semua ada juga kalam Alloh SWT. yang tidak disebut dengan Al-Qur'an yang telah diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Bahkan orang yang membacanya pun tidak dianggap sebagai ibadah, yaitu disebut Hadist Qudsi.

b. Pengertian Tahfidzul Qur'an

Pengertian Al-hifzh (menghafal) secara bahasa (etimologi) adalah lawan daripada lupa, yaitu selalu ingat dan sedikit lupa. Penghafal adalah orang yang menghafal dengan cermat dan termasuk sederetan kaum yang menghafal. Menghafal sesuatu yakni mengungkapkan satu demi satu dengan tepat. Kata menghafal berasal dari kata hafal yang mempunyai arti dapat mengucapkan diluar kepala (tanpa melihat catatan dan lainnya). Menghafal dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai suatu usaha meresapkan kedalam pikiran agar selalu ingat⁴¹. Sedangkan Al-Qur'an adalah kitab suci yang berisi firman-firman Alloh SWT. Yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW. Dengan perantara malaikat jibril untuk dibaca, dipahami, dan diamalkan sebagai petunjuk dan pedoman hidup bagi umat manusia⁴².

Kata menghafal berasal dari kata حفظ – يحفظ – حفظ yang berarti menjaga, memelihara dan melindungi. Dalam kamus Bahasa Indonesia kata menghafal berasal dari kata hafal yang artinya telah masuk dalam ingatan tentang pelajaran atau dapat mengucapkan di luar kepala tanpa melihat buku atau catatan

⁴¹Suharso dan Ana Retnoningsih, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Semarang CV Widya Karya, 2005), 160.

⁴²Ibid., 20

lain. Kemudian mendapat awalan me- menjadi menghafal yang artinya adalah berusaha meresapkan ke dalam pikiran agar selalu ingat. Kata menghafal dapat disebut juga sebagai memori⁴³. Menghafal Al-Quran (Tahfidzul Qur'an) merupakan salah satu cara untuk berinteraksi dengan Al-Qur'an. Menurut Setiyo Purwanto Beberapa kasus membuktikan bahwa bila anak di latih menghafal Al-Qur'an, hasil belajarnya juga akan meningkat. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata prestasi belajar peserta didik antara mereka yang menghafal Al-Quran dengan yang tidak menghafal AlQur'an⁴⁴.

Menghafal Al-Quran adalah pekerjaan yang sangat mulia, akan tetapi untuk melaksanakannya tidaklah mudah seperti membalikkan telapak tangan. Oleh karena itu ada hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam upaya menerapkan program menghafal Al-Qur'an tersebut⁴⁵.Kewajiban seorang mukmin terhadap Al-Qur'an diantaranya ialah mencintainya, mengagungkannya, menghormati kedudukannya, merenungkannya, mengikuti hukum-hukumnya, mentaati perintah dan adab-adabnya, serta menghafalkannya⁴⁶.Jadi dapat disimpulkan bahwasanya menghafal Al-Qur'an adalah suatu kegiatan, aktifitas, usaha, pekerjaan atau kekuatan serta kesanggupan yang dilakukan seseorang untuk menghafal ayat demi ayat, baris demi baris, surat demi surat yang ada didalam Al-Qur'an yang membacanya bernilai ibadah dan yang menghafalnya bernilai luar biasa. Sedangkan pengahfal Al-Qur'an atau hafiz adalah penjaga atau orang yang menghafal Qur'an baik dari segi ayat demi ayat surat demi surat baris demi baris serta makna yang terkandung dalam Al-Qur'an.

⁴³Devi Suci, "Kebertahanan Metode Hafalan Dalam Pembelajaran Bahasa Arab," *Jurnal Study Pendidikan Islam* 1, no. 2 (Juli 2018): 98.

⁴⁴Hidayatullah Ismail, "Pengaruh Hafalan Al-Qur'an Pada Prestasi Akademik Santri Pondok Pesantren Di Kabupaten Kampar," *Al-Fikra Jurnal Ilmiah Keislaman* 15, no. 2 (Desember 2016), 317.

⁴⁵*Ibid.*, 319

⁴⁶Masykurillah, *Ilmu Tauhid Pokok-Pokok Keimanan* (Bandar Lampung: AURA, 2013), 84.

Menghafal Al-Qur'an juga diartikan sebagai proses mengingat seluruh materi ayat (rincian bagian-bagiannya, seperti hukum, bacaan, waqof, dan lain-lain) yang harus dilafal dan diingat secara sempurna. Sehingga, seluruh proses pengingatan terhadap ayat dan bagian-bagiannya dimulai dari proses awal, hingga pengingatan kembali harus tepat. Apabila salah dalam memasukan suatu materi atau menyimpan kembali materi tersebut, itu akan membuat orang yang menghafalan menjadi kesulitan. Bahkan materi tersebut sulit untuk ditemukan kembali dalam memori atau ingatan manusia⁴⁷.

Kata hifzh dalam Al-Qur'an dapat berarti banyak hal, sesuai dengan pemahaman konteks, sebagaimana misalnya firman Allah SWT dalam surat Yusuf: 65.

نَحْفَظُ أَخَانَا

Artinya : "dan kami akan dapat memelihara saudara kami..." [yusuf: 65].

Dalam ayat tersebut akata hifz berarti memelihara dan menjaga. Sedangkan dalam Qur'an surah Al-Mukminun ayat 5. Allah SWT. Berfirman :

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَفْوَاهِهِمْ حَافِظُونَ

Pada ayat diatas kata hifz memiliki arti menahan diri dari perkara yang tidak dihalalkan (haram) oleh Allah SWT. Dalam Quran surah Al-Anbiya ayat 32. Allah SWT. Juga berfirman :

وَجَعَلْنَا السَّمَاءَ سَقْفًا مَّحْفُوظًا وَهُمْ عَنْ آيَاتِهَا مُعْرِضُونَ

Artinya : "Dan Kami menjadikan langit itu sebagai atap yang terpelihara, sedang mereka berpaling dari segala tanda-tanda (kekuasaan Allah) yang terdapat padanya".

⁴⁷Wiwi Alawiyah Wahid, Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an (Jogjakarta: Divapress, 2013, cet. Ke V), 15.

Al-Hifzh secara istilah (terminologi). Pada hakikatnya pengertian “hafalan” tidaklah berbeda baik secara bahasa (etimologi) maupun secara istilah (terminologi), dari segi pengungkapannya dan menalarnya. Namun, ada dua perkara asasi yang membedakan antara penghafal Al-Qur’an dengan penghafal lainnya yaitu:

1. Penghafal Al-Qur’an dituntut untuk menghafal secara keseluruhan baik hafalan maupun ketelitian. Sebab itu tidaklah disebut penghafal yang sempurna orang yang menghafal Al-Qur’an setengahnya saja atau sepertiganya dan tidak menyempurnakannya. Dalam konteks ini, istilah penghafal Al-Qur’an atau pemangku keutuhan Al-Qur’an hampir-hampir tidak dipergunakan kecuali bagi orang yang hafal semua ayat Al-Qur’an dengan hafalan yang tepat dan berkompeten untuk mengajarkannya kepada orang lain dengan berlandaskan kaidah-kaidah tilawah dan asas-asas tajwid yang benar.
2. Menekuni, merutinkan, dan mencurahkan segenap tenaga untuk melindungi hafalan dari kelupaan. Maka barangsiapa yang telah (pernah) menghafal Al-Qur’an kemudian lupa sebagian atau seluruhnya, karena disepelekan dan diremehkan tanpa alasan seperti ketuaan atau sakit, tidaklah dinamakan penghafal. Orang seperti itu tidaklah bisa disebut pemangku keutuhan Al-Qur’an.

c. Hukum Menghafal Al-Qur’an Dan Keutamaan Menghafal Al-Qur’an

Menghafal Al-Qur’an memiliki nilai penting dalam upaya melestarikan dan menjaga kemurnian Al-Qur’an. Oleh karena itu Allah SWT. Menjamin imbalan dan pahala yang setimpal bagi para penghafal Al-Qur’an. Abdul Abbas Ahmad Bin Muhammad berkata dalam kita Assyafi’i bahwa “hukum menghafal mengikuti Nabi Muhammad SAW. Adalah fardu kifayah”⁴⁸. Al-

⁴⁸Muhaimin Zein, Tata Cara Atau Problematika Menghafal Al-Qur’an, (Jakarta : Pustaka Al-Husna, 1985), 37.

Jurjani Syaikh Ibnu baz mengatakan “menghafal Al-Qur’an adalah Mustahab (sunnah)”⁴⁹. Ulama’ lain berpendapat bahwa menghafal Al-Qur’an adalah fardu kifayah, wajib diantara kaum muslimin ada yang menghafalkan Al-Qur’an, jika tidak ada sama sekali maka mereka berdosa⁵⁰.

