

Hubungan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Santri Penghafal Al-Qur'an

Widiantoro¹, Reiza Ekasyahputra Purawigena², Witrin Gamayanti³

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung; Jl. AH Nasution No. 105, Telp./ Fax. 022-7800525/ 022-7803936

E-mail: *¹widiantorowow@gmail.com, ²Reiza.ekasyahputra@gmail.com,
³witrin.gamayanti@uinsgd.ac.id

Abstract. As students in college and santri memorizing al-qur'an make them busy and stress, but so many activities make them still happy. They have been memorizing al-qur'an and finishing their assignment from the college, and self-control help students organizing they activities and focus on their task. This research was intended to measure the effect of self-control on happiness. Subject of this study were 115 population and 21 santri only comply with requirement from pesantren located in Bandung. Data collected through questioners, and analyzed using simple regression. The result showed that there was significant effect of self-control on happiness ($r=0.642$, $p=0,002$). It means that self-control contribute to their happiness on santri memorizing Al-Qur'an.

Keywords: Happiness; Santri ; Self-Control

Abstrak. Penelitian berawal dari fenomena para santri penghafal Al-Qur'an yang juga berperan sebagai mahasiswa dengan segudang aktifitas dalam menjalankan perannya tersebut. Ditengah kesibukannya sebagai santri penghafal Al-Qur'an dan mahasiswa, mereka bisa menjalani kedua perannya dengan baik terlihat dari target hapalan yang tercapai begitupun prestasi mereka dikampus cukup baik tanpa terlihat terbebani dan menikmati setiap aktifitas mereka yang padat dengan bahagia. Mereka menghabiskan waktu luangnya untuk kegiatan rutin yaitu tadarus dan menghafal selain menyelesaikan tugas kuliahnya tanpa tergoda untuk melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan oleh remaja lain seusianya. Para santri tampaknya bisa mengendalikan dirinya untuk tetap fokus pada aktiftasnya sehingga tidak terlihat terbebani dengan berbagai target tugas dari kedua perannya tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kontrol diri dan tingkat kebahagiaan para santri penghafal Al-Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis *causal corellation* dengan analisis regresi linier sederhana. Diperoleh hasil penelitian koefisien korelasi sebesar 64,2 % artinya control diri berpengaruh terhadap kebahagiaan sebesar 64,2 %. Nilai konstanta sebesar 157,6 artinya ketika nilai control diri nol maka pengaruh terhadap kebahagiaan sebesar 157,6 dan nilai $p= 0.003$ artinya semakin tinggi control diri semakin tinggi kebahagiaannya.

Kata kunci: Kebahagiaan; Kontrol diri; Santri

Secara umum, santri adalah orang yang belajar dan mendalami agama Islam di sebuah *pesantrian* (pesantren) yang jadi tempat belajar bagi para santri (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1998; Megarani, 2010). Santri penghafal Al-Quran merupakan seorang individu yang dituntut untuk disiplin. Setiap hari mereka harus

menyelesaikan target bacaan Al-Quran serta setoran hafalan. Tilawah minimal 3 juz dalam satu hari serta setoran hafalan satu lembar dalam satu hari. Selain aktifitas menghafal al-qur'an tugas sebagai mahasiswa pun tidak kalah banyaknya. Berdasarkan hasil observasi dan interviu pada sejumlah santri, mereka tampak bahagia dan biasa saja

menjalani aktifitasnya. Para santri tidak terdoda untuk menghabiskan waktunya dengan berbagai aktifitas yang oleh sebagian remaja seusianya dianggap lebih menyenangkan, misalnya jalan-jalan, kumpul dengan teman, atau sekedar nongkrong dikampus sambil melepas lelah setelah mengikuti perkuliahan. Tentu saja hal ini memerlukan kontrol diri yang baik agar setiap kegiatan baik sebagai santri maupun mahasiswa bisa tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Bukan hanya itu saja, santri penghafal Al-Quran juga memiliki beberapa persyaratan dan juga adab yang harus dipenuhi. Al-hafidh dalam Gade (2014) menyatakan bahwa adapun syarat yang harus dimiliki oleh calon penghafal Al-Quran adalah sebagai berikut:

