

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN MANAJEMEN WAKTU
TERHADAP PRESTASI HAFALAN AL-QUR'AN SANTRI PONDOK
PESANTREN NUURUL WAHID PURWOREJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



LINTAS WAHYUNING KARIMAH

NIM 2007016017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.
76433370

PENGESAHAN

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN MANAJEMEN
WAKTU TERHADAP PRESTASI MENGHAFAL AL-QUR'AN
SANTRI PONDOK PESANTREN NUURUL WAHID
PURWOREJO
Penulis : Lintas Wahyuning Karimah
NIM : 2007016017
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi
dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 10 Juni 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP 1973004271996031001

Penguji II

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP 196006151991031004



Penguji III

Lainatul Mudzkiyah, M.Psi., Psikolog.
NIP 198605032023212036

Penguji IV

Nadva Arivani Hasanah Nuriyvatiningrum,
M.Psi., Psikolog
NIP 199201172019032019

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rachmawati, M.Si
NIP 198002202016012901

Pembimbing II

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP 196006151991031004

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP
PRESTASI MENGHAFAL AL-QUR'AN SANTRI PONDOK PESANTREN
NUURUL WAHID PURWOREJO
Nama : Lintas Wahyuning Karimah
NIM : 2007016017
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202016012901

Semarang, ...29... Mei... 2024
Yang bersangkutan

Lintas Wahyuning Karimah
NIM 2007016017

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP
PRESTASI MENGHAFAL AL-QUR'AN SANTRI PONDOK PESANTREN
NUURUL WAHID PURWOREJO
Nama : Lintas Wahyuning Karimah
NIM : 2007016017
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Dr. Abdul Wahib, M.Ag
NIP 196006151991031004

Semarang, 28 Mei 2024

Yang bersangkutan

Lintas Wahyuning Karimah
NIM 2007016017

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lintas Wahyuning Karimah

NIM : 2007016017

Pogram Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

“PENGARUH REGULASI EMOSI DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PRESTASI MENGHAFAL AL-QUR’AN SANTRI PONDOK PESANTREN NUURUL WAHID PURWOREJO”

Secara menyeluruh merupakan hasil penelitian atau karya sendiri guna memperoleh gelar sarjana psikologi UIN Walisongo Semarang, kecuali ada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan tercantum dalam daftar pustaka.

Semarang, 27 Mei 2024

Penulis



Lintas Wahyuning Karimah
NIM. 2007016017

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim,

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh regulasi Emosi dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi menghafal Al-Qur’an Santri Pondok Pesantren Nuurul Wahid Purworejo”**, penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan dan penelitian skripsi yang telah penulis lakukan tidak terlepas dari adanya hambatan serta keterbatasan, Alhamdulillah semuanya dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat izinkan penulis mengucapkan terimakasih kepada :

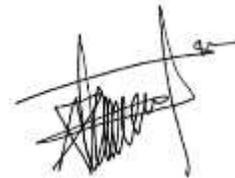
1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Prof. Dr. Baidi Bukhori, M. Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A, selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Dr. Nikmah Rocmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga untuk membimbing, mengarahkan dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag selaku dosen wali dan pembimbing II yang berkenan memberikan dukungan, meluangkan waktu serta tenaga untuk membimbing, mengarahkan dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, arahan, dan bimbingan kepada penulis.
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas guna menunjang penyelesaian skripsi ini.
9. Kepada pengasuh, pengurus, dan para santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo yang telah membantu melancarkan jalannya penelitian ini.
10. Kepada seluruh pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari pada penelitian ini masih banyak keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis memohon kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin..

Semarang, 31 Mei 2024

Penulis



Lintas Wahyuning Karimah
NIM. 2007016017

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Cinta pertama dan pintu surgaku, Baba & Ibuku. Terimakasih atas doa, kasih sayang serta pengorbanan yang tak pernah putus dalam mengiringi setiap langkah penulis hingga di titik ini.
3. Saudaraku Restu, Bela, dan Aldo yang sudah memberi doa, semangat dan ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, saudaraku.
4. Kepada diri sendiri selaku penulis yang sudah berusaha semaksimal mungkin semangat dan sabar dalam menempu studi di Universitas Islam Walisongo Semarang.
5. Kepada Dr. K. H. Fadlolan Musyaffa', Lc., MA, Ibu Nyai Fenti Hidayah S.Pd sebagai pengasuh penulis di pondok pesantren Fadhlul Fadholan Semarang yang telah banyak memotivasi melalui nasihat dan kajian yang disampaikan sehingga penulis semangat menyelesaikan perkuliahan.
6. Kepada teman-teman dekat penulis, mba Muflikhah, Lusi, Fadia, Ula, Naida, Nuzul, Dinda, Enjel, Riyana.
7. Kepada teman-teman seperjuangan Angkatan 2020 Kelas A yang telah sama-sama berjuang dalam proses perkuliahan.
8. Teman-teman "KPMDB Angkatan 2020" (Laznah, Riyani, Enoy, Dwi, Bili, Umay) yang telah menemani, memberikan motivasi dan dukungan pada proses penulisan skripsi.
9. Kepada teman-teman pondok pesantren Fadhlul Fadhlun Semarang yang banyak membantu dan memberikan dukungan selama proses perkuliahan.
10. Kepada seluruh pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