Orang-orang pada jaman dahulu menjadikan kegiatan menghafal Al-Qur’an sebagai munhaj atau pendidikan pertama bagi anak-anak mereka sebelum mempelajari yang lainnya. Ketajaman otak dan kejernihan hati seseorang sudah mulai tidak stabil ketika ia sudah beranjak baligh dan pubertas. Menghafal Al-Qur’an merupakan salah satu sebab terangkatnya derajat manusia di dunia dan akhirat kelak. Orang yang menghafal Al-Qur’an dan mampu menjaganya serta selalu berusaha untuk berbata baik sudah dijamin oleh

Alloh SWT. Bahwasanya kelak akhirat mereka akan bersama-sama dengan para malaikat yang mulia lagi suci. Dan bagi anak-anak yang mampu menghafal Al-Qur’an oleh Alloh SWT. Akan diberikan mahkota untuk diberikan kepada orang tuanya sebagai syafaat sehingga bisa sama-sama masuk surga. Para penghafal Al-Qur’an juga akan mendapat naungan dari Alloh SWT. yang tiada tara dihari yang tiada naungan kecuali naungannya.

Bahkan beberapa pendapat mengatakan bahwasanya salah satu penyebab lahirnya generasi unggulan pada umat islam tergantung pada kedekatannya dengan Al-Qur’an. Al-Qur’an bukan hanya kunci surga tetapi Al-Qur’an adalah kunci kecerdasan holistik (IQ, EQ, SQ). Sesungguhnya orang-orang yang mempelajari, memahami dan menghafal Al-Qur’an adalah mereka yang memang dipilih oleh Alloh SWT. Untuk menerima warisan yaitu berupa kitab suci Al-Qur’an, hal ini telah ditegaskan oleh Alloh SWT. Dalam Al-Qur’an surah Al-Fathir ayat 32 sebagai berikut :

⁴⁹Ibnu Baz, Fatawa Nurun Ala Darbi, juz 11, 298.

⁵⁰Al-mausu’ah al-fiqhiyyah, juz 17, 325.

ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ إِذِنَ اللَّهُ بِذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ ﴿١١٠﴾

“ kemudian kitab itu kami wariskan kepada orang-orang yang kami pilih diantara hamba-hamba kami, lalu diantara mereka ada yang menganiayadiri mereka sendiri dan diantara mereka ada yang pertengahan dan antara mereka ada pula yang lebih dahulu berbuat kebaikan dengan izin Allah SWT. Yang demikian itu adalah karunia yang amat besar”.

Ayat diatas menjelaskan bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang Allah turunkan untuk dijadikan pedoman hidup bagi umat manusia oleh karena itu penting bagi kita untuk selalu menjaga dan memelihara warisan yang telah Allah berikan tersebut jangan sampai musnah sehingga generasi kedepannya tidak tau atau bahkan mereka tidak akan mempunya tuntunan hidup yang jelas sehingga ditakutnya kehidupannya jauh dari agama dan kebaikan.

Menurut Dr. Utsman Najati,⁵¹ Al-Qur'an merupakan pedoman yang mampu mengobati segala macam penyakit termasuk gangguan kecemasan, stres dan keadaan emosi yang kurang stabil sehingga hati akan menjadi tenang, pikiran terkendali, dan jiwa terasa lapang. Seorang ahli *neurosains* mengatakan pentingnya bagian *prefrontal* ini untuk berbagai elemen dan fungsi eksekutif semisal perhatian, pengentasan konflik, dan bagian kontrol kognitif. Bagian-bagian ini akan secara cepat dapat diaktifkan apabila seseorang melakukan kegiatan berdoa atau meditasi yang dapat memicu timbulnya perilaku regulasi emosi atau kontrol diri. Adapun beberapa keutaman yang dimiliki seseorang ketika mampu menghafal Al-Qur'an menurut Imam Nawani dalam kitabnya *Tibyan Fi Adabi Hamalati Al-Qur'an*, adalah sebagai berikut:

⁵¹Najati, M, U. (2004). Psikologi dalam Perspektif Hadits. Jakarta: Pustaka Al Husna Baru

- a. Al-Qur'an adalah pemberi syafaat pada hari kiamat bagi orang-orang yang membaca, memahami dan mengamalkannya.
- b. Para penghafal Al-Qur'an telah dijanjikan derajat yang tinggi disisi Allah SWT. Pahala yang besar serta penghormatan diantara sesama manusia.
- c. Para penghafal Qur'an adalah keluarga Allah, sebagaimana yang dinyatakan dalam sebuah hadist dari Anas Bin Malik bahwa Rosululloh SAW. Bersabda "sesungguhnya, Allah itu mempunyai keluarga dari pada manusia. Ada yang bertanya : "siapa wahai Rosululloh?" beliau menjawab " Ahli Al-Qur'an itulah keluarga Allah dan orang-orang terkhususnya".
- d. Para penghafal Al-Qur'an adalah orang-orang mulia dari umat Rosululloh SAW. Dalam sebuah hadist beliau bersabda "orang-orang mulia daripada umatku adalah para penghafal Al-Qur'an dan ahli shalat malam. Dan ibadah umatku yang paling utama ialah membaca Al-Qur'an".
- e. Menghafal Al-Qur'an adalah salah satu kenikmatan paling besar yang telah diberikan oleh Allah SWT. Kepada orang yang menghafalkan Al-Qur'an. Bahkan dalam suatu kesempatan mengenai hal ini Rosululloh SAW. Bersabda sebagai berikut " bahwa sesungguhnya tidak dibenarkan iri, kecuali kepada dua perkara yaitu lelaki yang diberi (hafal) Al-Qur'an Allah. Kemudian ia membacanya siang malam dan lelaki yang diberi oleh Allah harta yang banyak kemudian ia manfkahkan harta itu (fi sabilillah) siang malam (HR. Muttafaqun alaih)".
- f. Mencintai para penghafal Al-Qur'an sama halnya dengan mencintai Allah. Dalam sebuah hadist dari Annas dikisahkan bahwa Rosululloh SAW. Bersabda " Al-Quran itu lebih utama dari segala sesuatu, maka barangsiapa mengagungkan Al-Qur'an, maka sama halnya mengagungkan Allah. Dan barangsiapa yang meremehkan

Al-Qur'an maka sama halnya dengan meremehkan Allah. Para penghafal Al-Quran itu adalah orang-orang yang diliputi dengan rahmat Allah, dan mereka adalah orang-orang yang mengagungkan kalam Allah SWT. Barangsiapa yang mengasihi mereka maka telah mencintai Allah. Dan barangsiapa yang telah memusuhi mereka sungguh mereka telah meremehkan Allah SWT⁵².

d. Kriteria Penilaian Hafalan Al-Qur'an

Di dalam proses menghafal Al-Qur'an ada beberapa kriteria dalam menilai hafalan seseorang. Adapun kriteria penilaian hafalan Al-Qur'an antara lain:

- a. Tahfidz: tidak terbata-bata dalam menghafal ayat-ayat Al-Qur'an, dan kelancaran serta kesempurnaan dalam melafalkan ayat Al-Qur'an. Dengan kata lain, tidak ada satu ayat, bahkan huruf yang terlewatkan dalam hafalan.
- b. Kesesuaian bacaan dengan kaidah ilmu tajwid: makharijul huruf (tempat keluarnya huruf), sifat atau keadaan ketika membaca huruf, hukum atau kaidah bacaan serta, hukum panjang dan pendeknya bacaan (mad).
- c. Fashahah (kefasihan dalam menghafal ayat Al-Qur'an): menjaga keberadaan huruf dan harakat serta, menjaga dan memelihara keberadaan kata dan ayat⁵³.

Sedangkan cara penilaian terkait hafalan Al-Qur'an adalah sebagai berikut: 70% untuk hafalan, 20% untuk tajwid (praktik), 5% untuk ketekunan dan 5% untuk akhlak, dan tingkat kesuksesannya dilihat dari 60%-nya dengan syarat nilai tajwidnya adalah 12% atau lebih⁵⁴.

Dari uraian di atas, ada beberapa kriteria kemampuan hafalan yang harus dimiliki seseorang agar dapat dikatakan

⁵²Ibid., 146

⁵³Tim Yayasan Al-Muntada Al-Islami, Panduan Mengelola Sekolah Tahfidz (Solo: AlQowam, 2012), 83.