1. Mampu mengosongkan benaknya dari pikiran-pikiran dan permasalahan yang akan menggangukannya
2. Memiliki niat yang ikhlas
3. Memiliki keteguhan hati dan kesabaran
4. Bersikap konsisten (Istiqomah)
5. Menjauhi dari sifat tercela (Madzmumah)
6. Mendapatkan izin dari orang tua
7. Mampu membaca dengan baik

Adapun adab membaca Al-Quran yang terpenting adalah :

1. Selalu menjaga keikhlasan

2. Tidak mencari popularitas atau berniat menjadikan sarana mencari nafkah
3. Disunatkan membaca Al-Quran setelah berwudhu
4. Tempat yang baik membaca dan menghafal Al-Quran adalah tempat yang baik dan suci
5. Disunatkan membaca dengan khusyukan dengan menghadap kiblat
6. Waktu membaca Al-Quran mulut dalam keadaan bersih dan sebaiknya berkumur-kumur terlebih dahulu
7. Disunatkan terlebih dahulu membaca Ta'awuz dan basmalah
8. Membaca dengan tartil
9. Memikirkan terhadap ayat-ayat yang dibaca
10. Membacanya dengan suara yang keras dan irama lagu tartil yang baik

Kondisi ini tentunya membuat para santri penghafal Al-Quran menjadi pribadi yang senantiasa disiplin. Mereka dapat mengatur waktu mereka seoptimal mungkin, menyeimbangkan antara kegiatan perkuliahan, kegiatan pondok pesantren dan juga kegiatan menghafal Al-Quran itu sendiri. Seperti yang disampaikan oleh salah satu subjek yang peneliti wawancarai, subjek mengatakan bahwa berbagai tuntutan yang disandarkan padanya merupakan sarana yang dapat membantu dirinya untuk lebih disiplin

dan sarana yang dapat membantu hidupnya agar lebih terjadwal, sehingga mereka memiliki kontrol diri yang baik.

McMullen, John. C (1999) mengatakan kontrol diri adalah bisa menahan diri untuk tidak melakukan perilaku yang dianggap melanggar aturan. Kontrol diri menurut Karolyi, 1999 (dalam Baumgardner, S.R., dan Marie K. Crothers, M.K, 2009) adalah kemampuan untuk memulai dan mengarahkan tindakannya supaya mengarah pada tujuan yang telah ditetapkan. Kontrol diri erat kaitannya dengan regulasi diri bedanya adalah regulasi diri yaitu kemampuan mengatur tindakan kalau kontrol diri kemampuan untuk mengatur semua aktifitas secara konsisten yang bisa menghasilkan hasil yang positive. (Baumeister,1998;Peterson & Seligman, 2004; Shapiro,Schwartz,& Astin, 1996)

Lazarus (dalam Diba, 2014) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi yang positif.

Kontrol diri merupakan kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai

dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron dalam Pujawati, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Mills dan Rosiana (2014) menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh terhadap *flow* pada mahasiswa yang notabene seorang santri penghafal Al-Quran. Selain itu, terdapat pula hubungan antara *self-control* dan perilaku disiplin pada santri (Pujawati, 2016).

Hasil studi yang dilakukan oleh Ramadhan (2012) menunjukkan bahwa seorang santri penghafal Al-Quran memiliki kesejahteraan psikologis yang aspeknya meliputi:

1. Penerimaan diri.
2. Hubungan positif.
3. Otonomi.
4. Penguasaan lingkungan.
5. Tujuan hidup.
6. Pengembangan pribadi.

Dari hasil wawancara diperoleh informasi bahwa tujuan subjek mengikuti program tahfidz ini adalah untuk

mendekatkan diri dengan Al-Quran dan tentunya kepada penciptanya, lalu subjek menyatakan bahwa kebahagiaan orangtua adalah alasan lain mereka untuk mengikuti program tahfidz ini, seperti yang termaktub dalam hadits, mereka ingin menghadiahi orangtua mereka dengan mahkota kemuliaan di akhirat nanti. Karena menurut subjek, kebahagiaan itu adalah ketika kita bisa menjadi alasan bagi kebahagiaan orang lain. Seperti firman Allah dalam Q.S. Fathir: 29-30 yang artinya “Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah (Al Qur’an) dan mendirikan salat dan menafkahkan sebahagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi, agar Allah menyempurnakan kepada mereka pahala mereka dan menambah kepada mereka dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri”.