MOTTO

**“Menghafal Al-Qur’an itu perlu diseriusin,
karena ia adalah jatuh cinta yang disengaja”**

- @abalait

DAFTAR ISI

Contents

HALAMAN PENGESAHAN	i
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II	14
LANDASAN TEORI	14
A. Konseptualisasi Variabel Prestasi	14
1. Definisi Prestasi Menghafal Al-Qur'an	14
2. Aspek Prestasi	16
3. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi.....	19
4. Prestasi Menghafal Al-Qur'an dalam Pandangan Islam	25

B.	Konseptualisasi Variabel Regulasi Emosi	26
1.	Definisi Regulasi Emosi.....	26
2.	Aspek Regulasi Emosi	28
3.	Regulasi Emosi dalam Pandangan Islam	30
C.	Konseptualisasi Variabel Management Waktu	32
1.	Definisi Manajemen Waktu	32
2.	Aspek Manajemen Waktu	34
3.	Manajemen Waktu dalam Pandangan Islam.....	37
D.	Pengaruh Regulasi Emosi dan Management Waktu Terhadap Prestasi Hafalan Al-Qur'an	38
E.	Hipotesis Penelitian.....	43
	BAB III.....	44
	METODOLOGI PENELITIAN	44
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	44
B.	Variabel Penelitian	44
C.	Definisi Operasional.....	45
1.	Prestasi dalam menghafal Al-Qur'an.....	45
2.	Regulasi Emosi	45
3.	<i>Time Management</i>	46
D.	Tempat dan Waktu Penelitian	47
1.	Tempat penelitian.....	47
2.	Waktu Penelitian	47
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	47
1.	Populasi.....	47
2.	Sampel.....	48
3.	Teknik Sampling	48
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	48
G.	Validitas, Daya Beda & Reliabilitas Alat Ukur	53
1.	Validitas	53

2.	Daya beda (Diskriminasi)	53
3.	Reliabilitas	54
H.	Teknik Analisis Data.....	55
1.	Uji Asumsi Klasik.....	55
2.	Uji Hipotesis	56
I.	Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	56
1.	Hasil Uji Validitas.....	56
2.	Hasil Uji Daya Beda (Diskriminasi)	57
3.	Hasil Uji Reabilitas	59
	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A.	Hasil Penelitian	61
1.	Deskripsi Subjek	61
2.	Deskripsi Data Penelitian.....	63
B.	Hasil Uji Asumsi Klasik	67
1.	Uji Normalitas.....	67
2.	Uji Linearitas	68
3.	Uji Multikolinearitas	69
C.	Hasil Uji Hipotesis	70
D.	Pembahasan.....	73
	BAB V.....	80
	PENUTUP	80
A.	Kesimpulan	80
B.	Saran.....	81
	DAFTAR PUSTAKA	82
	DAFTAR LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Santri	48
Tabel 3.2 Rapor Prestasi Hafalan Al-Qur'an	49
Tabel 3.3 Ketentuan Pemberian Skor Pada Pilihan Alternatif Jawaban	50
Tabel 3.4 Blueprint Skala Regulasi Emosi	51
Tabel 3.5 Blueprint Skala Manajemen Waktu	52
Tabel 3.6 Kriteria Koefisien Reliabilitas	55
Tabel 3.7 Blueprint Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	58
Tabel 3.8 Blueprint Manajemen Waktu Setelah Uji Coba.....	59
Tabel 3.9 Reabilitas Regulasi Emosi saan <i>Item</i> Gugur	59
Tabel 3.10 Reabilitas Regulasi Emosi setelah semua <i>Item</i> Valid	60
Tabel 3.11 Reabilitas Manajemen Waktu saat <i>Item</i> Gugur	60
Tabel 3.12 Reabilitas Manajemen Waktu setelah semua <i>Item</i> Valid.....	60
Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Usia	61
Tabel 4. 3 Data Responden Berdasarkan Jumlah Hafalan	62
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Deskriptif.....	63
Tabel 4. 5 Rumus Interval Variabel Prestasi.....	63
Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel Prestasi Menghafal Al-Qur'an	64
Tabel 4. 7 Rumus Interval Variabel Regulasi Emosi.....	65
Tabel 4. 8 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi.....	65
Tabel 4. 9 Rumus Interval Variabel Prestasi.....	66
Tabel 4. 10 Kategorisasi Variabel Manajemen Waktu	66
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Regulasi Emosi dan Prestasi Menghafal	68
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas Manajemen Waktu dan Prestasi Menghafal	68
Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinearitas.....	69
Tabel 4. 15 Prediktor Regulasi Emosi dan Manajemen Waktu	70
Tabel 4. 16 Model Persamaan Regresi Regulasi Emosi dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Menghafal.....	71
Tabel 4. 17 Persamaan Regresi Berganda.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 .1 Skema Peran Regulasi Emosi dan Manajemen Waktu terhadap Prestasi dalam menghafal Al-Qur'an	43
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 2. Dokumentasi Pra Riset	90
Lampiran 3. Blueprint Regulasi Emosi.....	90
Lampiran 4. Blueprint Manajemen Waktu.....	92
Lampiran 5. Kuesioner Skala Uji Coba	94
Lampiran 6. Bukti Uji Coba Instrumen Penelitian	99
Lampiran 7. Hasil Uji Daya Beda (Diskriminasi) dan Reliabilitas.....	99
Lampiran 8. Skala Penelitian setelah Uji Coba.....	102
Lampiran 9. Bukti Penelitian	107
Lampiran 10. Hasil Skor dan Nilai Prestasi Responden Penelitian	108
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas.....	111
Lampiran 12. Hasil Uji Linearitas.....	111
Lampiran 13. Hasil Uji Multikolinieritas.....	112
Lampiran 14. Hasil Uji Hipotesis	113
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup.....	114