⁵⁴Ibid., 86.

sebagai seseorang hafidz atau telah hafal ayat Al-Qur'an dan memiliki nilai hafalan yang baik. Kriteria penilaiannya meliputi kemampuan tahfidz atau kelancaran melafalkan ayat Al-Qur'an, kemampuan menerapkan hukum tajwid dalam menghafal, dan kefasihan dalam menghafal ayat Al-Qur'an.

e. Faktor pendukung dan penghambat dalam menghafal Al-Qur'an

Banyak faktor yang menjadikan seseorang mempunyai alasan untuk terus bersemangat menghafal Al-Qur'an, baik faktor dari dalam diri sendiri maupun dari luar. Dalam hal ini, Wivi Alawiyah Wahid membagi faktor pendukung dalam menghafal Al-Qur'an menjadi lima faktor, seperti yang telah dirangkum di bawah ini:

1) Faktor kesehatan

Kesehatan menjadi faktor yang penting bagi seorang penghafal, sebab jika tubuh sehat maka proses menghafal akan menjadi lebih mudah tanpa adanya penghambat dari dalam tubuh. Maka dari itu, penghafal Al-Qur'an sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan sehingga ketika proses menghafal itu berlangsung tidak ada kendala yang bersifat keluhan karena rasa sakit.

2) Faktor psikologis

Selain kesehatan tubuh, kesehatan yang tidak kalah penting adalah kesehatan dari sisi psikologi. Faktor psikologis yang mampu mendukung dalam menghafal Al-Qur'an ini mencakup ketenangan jiwa, baik dari segi pikiran maupun hati. Untuk menjaga kestabilan psikologis, penghafal Al-Qur'an perlu memperbanyak dzikir, melakukan kegiatan positif sehingga tidak lagi mendapati permasalahan yang membuat risau hingga berakibat pada hafalan Al-Qur'annya.

3) Faktor kecerdasan

Kecerdasan setiap orang memang berbeda-beda, sehingga faktor ini cukup mempengaruhi proses menghafal yang dijalani. Meskipun demikian, kurangnya kecerdasan bukanlah alasan untuk kehilangan semangat dalam menghafal Al-Qur'an, sebab yang paling dibutuhkan untuk merawat kecerdasan yang dimiliki adalah kerajinan dan keistiqomahan.

4) Faktor motivasi

Para penghafal Al-Qur'an sangat membutuhkan motivasi dari orang-orang terdekat, karena dengan adanya motivasi ini, semangat seseorang dalam menghafal Al-Qur'an akan terjaga. Selain motivasi dari keluarga, sahabat, lingkungan dan kerabat dekat, tentu motivasi yang berasal dari dalam dirilah yang perlu dijadikan prioritas dalam menghafal.

5) Faktor usia Pada dasarnya

Mencari ilmu tidaklah mengenal waktu dan usia. Begitupun dengan menghafal Al-Qur'an. Aktivitas ini bisa dilakukan kapan saja dan oleh usia berapapun. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa semakin dewasa usia seseorang, maka akan semakin kompleks permasalahan yang dipikirkan. Dengan alasan itulah usia yang dianjurkan untuk menghafal Al-Qur'an adalah mereka yang sedang menempuh usia produktif. Selanjutnya, terdapat faktor penghambat dalam menghafal Al-Qur'an. Beberapa faktor yang menyebabkan proses menghafal Al-Qur'an menjadi terhambat antara lain:

- 1). Terlalu berambisi menambah hafalan baru. Ambisi ini bisa saja berdampak positif, dengan syarat bertambahnya hafalan baru diiringi dengan meningkatnya 30 intensitas muraja'ah. Namun seringkali yang terjadi justru para penghafal ingin segera menuntaskan hafalannya, bahkan sebelum hafalan tersebut dhabit dan lancar ia tergesa-

gesa berpindah ke materi hafalan selanjutnya. Hal ini mengakibatkan hafalan yang sebelumnya menjadi kacau

- 2). Tidak mengulang hafalan secara rutin. Dalam menghafal Al-Qur'an, hendaknya seseorang memiliki jadwal khusus untuk muraja'ah, baik itu di dalam shalat maupun di luar shalat. Untuk itulah para penghafal Al-Qur'an harus pandai mengatur waktu, karena apabila seorang penghafal dilanda malas untuk mengulang, maka hafalannya akan cepat memudar
- 3). Tidak mau memperdengarkan hafalannya kepada orang lain⁵⁵.

D. Regulasi Emosi

a. Pengertian Emosi

Emosi merupakan respon individu meliputi perubahan fisik seperti raut muka, pengalaman yang dirasakan, dan perilaku. Gross & Jazaieri menyebutkan "*As emotion arise, they typically involve loosely coupled experiential, behavioral and physiological response*".⁵⁶ Emosi merujuk pada reaksi secara tiba-tiba yang melibatkan fisiologis, pengalaman dan perubahan tingkah laku pada individu. Artinya emosi merupakan aspek kejiwaan yang muncul disertai dengan respon fisik, akibat adanya stimulus yang diterima. Fredrickson dan Branigan juga menjelaskan tentang emosi, yaitu pengalaman singkat yang turut merubah koordinasi dalam pikiran, tindakan dan respon fisiologis seseorang.⁵⁷

Sejalan dengan pengertian di atas, teori emosi James-Lange juga menyebutkan bahwa emosi merupakan akibat, atau hasil

⁵⁵Ibid.,138

⁵⁶Gross, J.J. & Jazaieri, H. *Emotion, Emotion Regulation, and Psychopatology: An Affective Sciene Perspective*. Journal Vol.2 page 387. (2014), Sage Publication.

⁵⁷Fredrickson, B.L & Branigan, C., *Positive Emotion Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertories*. *Author Manuscript*, 19(3):313- 332, (2005)

persepsi dari keadaan jasmani. Artinya emosi dapat dilihat melalui respon jasmani terhadap stimulus yang menerpa, seperti ketakutan karena gemetar, sedih karena menangis. Selain itu, teori Schater-Singer menyebutkan bahwa emosi yang dialami seseorang merupakan hasil interpretasi dari keadaan jasmani. Emosi yang muncul tidak lepas dari perubahan fisik yang menjadi indikator seseorang mengalami emosi, baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan.⁵⁸

Goleman mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, yaitu sebagai berikut:

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan.
- b. Kesedihan: pedih, sedih, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa, kesepian, ditolak, dan depresi
- c. Rasa takut: was-was, ngeri, fobia cemas, gugup, khawatir, waspada, dan tidak tenang.
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga, girang, dan mania.
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih.
- f. Terkejut: terkesima, takjub, terpesona.
- g. Jengkel: hina, jijik, muak, tidak suka, dan mau muntah.
- h. Malu: hati-hati, kesal, menyesal, aib, dan hati hancur lebur⁵⁹.

Dari beberapa rumusan tentang emosi, dapat diambil pengertian bahwa, emosi merupakan respon individu sebagai hasil interaksi dengan lingkungan yang melibatkan perubahan

⁵⁸Walgito, B., Pengantar Psikologi Umum. (Yogyakarta: ANDI), (2005).

⁵⁹Daniel Goleman, Kecerdasan Emosional, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002)

pada pemikiran, fungsi tubuh seperti ekspresi wajah serta perilaku yang ditampilkan sebagai konsekuensi emosi.

b. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi yang dialami untuk dinaikan apabila emosi tersebut positif dan diturunkan apabila emosi tersebut negatif. Regulasi emosi merujuk pada proses peningkatan emosi yang kita miliki dan bagaimana kita mengalami dan mengekspresikannya. Menurut Gross menjelaskan regulasi emosi merujuk pada tempat di mana sekumpulan emosi diatur. Selanjutnya juga dijelaskan mengenai regulasi emosi, dapat terjadi dalam berbagai bentuk menyesuaikan dengan konteks, bentuk tersebut berupa “intrinsik dan ekstrinsik”.⁶⁰

Secara intrinsik, maknanya adalah bagaimana seseorang meregulasi emosi yang muncul dari dalam dirinya sendiri. Sedangkan ekstrinsik maknanya adalah bagaimana seseorang dapat meregulasi emosi orang pada lain, lebih tepatnya mengatur emosi orang lain di luar dirinya. Dalam penelitian ini, fokus utama adalah regulasi emosi secara intrinsik. Artinya berfokus pada kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya sendiri. Proses mengatur emosi dapat terjadi secara sadar maupun tidak sadar. Hal tersebut memungkinkan individu untuk mengontrol emosi sesuai dengan kehendak, seperti mengupayakan perilaku untuk mempertahankan emosi menyenangkan dan meminimalisir atau membuang emosi yang tidak menyenangkan. Selain itu regulasi emosi menurut Reivich dan Shatte dalam Munawaroh, menyebutkan regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Kondisi tersebut merupakan bagian dari kemampuan regulasi emosi yang dimiliki seseorang. Selain itu juga dijelaskan

⁶⁰Gross, J.J. & Jazaieri, H. Emotion, *Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective*. Journal Vol.2 page 388. (2014), Sage Publication.

mengenai dua hal penting dalam regulasi emosi yaitu fokus dan tenang.⁶¹

Dari rumusan pengertian di atas, dapat disimpulkan yang dimaksud dengan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi dalam dirinya untuk ditingkatkan, dipertahankan atau diturunkan, secara disadari maupun tidak disadari dengan melibatkan usaha, baik pikiran maupun perilaku untuk mencapai kondisi yang fasilitatif untuk menyelesaikan permasalahan.