Kebahagiaan para santri penghafal Al-Quran membuat para santri merasa lebih dekat kepada Allah, Nugrahini (2013) mengungkapkan bahwa adanya hubungan antara tingkat religiulitas dan kebahagiaan dengan tingkat prestasi belajar. Lazarus (dalam Franken, 2002) juga mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk

interaksi antara manusia dengan lingkungan. Dalam hal ini, manusia bisa saja bahagia sendiri dan bahagia untuk dirinya sendiri, tetapi di sisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain.

Happiness atau kebahagiaan menurut Argyle (2002) mengenai tingginya emosi positif, kepuasan hidup, serta hilangnya emosi negatif. Kebahagiaan merupakan faktor yang penting untuk memberikan dampak positif. Kebahagiaan (*Happiness*) adalah kondisi psikologis yang positif ditandai dengan kepuasan, tingginya emosi positif dan rendahnya emosi negatif (Carr, 2004). Berbicara tentang hal-hal yang membuat bahagia Argyle (2002) menyampaikan bahwa adakalanya kebahagiaan dipengaruhi oleh hubungan manusia dengan Tuhan. Ia menambahkan bahwa yang berhubungan dengan kebahagiaan adalah agama.

Kebahagiaan mengandung beberapa karakteristik, dan karakteristik ini coba dipaparkan oleh para ahli secara rinci. Seligman (2005) yang menyatakan bahwa ada lima karakteristik utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu :

1. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain.

Hubungan positif (*positive relationship*) bukan sekedar memiliki

teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada di sekitaran.

2. Keterlibatan penuh

Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

3. Penemuan makna dalam keseharian

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam kegiatan apapun yang dilakukan.

4. Optimisme yang realistis

Orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan.

5. Resiliensi

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami, melainkan sejauhmana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk

bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

Dari paparan diatas peneliti tertarik untuk mencari tahu berapa besar hubungan antara kontrol diri dengan kebahagiaan pada santri penghafal Al-Quran.

Metode

Identifikasi subjek

Subjek yang akan diteliti adalah santri penghafal Al-Quran pada salah satu pondok pesantren di kota Bandung. Populasinya ada 115 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan kriteria mahasiswa usia 18 – 22 tahun, mengikuti program tahfidz di pondok pesantren tersebut dan berperan sebagai mahasiswa. Terjaring 21 orang sebagai sampel dalam penelitian ini.

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode korelasional jenis *causal correlation*

Teknik analisis

Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier.

Hasil

Statistika deskriptif

Tabel 1

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.642 ^a	.412	.381	14.929

a. Predictors: (Constant), SC

Besar koefisien korelasi yang diperoleh dari Tabel 1 adalah sebesar 0,642 hal ini berarti kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 64,2% terhadap kebahagiaan, dan 35,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 2
Koefisien

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
1	(Constant)	157.697	13.833	11.400	.000
	SC	-.447	.122	-.642	.002

a. Dependent Variable: H

Dari Tabel 2 didapatkan nilai persamaan regresi $Y = 157,6 - 0,447 X$ yang artinya semakin tinggi nilai X (self-control) yang diperoleh dari alat ukur *Low Self Control* maka semakin tinggi kebahagiaan seorang santri, sebaliknya semakin tinggi skor pada alat ukur *Low Self Control* ini, maka semakin rendah kebahagiaan seorang santri.

Dari tabel 1.2 juga didapatkan bahwa nilai p value sebesar 0,002 pada tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 sehingga didapatkan $\alpha > p$ value yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap kebahagiaan pada santri penghafal Al-Quran.