Menurut Goleman regulasi emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendali diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Emosi merupakan luapan perasaan, nafsu atau pergolakan pikiran di bawah alam sadar manusia. Luapan perasaan tersebut berupa perasaan amarah, sedih, gembira, takut, cinta, malu, dan jengkel. Emosi sebagai perasaan bergejolak di dalam individu disertai dengan perubahan-perubahan fisiologis tubuh⁶². Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya. Suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Keadaan biologis dan psikologis seseorang mempengaruhi perilakunya. Seseorang yang sulit mengendalikan emosinya cenderung melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Emosi berlebihan juga dapat membahayakan kesehatan, baik fisik maupun psikis⁶³.

Para pakar memberikan definisi beragam pada regulasi emosional, diantaranya adalah kemampuan untuk menyikapi pengetahuan-pengetahuan emosional dalam bentuk menerima,

⁶¹Munawaroh, E & Mashudi, E. A. Resliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan dan Bangkit dari Keterpurukan. Semarang:Pilar Nusantara, (2018)

⁶²Ki Fudyartanta, Psikologi Umum I dan II, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011), 338.

⁶³Daniel Goleman, Kecerdasan Emosional, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), 512.

memahami, dan mengelola. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologi dan berbagai pikiran. Jadi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia karena emosi merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan.

Regulasi emosional merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan beribadah. Kemampuan regulasi emosional mencakup kemampuan mengenal emosi diri, mampu mengelola emosi diri, mampu memberikan aspek positif pada diri sendiri, mampu memahami dan mengenal emosi yang dimiliki oleh orang lain, dan dapat membina hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya. Regulasi emosi memberi kita kesadaran mengenai perasaan memiliki diri sendiri dan juga perasaan orang lain serta memberi kita rasa empati, simpati, cinta, motivasi dan kemampuan untuk menanggapi kesedihan atau kegembiraan secara tepat. Regulasi emosi memotivasi seseorang untuk mencari manfaat dan mengaktifkan aspirasi dan nilai-nilai yang paling dalam, mengubah apa yang dipikirkan menjadi apa yang dijalani. Regulasi emosi menuntun seseorang untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan pada dirinya dan orang lain untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif informasi dan energi, emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari⁶⁴.

Dengan demikian, regulasi emosi adalah kemampuan mengenali diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain. Regulasi emosi memiliki dimensi ketajaman dan keterampilan naluri seseorang dalam mengatur atau mengelola emosi dan perasaan sendiri serta orang lain, sehingga melahirkan pengaruh yang manusiawi dalam rangka kemampuan merasakan dan memahami serta

⁶⁴Azwar, Penyusunan Skala Psikologi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2004), 23.

membangun hubungan produktif dan efektif dengan orang lain. Regulasi emosi membantu manusia untuk menentukan kapan dan dimana ia bisa mengungkapkan perasaan serta membantu manusia mengarahkan dan mengendalikan emosinya⁶⁵.

b. Aspek Regulasi Emosi

Gross menyebutkan kemampuan regulasi emosi seseorang dilihat dari tiga aspek kunci, diantaranya sebagai berikut:⁶⁶

1. Mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negatif maupun positif

Kemampuan regulasi emosi berfokus tidak hanya pada pengalaman emosional namun juga pada perilaku emosi. Regulasi emosi tidak hanya dilakukan untuk mengelola emosi negatif tetapi juga digunakan untuk mengelola emosi positif yang dirasakan agar tidak berlebihan dalam mengekspresikan demi keselarasan.

2. Mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis

Seseorang dapat dengan cepat mengalihkan perhatian dengan cara menghindari atau pergi dari materi yang berpotensi mengganggu. Mampu menyadari emosi yang dirasakan yang berlanjut pada pengontrolan emosi agar menyalurkan diri dengan sosial, merupakan tanda kemampuan regulasi emosi yang baik. Intensitas kesadaran terhadap emosi dan mengontrol respon emosi, akan membiasakan pada individu secara spontan dalam mengatur emosinya. Gross juga mencontohkan seseorang yang mampu menyembunyikan marah yang dirasakan setelah menerima penolakan dari rekan kerjanya, dan segera mengalihkan perhatiannya kepada hal lain agar tidak larut dalam kecewa.

⁶⁵Ibid., 23

⁶⁶Ibid.,8

3. Mengatasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya

Kemampuan regulasi emosi juga dilihat dari strategi koping yang dilakukan individu ketika menghadapi situasi yang sulit dan menekan. Situasi yang sedang dihadapi dapat berubah menjadi baik atau buruk bergantung pada regulasi emosi yang dilakukan. Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengelola emosi dan mengekspresikan emosi. Pengekspresian yang maladaptif dapat berdampak pada konsekuensi emosi. Gross pada kesempatan ini memberikan contoh seorang anak yang menangis hanya untuk mendapatkan perhatian ibunya.

Regulasi Emosi menurut Thompson dalam Gross yang mengemukakan aspek regulasi emosi dibagi menjadi tiga macam, yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Bagian tersebut selanjutnya dijelaskan sebagai berikut:⁶⁷

1. Memonitor Emosi Memonitor emosi, merupakan kemampuan individu untuk menyadari secara utuh apa yang terjadi dalam dirinya, meliputi pemikiran, perasaan dan rasional ketika dirinya berperilaku.
2. Mengevaluasi Emosi Yaitu kemampuan individu untuk manajemen emosi agar seimbang dan tidak menyiksa di dalam dirinya sendiri. Hal tersebut dilakukan dengan cara menaikan, mempertahankan atau menurunkan emosi yang dirasakan.
3. Memodifikasi Emosi Adalah kemampuan individu untuk merubah emosi yang tidak diinginkan menjadi energi positif bagi diri individu tersebut, terutama saat mengalami emosi tidak menyenangkan seperti cemas,

⁶⁷Pusadan, F.R.S., Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Post Power Syndrome* pada Guru menjelang Pensiun. Tesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta,(2014)

putus asa dan marah. Sehingga dengan kemampuan ini, individu dapat bertahan dalam menghadapi masalah.

Daniel Goleman mengklasifikasikan wilayah atau aspek Regulasi emosi yang dapat digunakan untuk melihat bagaimana tingkat regulasi emosi seseorang. Kelima aspek tersebut adalah:

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri adalah kesadaran diri yaitu tentang perasaan sewaktu perasaan terjadi. Kemampuan mengenali perasaan diri merupakan dasar dari regulasi emosi. Kesadaran ini berarti waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati. Individu yang sadar akan emosinya sendiri umumnya mandiri dan yakin akan batas-batas yang dibangun, kesehatan jiwanya bagus dan cenderung berpendapat positif terhadap kehidupan. Mengenali emosi diri merupakan mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah orang yang handal bagi kehidupan mereka, karena memiliki perasaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya, atas pengambilan keputusan masalah pribadi⁶⁸.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Pada intinya bukan menjauhi perasaan yang tidak menyenangkan agar selalu bahagia, namun tidak membiarkan perasaan berlangsung tak terkendali sehingga menghapus perasaan hati yang menyenangkan. Kecakapan ini bergantung pula pada kesadaran diri. Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, bersikap toleran

⁶⁸Ibid., 24

terhadap frustrasi, melepaskan kecemasan, mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar. Orang-orang yang buruk kemampuannya dalam keterampilan ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan, mampu mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain⁶⁹.

Mengelola emosi berhubungan juga dengan pengaturan diri yang menangani emosi sedemikian rupa, sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapai semua gagasan maupun pulih kembali kepada sebuah emosi. Mungkin dapat diibaratkan sebagai pilot pesawat yang dapat membawa pesawatnya ke suatu kota tujuan dan kemudian mendaratkannya secara mulus. Misalnya, seseorang yang sedang marah, maka kemarahan itu tetap dapat dikendalikan secara baik, tanpa harus menimbulkan akibat yang akhirnya disesalnya di kemudian hari⁷⁰.

c. Memotivasi diri sendiri

Menurut Goleman, motivasi dan emosi pada dasarnya memiliki kesamaan yaitu sama-sama menggerakkan. Motivasi menggerakkan manusia untuk meraih sasaran, sedangkan emosi menjadi bahan bakar untuk motivasi, dan motivasi pada gilirannya menggerakkan persepsi dan membentuk tindakan-tindakan. Kemampuan memotivasi diri juga merupakan untuk memberikan semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Dalam hal ini terkandung adanya unsur harapan dan optimis yang tinggi, sehingga seseorang

⁷⁰Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, (Terjemahan: Kartini Kartono) cetakan ke-2. Jakarta: Grafindo Persada, 2009), 57.

memiliki kekuatan semangat untuk melakukan suatu aktivitas tertentu. Misalnya dalam hal belajar, bekerja, menolong orang lain dan sebagainya. Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati serta mempunyai perasaan motivasi positif yaitu antusiasme, gairah, optimis dan keyakinan diri⁷¹.

Regulasi emosional menunjukkan kepada suatu kesatuan untuk mengendalikan, mengorganisasikan, dan mempergunakan emosi kearah kegiatan yang mendatangkan hasil yang positif dan optimal. Emosi yang dikendalikan ini merupakan dasar bagi otak untuk dikendalikan dengan baik dan optimal. Apabila sosial tidak terkendali, orang akan mudah marah, sifat marah akan mematikan sistem kerja nalar dan apabila terjadi yang demikian, maka seseorang tidak akan termotivasi untuk melakukan hal-hal positif seperti mampu menjaga kesehatan mentalnya sendiri, dan hal tersebut akan berakibat pada keadaan kesehatan mental yang menurun. Disinilah keunggulan kecerdasan emosional dibandingkan kecerdasan intelektual. Dalam kehidupan sehari-hari, keunggulan kecerdasan emosional dapat diukur dari indikator penuh motivasi dan syarat kehangatan emosional.

d. Mengenal emosi orang lain

Mengenal emosi orang lain atau empati adalah kemampuan untuk merasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat. Orang yang memiliki empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Dengan demikian

⁷¹Ibid.,57-58

orang akan mudah merasakan perasaan atau emosi apa yang sedang dirasakan oleh orang lain sehingga orang dengan kemampuan ini mampu memberikan feedback emosi yang tepat yang sesuai dengan kondisi atau keadaan orang lain.

Kemampuan mengenali emosi orang lain juga merupakan kemampuan untuk mengerti perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga orang lain akan merasa senang dan dimengerti perasaannya. Anak-anak yang memiliki kemampuan ini, sering pula disebut sebagai kemampuan berempati, mampu menangkap pesan non-verbal dari orang lain seperti nada bicara, gerak-gerik maupun ekspresi wajah dari orang lain tersebut. Dalam aspek mengenali emosi orang lain terdapat tiga indikator, yaitu mampu menerima sudut pandang orang lain memiliki sikap empati atau kepekaan terhadap orang lain dan mampu mendengarkan orang lain. Dan hal ini juga berdampak pada psikososialnya yang baik karena ia mampu beradaptasi dan bersosialisasi baik dengan lingkungan sosialnya.

e. Membina Hubungan

Membina hubungan yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berintraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia. Singkatnya keterampilan sosial merupakan seni mempengaruhi orang lain⁷².

Hal ini dapat kita simpulkan betapa pentingnya regulasi emosi dikembangkan pada diri peserta didik atau peserta didik. Karena betapa banyak kita jumpai peserta didik atau peserta didik, dimana mereka begitu cerdas

⁷²Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (terjemahan), (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), 51.

disekolah, begitu cemerlang prestasi akademiknya, namun bila tidak dapat mengelola emosinya, seperti mudah marah, mudah putus asa atau angkuh dan sombong, maka prestasi tersebut tidak akan banyak bermanfaat untuk dirinya. Ternyata regulasi emosi perlu lebih dihargai dan dikembangkan pada peserta didik sedini mungkin dari tingkat pendidikan usia dini sampai ke perguruan tinggi. Karena hal inilah yang mendasari keterampilan seseorang ditengah masyarakat kelak, sehingga akan membuat seluruh potensi dapat berkembang secara lebih optimal.

c. Strategi Regulasi Emosi

Strategi merupakan cara yang dilakukan seseorang dalam mengelola emosi yang dialaminya. Strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson memiliki lima cara berikut⁷³:

a. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Pemilihan situasi merupakan cara yang dilakukan seseorang tatkala dengan menghindari atau mendekati orang, tempat maupun hal-hal pada suatu situasi yang dapat menimbulkan dampak emosional berlebih. Artinya seseorang dengan sengaja menghindari atau bahkan mendekati pada hal-hal yang dapat menimbulkan emosi, baik yang diharapkan maupun yang tidak diharapkan dengan memilih situasi yang diinginkan.

b. Modifikasi situasi (*Situation Modification*)

Merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk mengurangi pengaruh emosional dengan mengubah kondisi lingkungan sekitar. Selain itu, pada modifikasi situasi, seseorang sebelumnya sudah memahami betul situasi yang dihadapi sehingga dapat memodifikasi dengan tepat.

⁷³Gross, J. J. & Thompson, R.A. , *Handbook of Emotion Regulation: Emotion Regulation Conceptual Foundation*,(New York: Guilford Publication,2007)

c. Pemusatan perhatian (*Attentional Deployment*)

Pemusatan perhatian merupakan suatu cara yang dilakukan seseorang untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan, yaitu dengan mengalihkan perhatian kepada hal yang diinginkan. Seseorang dalam kondisi marah memusatkan perhatian pada hal-hal yang membuatnya lebih tenang, seperti mendengarkan murotal atau berolahraga di lapangan. Pemusatan perhatian juga dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti penghindaran secara fisik contohnya menutup mata dan menutup telinga.

d. Perubahan kognisi (*Cognitive Change*)

Merupakan cara seseorang untuk meregulasi emosi dengan mengevaluasi kembali situasi yang dilalui, untuk selanjutnya mengubah pola berpikir menjadi lebih positif agar dapat mengurangi pengaruh yang kuat dari emosi yang dirasakan. Perubahan kognisi juga menyangkut tentang mengubah arti situasi yang mengubah dampak emosionalnya.

e. Modulasi respon (*Respon Modulation*)

Berbeda dengan strategi-strategi sebelumnya, modulasi respon terjadi saat seseorang mengeluarkan ekspresi emosi. Modulasi respon lebih mengarah kepada peningkatan kendali pada fisik, pengalaman dan respon perilaku. Bentuk lain dari modulasi respon adalah mengelola tindakan ekspresi emosi.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Goleman mengatakan bahwa regulasi emosi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor tersebut, diantaranya faktor otak, faktor keluarga, faktor lingkungan sekolah, Faktor lingkungan dan dukungan sosial. Berdasarkan uraian

tersebut, maka faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional adalah.⁷⁴

a. Faktor Otak

La Doux mengungkapkan bagaimana arsitektur otak memberi tempat yang istimewa bagi amigdala sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak.

b. Faktor Keluarga

Orangtua memegang peranan penting terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak. Goleman berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak untuk mempelajari emosi. Dari keluargalah seorang anak mengenal emosi dan yang paling utama adalah orangtua. Jika orangtua salah dalam mengenalkan bentuk emosi, dampaknya akan sangat fatal terhadap anak.

c. Faktor lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah merupakan faktor penting kedua setelah keluarga, karena di lingkungan sekolah ini anak mendapatkan pendidikan lebih lama. Guru memegang peranan penting dalam mengembangkan potensi anak melalui beberapa cara, diantaranya melalui teknik, gaya kepemimpinan, dan metode mengajar, sehingga regulasi emosi berkembang secara maksimal. Setelah lingkungan, keluarga kemudian lingkungan sekolah mengajarkan anak sebagai individu untuk mengembangkan intelektual dan bersosialisasi dengan sebayanya, sehingga anak dapat berekspresi secara bebas tanpa terlalu banyak diatur dan diawasi secara ketat.

d. Faktor lingkungan dan dukungan sosial

Dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasihat, atau penerimaan masyarakat. Semuanya

⁷⁴Henry R. Meyer, Manajemen Dengan Kecerdasan Emosional, (Bandung: Nuansa Cendikia, 2008), 76.

memberikan dukungan psikis atau psikologis bagi anak. Dukungan sosial diartikan sebagai suatu hubungan interpersonal yang didalamnya satu atau lebih bantuan dalam bentuk fisik atau instrumental, informasi dan pujian. Dukungan sosial cukup mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional anak, sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontak sosialnya.

Kemampuan regulasi emosi individu, dipengaruhi oleh dua faktor utama yang bersumber dari dalam diri yaitu faktor intrinsik dan dari luar diri yaitu faktor ekstrinsik menurut Gross.⁷⁵

1. Faktor Intrinsik

Satu asumsi penelitian yang telah teruji dengan baik mengenai faktor intrinsik dan awal regulasi emosi adalah keragaman individu dalam hal emosi atau reaksi temperamental yang memainkan peran penting dalam pengekspresian (Stifter & Braungart, Calkins dalam Gross, 2007). Dari perspektif ini diasumsikan kecenderungan sejak masa infant menjadi pengaruh yang timbul secara emosional baik langsung maupun tidak langsung dalam berbagai keterampilan regulasi emosi dan strategi yang dikembangkan anak. Faktor intrinsik yang lain dalam regulasi emosi yaitu proses fisiologis beserta fungsinya memainkan peran penting. Meski dimensi awal perkembangan dalam faktor intrinsik memainkan peran penting dalam membangun pondasi untuk kelancaran proses selanjutnya maupun sebagai penghalang perkembangan tersebut, juga terdapat konteks sosial dalam perkembangannya.