Diskusi

Hal ini bisa dikaitkan dengan hasil penelitian Carr (2004) yang membandingkan antara seseorang yang taat beribadah dan yang kurang mengatakan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan seseorang. Pada seorang santri, kontrol diri membuat santri menjadi pribadi yang taat dan disiplin dalam kegiatan keagamaan yaitu membaca dan menghafal al-Quran, selain itu dengan berbagai kegiatan pondok pesantren juga meningkatkan ketaatannya pada Allah SWT.

Para santri ini bisa mengendalikan keinginan yang tidak sesuai dengan tujuan hidupnya yaitu ingin menjadi orang bahagia dengan membahagiakan kedua orang tua mereka. Aktifitas menghafal al-qur'an yang padat ditambah dengan tugas kuliah yang tidak sedikit tidak membuat mereka kehilangan kebahagiaan. Menurut Argyle (2002) orang yang bahagia adalah orang yang rendah kecemasannya dan memiliki kepuasan hidup. Tekanan tugas yang banyak

tidak membuat para santri menjadi cemas justru membuat mereka menikmati aktifitasnya sebagai bagian dari pengabdian terhadap Allah sehingga memancing kebahagiaan mereka.

Dilihat dari karakteristik yang menjadi sumber kebahagiaan seseorang, keterlibatan penuh menjadi salah satu faktor yang terkait dengan aktivitas menghafal al-quran pada santri. kontrol diri juga membuat mereka berkomitmen, konsisten dan disiplin dalam menjalankan aktivitasnya, mengikuti aturan dan tuntutan sehari-harinya membuat mereka terlibat penuh dalam aktivitas mereka sehingga menjadi sumber kebahagiaan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, membuktikan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan pada santri penghafal al-Quran.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya sampel dan populasi diperbanyak dan diperluas tidak hanya melibatkan satu pesantren saja atau ditambah dengan penghafal al-qur'an yang tidak mondok dipesantren untuk melihat bahwa kebahagiaan mereka betul-betul karena kegiatan menghafalnya bukan karena treatment dari pondok atau faktor eksternal lainnya. Perluas usia subjek bukan hanya

mahasiswa, menggunakan metode kualitatif atau *mix methode* untuk mengkaji lebih dalam hal-hal yang membuat mereka bahagia dan memiliki control diri yang tinggi. Kelemahan dari penelitian ini adalah terbatasnya subjek yang memenuhi kriteria penelitian sehingga hasil belum sepenuhnya bisa digeneralisir untuk semua penghafal al-qur'an, hal ini juga tidak terlepas dari keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti mulai dari kajian teoritis sampai proses olah data.

Kepustakaan

- Baumgardner, Steve.R., & Crothers, Marie, K. (2009). *Positive Psychology*. Prentice Hall: Pearson Education, Inc
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology*. New York: Brunner-Routledge.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human*
- Diba, D. S. (2014). Peranan Kontrol Diri terhadap Pembelian Impulsif pada Remaja Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin di Samarinda. *eJournal Psikologi*, 1(3), 313–323.
- Gade, F. (2014). Implementasi Metode Takrar dalam Pembelajaran Menghafal Al-Quran. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 14(2), 413–425.
- Mills, T. S., & Rosiana, D. (2014). Hubungan antara *Self-Control* dan *Flow* pada Santri Tahfidz Qur'an X Bandung. *Psikologi*, gelombang 2.
- McMullen, John. C. A. (1999). *Test of Self-control Theory Using General Patterns of Deviance*. Phd

Desertation Virginia Polytechnic
Institute

- Nugrahini. (2013). Hubungan religiusitas dengan motivasi belajar PAI siswa kelas IX SMAIT Abubakar Yogyakarta. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Pujawati, Z. (2016). Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Orang Tua dan Perilaku Disiplin pada Santri di Pondok Pesantren Darussa'adah di Samarinda. *eJournal Psikologi*, 4(2), 227–236.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika*, 17(1), 27–38.
- Seligman, M. E. (2005). Autentic happiness menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif. (Penerjemah Nukman, E.Y).