2. Faktor Ekstrinsik

Faktor dari luar diri atau ekstrinsik lebih dominan dipengaruhi oleh interaksi dengan orang tua. Hal tersebut

⁷⁵Gross, J.J., *Emotion Regulation*. (New York : The Guilford Press, 2007).

menjadikan pengalaman bagi anak dalam penerapan strategi regulasi emosi yang diajarkan oleh orang tua melalui pemilihan cara-cara tertentu yang dipandang lebih efektif dalam mengurangi gairah emosional. Selain itu, proses sosialisasi dalam perkembangan individu berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi. Pengaruh tersebut terlibat dalam cara yang dilakukan anak dalam belajar menilai perasaan mereka sendiri, baik di rumah maupun di lingkungan sosial lainnya. Sebagaimana besar keterampilan regulasi diri emosi pada individu hingga mencapai usia dewasa, dibangun secara sosial.

Selain itu, pendapat lain seperti Salovey dan Sluyter dalam Putri yang dikutip oleh Khoerunisya juga menyebutkan faktor regulasi emosi meliputi tiga macam yaitu:⁷⁶

- (1) Usia dan Jenis Kelamin Peluapan emosi yang dilakukan oleh anak laki-laki dan perempuan berbeda. Pada perempuan usia 7 hingga 17 tahun lebih mampu meluapkan emosi dibandingkan anak laki-laki. Berkaitan dengan peluapan emosi, anak laki-laki lebih memiliki cara meluapkan dengan melakukan latihan fisik, sedangkan perempuan lebih kepada pencarian dukungan yang lebih banyak.
- (2) Hubungan Interpersonal Seseorang menjalin hubungan dengan orang lain, berpengaruh terhadap regulasi emosi yang dilakukan. Dalam hal ini, emosi akan meningkat ketika individu ingin mencapai suatu tujuan pada interaksinya dengan individu lain maupun lingkungan sekitarnya. Konsekuensinya, emosi positif meningkat ketika individu berhasil mencapai tujuan dan sebaliknya untuk emosi negatif juga muncul ketika individu menemui halangan yang menghambat dirinya menemui tujuan.

⁷⁶Khoerunisya, D. A., Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja. Skripsi. Univeristas Negeri Semarang, (2015)

- (3) Hubungan antara Orang tua dengan Anak Hubungan yang terjalin antara orang tua dengan anak, memberikan konsekuensi di mana orang tua menetapkan dasar dari perkembangan emosi anak dan dari hubungan ini menentukan konteks untuk tahap perkembangan emosi pada masa remaja. Regulasi emosi dari orang tua secara tidak langsung memberikan gambaran kepada anak dalam melakukan peniruan terhadap hal yang serupa.

e. Konsep Regulasi Emosi Dalam Presepektif Islam

Dalam Perspektif Islam Menurut perspektif Islam, emosi identik dengan nafsu yang dianugerahkan oleh Allah, nafsu inilah yang akan membawanya menjadi baik atau jelek, budiman atau preman, pemurah atau pemaarah, dan lain sebagainya. Nafsu dalam pandangan Mawardy Labay elSulthani yang disebutkan dalam bukunya yang berjudul *Dzikir dan Do'a Menghadapi Marah* tersebut, terbagi dalam lima bagian:⁷⁷

1. Nafsu rendah yang disebut nafsu hewani, yaitu nafsu yang dimiliki oleh setiap binatang seperti keinginan untuk makan dan minum, keinginan seks, keinginan mengumpulkan harta benda, kesenangan terhadap binatang dan juga rasa takut.
2. Nafsu amarah yang artinya menarik, membawa, mendorong, dan menyuruh pada kejelekan dan kejahatan saja. Nafsu amarah cenderung membawa manusia kepada perbuatan-perbuatan yang negatif dan berlebihan.
3. Nafsu lawwamah, yaitu nafsu yang selalu mendorong manusia untuk berbuat baik. Ini merupakan lawan dari nafsu amarah. Apa yang dikerjakan amarah terus ditentang dan dicela oleh nafsu lawwamah, sehingga diri akan berhenti sama sekali dari perbuatan yang dianjurkan amarahnya.
4. Nafsu mussawilah, yakni nafsu provokator. Didalam perang, nafsu ini diberi julukan dengan "koloni lima",

⁷⁷Ibid.,76-77

maksudnya karena di pihak lawan perlu perhatian yang serius.

5. Nafsu mutmainah artinya kondisi jiwa yang seimbang atau tenang seperti permukaan danau kecil yang ditiup angin akan jadi tenang, teduh walaupun sesekali terlihat riak dan kecil, nafsu mutmainah juga berarti nafsu yang tenang dan tenteram dengan berdzikir kepada Allah, tunduk kepada-Nya, serta jinak dikala dekat dengan-Nya. Dalam perspektif Islam, kecerdasan emosional pada intinya adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi.⁷⁸

Seorang yang mempunyai regulasi emosi yang baik akan mampu menghadapi masalah dengan tenang dan sabar. Seseorang akan tetap berikhtiar terus menerus tanpa henti. Meraih sukses dengan kecerdasan emosional bukanlah pekerjaan yang ringan, kecuali bagi orang-orang yang beriman dan takut kepada Allah SWT. Ajaran Islam yang berhubungan dengan regulasi emosi dan spiritual seperti konsisten (istiqomah), kerendahan hati (tawadzu'), berusaha dan berserah diri (tawakal), ketulusan (ikhlas), totalitas (kaffah), keseimbangan (tawazun) integritas dan penyempurnaan (ihsan) semua itu dinamakan akhlakul karimah. Hal tersebut dijadikan sebagai tolak ukur regulasi emosi seseorang.

E. Implementasi Bimbingan Pribadi Melalui Program Tahfidz Al-Qur'an Terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Peserta Didik

Agama merupakan pedoman hidup manusia. Karena sebagai pedoman hidup, agama dengan demikian menjadi petunjuk dalam kehidupan manusia.⁷⁹ Al-Qur'an adalah firman Allah yang diturunkan kepada nabi Muhammad yang dibaca

⁷⁸Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2001), 91.

⁷⁹Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta : AMZAH, 2015), 98.

dengan mutawatir dan beribadah dengan membacanya. Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang harus dipelajari dan diamalkan isinya, serta sekurang-kurangnya umat Islam harus selalu membaca Al-Qur'an dan menghafalkannya dengan mutawatir dan beribadah dengan membacanya.⁸⁰ Dalam Al-Qur'an kita seharusnya tidak hanya membaca bagian huruf arabnya saja melainkan kita juga perlu memahami dan mengamalkan makna yang terkandung didalamnya agar kita paham dan mengerti bagaimana Allah mengatur kehidupan manusia yang sudah tertulis dalam Al-Qur'an sehingga manusia tidak lepas kendali dan selalu dijalan yang banar.

Salah satu upaya atau tindakan dalam hal mengajarkan ilmu Al-Qur'an kepada anak adalah terhitung perbuatan yang vital dan tinggi nilainya dalam kehidupan manusia di era sekarang, karena dengan upaya tersebut kita tetap bisa menjaga dan memelihara warisan yang dititipkan Allah kepada makhluknya sebagai pegangan atau pedoman dalam menjalani kehidupan. Namun dalam hal mengajarkan Al-Qur'an seorang pendidik juga harus kaya akan pengetahuan terkait ilmu dan keterampilan pendidikan lain yang dapat ikut menunjang dalam merealisasikan cita-cita dalam mewujudkan generasi milenial yang Qur'aniyah yang tidak hanya cerdas dalam intelektual namun juga cerdas dalam urusan emosionalnya. Dan salah satu faktor penting dalam mengasah regulasi emosi seseorang adalah dengan pendidikan agama yang baik terutama pendidikan yang bersangkutan dengan Al-Qur'an karena Al-Qur'an telah memberikan kontribusi besar dalam mendorong manusia untuk belajar menimba ilmu⁸¹.

⁸⁰Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2001), 91.

⁸¹Hidayatullah Ismail, "Pengaruh Hafalan Al-Qur'an Pada Prestasi Akademik Santri Pondok Pesantren Di Kabupaten Kampar," 113.

Sedemikian erat hubungan antara pendidikan dan Al-Qur'an, maka terasa tidak mungkin sampai pada sasaran jika berbicara pendidikan tanpa menyinggung Al-Qur'an. Berbicara pendidikan tanpa Al-Qur'an sama artinya berbicara tentang membangun manusia tanpa petunjuk dan arah, maka akan mengalami kesesatan. Oleh sebab itu penting mengajarkan kepada anak tentang Al-Qur'an sebagai pegangan hidup yang paling berpengaruh. Hal itu terlihat seperti yang terjadi pada saat ini, berbicara pendidikan hanya sampai pada upaya menghantarkan peserta didik menjadi berpikiran cerdas dan terampil. Selanjutnya, apakah dengan cerdas dan terampil mereka akan berbudi pekerti luhur, adil, jujur dan peduli pada lingkungan, ternyata belum tentu. Sebab, kenyataan sehari-hari yang dapat dilihat menunjukkan bahwa tidak sedikit orang berhasil menjadi pintar, tetapi lupa akan orang lain dan bahkan juga lupa pada dirinya sendiri.

Seorang anak yang mendapatkan pembelajaran Al-Quran sejak masa kanak-kanaknya akan lebih unggul dalam segala keadaannya dibandingkan dengan anak yang kehilangan kesempatan baik ini. Sebab, Al-Qur'an memberinya kekuatan jiwa (psikis), juga kekuatan akhlak yang akan tampak pada saat-saat menghadapi berbagai macam ujian dan cobaan⁸². Menghafal Al-Qur'an itu akan memberi manfaat untuk anak dari segala sisi. Dalam menghafalnya terdapat manfaat untuk meluruskan lisannya dan menjaganya dari ucapan buruk. Dengan menghafal Al-Qur'an, Allah juga akan menganugerahkan pemahaman kepadanya yang menjadikan lebih unggul dibandingkan dengan teman sebayanya, serta daya hafal pada dirinya semakin kuat⁸³.

Bacaan Al-Qur'an berbeda dengan bacaan yang lain, karena isinya merupakan kalam Allah, yang ayat-ayatnya disusun dengan rapi dan dijelaskan secara terperinci yang

⁸² Ahmad Baduwailan, *Menjadi Hafizh Tips dan Motivasi Menghafal Al-Qur'an*, 216.

⁸³ *Ibid.*, 216.

berasal dari Dzat yang Maha Bijaksana lagi Maha Mengetahui terjamin kebenaran dan keasliannya. Didalam Al-Qur'an, aktifitas regulasi emosi seringkali dihubungkan dengan kalbu. Oleh karena itu, kata kunci utama di dalam Al-Qur'an dapat ditelusuri melalui kata kunci kalbu, jiwa, intuisi, dan lain-lain. Adapun jenis dan sifat-sifat kalbu dalam Al-Qur'an dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- a. Kalbu positif : kalbu yang damai, kalbu yang penuh rasa takut terhadap Tuhan, kalbu yang tenang, kalbu yang berfikir, kalbu yang mukmin.
- b. Kalbu yang negatif : kalbu yang sewenang-wenang, kalbu yang sakit, kalbu yang melampaui batas, kalbu yang berdosa, kalbu yang terkunci, kalbu yang terpecah-pecah.

Regulasi emosi dapat terbentuk melalui menghafal Al-Qur'an dengan memahami maknanya. Upaya mendapatkan kecerdasan emosional diperintahkan untuk mendengarkan dan memperhatikan dengan tenang agar mendapatkan ketenangan hati. Jika didengarkan Al-Qur'an sudah dapat menenangkan hati, meningkatkan ketenangan, meredakan kegelisahan, maka menghafal Al-Qur'an secara intensif sesuai dengan irama kaidah tajwid dimungkinkan akan meningkatkan kecerdasan emosional. Berdasarkan teori tersebut jelas bahwa menghafal Al-Qur'an berpengaruh terhadap kecerdasan emosional seseorang dengan cara latihan-latihan secara intensif dan sungguh-sungguh. Karena Al-Qur'an memberikan ketenangan, ketenteraman meningkatkan kemampuan konsentrasi, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan. Kebiasaan membaca dan menghafal Al-Qur'an merupakan kegiatan intelektual berkesinambungan yang merupakan ibadah seseorang untuk memahami tentang ajaran agama Islam melalui bacaan dalam kitab suci yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad. Intensitas menghafal Al-Qur'an juga merupakan kegiatan telaah yang dilakukan secara berkala dan berkesinambungan dengan mempelajari Al-Qur'an itu sendiri.

Membaca Al-Qur'an sangat berguna terhadap kesehatan. Hal ini karena ayat-ayat Al-Qur'an berisi lantunan kalam suci Allah kepada Nabi Muhammad yang dapat memberikan ketenangan baik jasmani maupun rohani pembacanya, Al-Qur'an juga merupakan penyembuh dan rahmat bagi kaum mukminin. Maksud dari penyembuh yaitu dapat menghilangkan segala hal berupa keraguan, kemunafikan, kesyirikan, penyimpangan dan perselisihan yang terdapat dalam hati⁸⁴.

F. Kerangka Berpikir

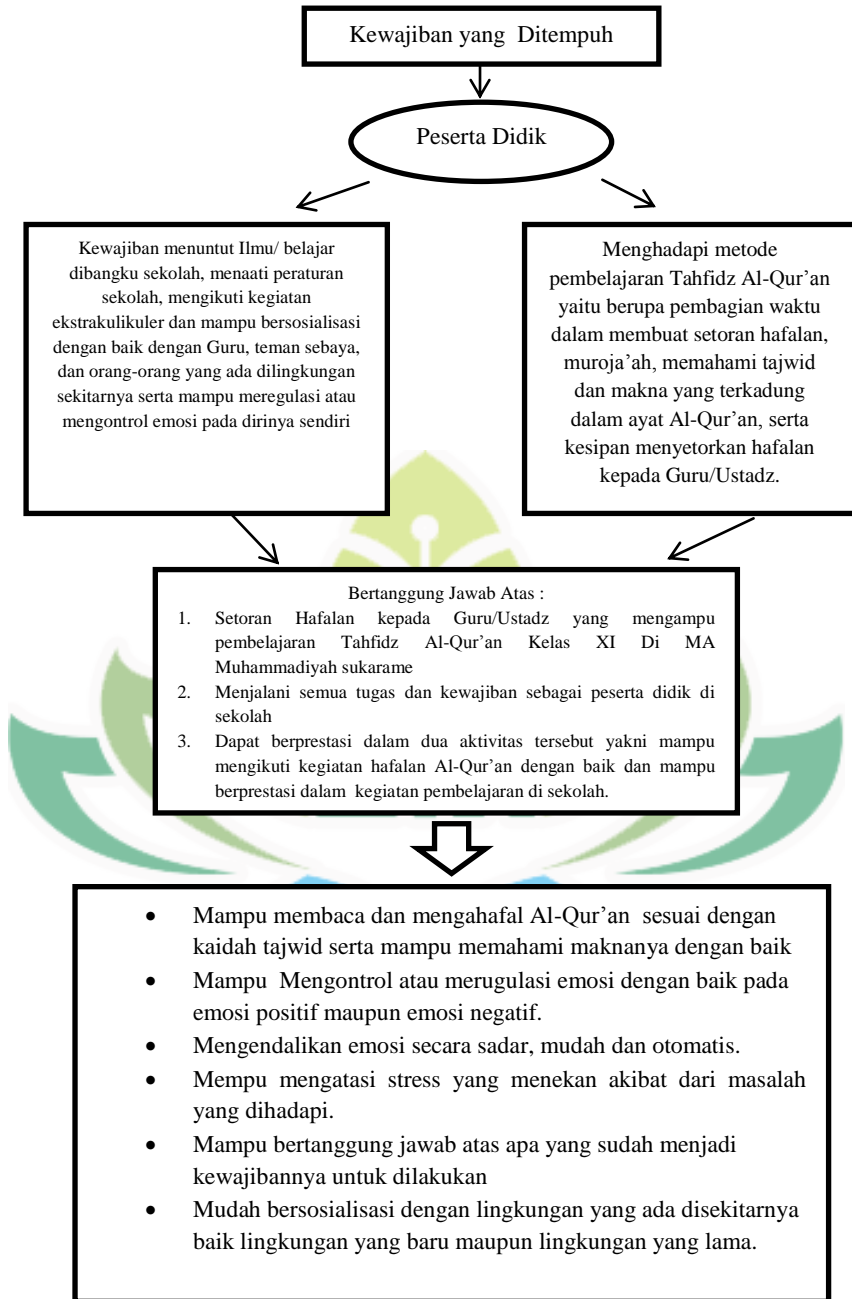
Melihat dizaman modern ini masih banyak kita temui anak-anak remaja yang sulit dalam mengotrol dan mengendalikan emosinya sendiri, tentu hal ini seharusnya menjadi prioritas utama bagi tenaga kependidikan. Karena kualitas psikologis remaja itu sangat berperan penting dalam fase perkembangan manusia. Sehingga perlu adanya peran agama dalam mengendalikan hal tersebut salah satu peran agama yang bisa digunakan oleh tenaga kependidikan dalam menangani hal tersebut adalah adanya program tahfidz Al-Qur'an untuk anak-anak yang beragama islam terkhusus lagi untuk sekolah-sekolah yang berbasis madrasah. Mengingat di zaman yang semakin modern ini juga masih sangat sulit kita temui anak-anak atau remaja yang mau mendalami ilmu Al-Qur'an, ini disebabkan minat mereka yang kurang dalam menghafal Al-Qur'an karena sudah terkalahkan dengan canggihnya teknologi yang membuat orang semakin terlena.

Oleh karena itu sebagai umat islam tentu sudah menjadi kewajiban kita untuk terus dapat menjaga dan memelihara Al-Qur'an agar tetap bisa menjadi pegangan hidup bagi umat manusia. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan menyiapkan generasi-generasi penghafal Al-Qur'an melalui program tahfidz Al-Qur'an yang diselenggarakan dilingkungan pendidikan.

⁸⁴ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2001), 92.

Program tahfidz Al-Qur'an ini juga menjadi salah satu program yang bisa digunakan oleh Guru BK dalam mengaplikasikan Bimbingan pribadi bagi peserta didik, agar peserta didik mampu bertindak atau bertingkah laku sesuai dengan ajaran Al-Qur'an.





Gambar 2.1



DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2001)
- Ahmadi, Abu & Ahmad Rohani. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1991)
- Al-mausu'ah al-fiqhiyyah, juz 17
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta : AMZAH, 2015)
- Arikunto, Suharmini & Cipi Safruddin Abdul Jabar, *Evaluasi Program Pendidikan*, (PT Bumi Aksara, Jakarta, 2004)
- Azwar. *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2004)
- Baduwailan, A. *Menjadi Hafizh Tips dan Motivasi Menghafal Al-Qur'an* (Solo: PT. Aqwam Media Profetika, 2016)
- Baz, Ibnu & Fatawa Nurun Ala Darbi. juz 11
- Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*, (Terjemahan: Kartini Kartono) cetakan ke-2. Jakarta: Grafindo Persada, 2009)
- Dini A.P.Prapto,dkk., “ Terapi Tadabbur Al-Qur'an Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama” kalam 7, no 2, (2015) 139 [https :// Journal.uui.ac.id/7744-14267-1-SM](https://Journal.uui.ac.id/7744-14267-1-SM)
- Fase Aktif. kalam 2, no 2, (2015) : 1373 <https://media.neliti.com/185776-ID-none>.
- Fredrickson, B.L & Branigan, C., *Positive Emotion Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. Author Manuscript*, 19(3):313- 332, (2005)
- Goleman, D. *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002)
- Goleman, D. *Emotional Intelligence*.(Jakarta: Gramedia Pustaka,1999)

- Gross, J. J. & Thompson, R.A. *Handbook of Emotion Regulation: Emotion Regulation Conceptual Foundation*. New York: Guilford Publication (2007)
- Gunawan, Imam. *Case Study* (Universitas Negeri Malang : 2015)
- Hallen. *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta, Ciputat pers, 2002), Cet 1
- Henry, R. Meyer, *Manajemen Dengan Kecerdasan Emosional*, (Bandung: Nuansa Cendikia, 2008)
- Hibana, S Rahman. *Bimbingan & Konseling Pola 17* (Yogyakarta: Ucy Press, 2003)
- Hidayatullah, Ismail. "Pengaruh Hafalan Al-Qur'an Pada Prestasi Akademik Santri Pondok Pesantren Di Kabupaten Kampar," *Al-Fikra Jurnal Ilmiah Keislaman* 15, no. 2 (Desember 2016)
- Hikmawati, Fenti. *Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT Rajawali Pers, 2010)
- H.M, Surya. *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta:Depdikbud,1997)
- Jariah, Ainun. Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta didik Melalui Kebiasaan Membaca Al-Qur'an, (*Jurnal Studia Insani*, Vol. 7 No. 1, Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin, 2019)
- Jhon, W Creswell. *Research Design Pendekatan Kualitatif, kuantitatif dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009)
- Khoerunisya, D. A., *Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja*. Skripsi. Univeristas Negeri Semarang,(2015)
- Ki Fudyartanta. *Psikologi Umum I dan II*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011)
- Lee, D. B. *The Role of Optimism and Religious Involvement in the Relathionship Between Race-Related Stress and Well-Being*. Thesis. Chapel Hill:University of North Carolina (2015)
- Mamik. *Metodologi Kualitatif*, (Surabaya: Zifatama, 2014)

- Masykurillah. Ilmu Tauhid Pokok-Pokok Keimanan (Bandar Lampung: AURA, 2013)
- Munawaroh, E & Mashudi, E. A. Resliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan dan Bangkit dari Keterpurukan (Semarang:Pilar Nusantara, 2018)
- Musadad Harahap., “Esensi Peserta Didik dalam Presepektif Pendidikan Islam” Jurnal Al-Thari qah, vol.1, no.2 (2016), <https://media.neliti.com/media/publications/195156-ID-esensi-peserta-didik-dalam-perspektif-pe.pdf>
- Najati, M, U. Psikologi dalam Perspektif Hadits. (Jakarta: Pustaka Al Husna Baru, 2004)
- Ny.Y.Singgih D.Gunarsa, *Psikologi Untuk Membimbing*, (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2000)
- Partowisastro, Koestor. *Bimbingan & Penyuluhan di Sekolah-Sekolah Jilid I*, (Jakarta : Erlangga, 1985)
- Profil MA Muhammadiyah Sukarame (online) tersedia di : <http://mamuhammadiyahsukarame.mysch.id> (24 november 2021)
- Pusadan, F.R.S., Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Post Power Syndrome* pada Guru menjelang Pensiun. Tesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta,(2014)
- Qadri, M. A. (2003). *Quranic Therapy Heal Yourself. USA: Islamic Cultural Research Center of North America.*
- Quraish, M. Shihab., Pengantin Al-Qur’an, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), h. 236
- Ramadlon, M. Implementasi Program Tahfidz Al-Qur’an Dalam Peningkatan Karakter Religius (penelitian pada peserta didik SMP Islam Sabilurrosyad), (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan,2019)
- Salhudin, Anas. Bimbingan dan Konseling (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010)

- Santrock, J.W. Remaja Edisi Kesebelas Jilid 1. (Jakarta:Erlangga,2007)
- Sensa, M. DJarot., Komunikasi Qur'aniah: Tadzabur Untuk Pensucian Jiwa, (Bandung: Pustaka Islamika, 2005)
- Suharso, & Ana Retnoningsih, Kamus Besar Bahasa Indonesia,(Semarang CV Widya Karya, 2005)
- Suci, Devi. "Kebertahanan Metode Hafalan Dalam Pembelajaran Bahasa Arab," Jurnal Study Pendidikan Islam 1, no. 2 (Juli 2018)
- Sutikno, Ulung Giri. Hubungan Antara Ketaatan Beragama Dengan Kemampuan Regulasi Emosi (Penelitian pada Mahapeserta didik FUMMI FIP UNNES), (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, 2019)
- Suarya, Luh Made Karisma Sukmayati, Made Diah Lestari, Ketut Tirtayasa, Susy Purnawati, and I Made Krisna Dinata. "Bahan Ajar BIOPSIKOLOGI Tim Penyusun: Luh Made Karisma Sukmayati Suarya Made Diah Lestari Ketut Tirtayasa Susy Purnawati I Made Krisna Dinata." *Bahan Ajar*, 2016, 1–98.
- Syarifuddin, A. Mendidik Anak, Membaca, Menulis, dan Mencintai AlQur'an, (Jakarta: PT Gema Insani, 2004)
- Thantawy. Kamus Bimbingan dan Konseling (Jakarta: PT Pamantor,1997)
- Tim Yayasan Al-Muntada Al-Islami. Panduan Mengelola Sekolah Tahfidz (Solo: AlQowam, 2012)
- Tohirin. Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Jakarta : Raja Grafindo Persada 2007)
- Usman, Nurdin. Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum,(Grasindo : Jakarta, 2002)
- Undang-Undang Republik Indonesia NO. 20 Tahun 2003, Sistem Pendidikan Nasional, (Jakarta: Departemen Pendiikan Nasional Republik Indonesia, 2003)

- Wahid, Wiwi Alawiyah. Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an (Jogjakarta: Divapress, 2013, cet. Ke V)
- Walgito, B., Pengantar Psikologi Umum.(Yogyakarta:ANDI, 2005)
- Wasilah, Dian. Pengaruh Intensitas Membaca Al-Quran Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta didik (Penelitian Pada Peserta didik Kelas VIII SMP PGRI 10 Bandung), (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 2019)
- Wibowo, Adi Prasetyo. Pengaruh Intensitas Membaca Al-Quran Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta didik Smp Negeri 2 Ngelegok Blitar, (Skripsi, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2018)
- W.S.,W inkel., Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan ((Yogyakarta: widiasarana Indonesia, 1999)
- Yana, Rahma dkk., "Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1
- Yusuf, Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2014)
- Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: PT. RemajaRosdakarya, 2000)
- Zein, Muhaimin. Tata Cara Atau Problematika Menghafal Al-Qur'an, (Jakarta : Pustaka Al-Husna, 1985)