**THE INFLUENCE OF EMOTIONAL REGULATION AND TIME
MANAGEMENT ON THE ACHIEVEMENT OF MEMORIZING THE AL-
QUR'AN OF NUURUL WAHID PURWOREJO ISLAMIC BOARDING SCHOOL
STUDENTS**

ABSTRACT

The development of students' memorization of the Al-Qur'an is becoming more and more extensive all the time and is used as an achievement for students when they are at Islamic boarding schools. However, it turns out that there are still many students who are not able to memorize the Al-Qur'an properly and correctly as a result of being in Islamic boarding schools. This research aims to empirically test the influence of emotional regulation and time management on the achievement of memorizing the Al-Qur'an of Nuurul Wahid Purworejo Islamic boarding school students. This research uses a quantitative method of causality through a data collection method using 2 scales, namely the emotional regulation scale and time management scale as well as the results of achievement test scores for memorizing the Al-Qur'an. The sample taken was 100 students using Simple Incidental sampling technique. Based on the results of the first hypothesis test, there is an influence of emotional regulation on the achievement of memorizing the Al-Qur'an with a significance value of $0.000 < 0.05$. The results of the second hypothesis are that there is an influence of time management on the achievement of memorizing the Al-Qur'an with a significance value of $0.007 < 0.05$. The results of the third hypothesis obtained a significance value of 0.000 with an effective contribution of 42.9%. These results show that there is a simultaneous influence between emotional regulation and time management on the achievement of memorizing the Al-Qur'an of Nuurul Wahid Purworejo Islamic boarding school students.

Keywords: *Emotional Regulation, Time Management and Achievement in Memorizing the Al-Qur'an*

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *TIME MANAGEMENT* TERHADAP
PRESTASI MENGHAFAAL AL-QUR'AN SANTRI PONDOK PESANTREN
NUURUL WAHID PURWOREJO**

ABSTRAK

Perkembangan hafalan Al-Qur'an santri setiap waktu semakin banyak dan luas serta dijadikan sebagai suatu pencapaian para santri ketika berada di pondok pesantren. Namun ternyata masih banyak ditemui santri yang belum mampu memberikan hafalan Al-Qur'an yang baik dan benar sebagai suatu hasil ketika berada di pondok pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan *time management* terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul wahid Purworejo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis kausalitas melalui metode pengumpulan data menggunakan 2 skala yakni skala regulasi emosi dan skala manajemen waktu, serta hasil nilai tes prestasi menghafal Al-Qur'an. Sampel yang diambil sebanyak 100 santri dengan teknik Insidental sampel . Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil hipotesis kedua bahwa terdapat pengaruh *time management* terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an dengan nilai signifikansi sebesar $0,007 < 0,05$. Hasil hipotesis ketiga memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan sumbangan efektif sebesar 42,9 %. Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh secara simultan antara regulasi emosi dan *time management* terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, *Time Magement* dan Prestasi Menghafal Al-Qur'an

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menghafal Al-Qur'an dikenal sebagai langkah pertama bagi para umat Islam sebagai bentuk mempelajari kandungan ilmu-ilmu yang ada didalamnya, setelah proses dasar membaca dengan ilmu yang berlaku dalam pembacaan Al-Qur'an telah dilalui dengan baik dan benar. Menghafal Al-Qur'an menjadi suatu ibadah mempertahankan keaslian Al-Qur'an berbarengan dengan merenungi ayat-ayat didalamnya yang membutuhkan ketelitian sehingga mampu bertumpu dalam ingatan hingga sampai dalam hati penghafalnya (Hovera, 2023: 26). Tidak terasa dari masa ke masa para penghafal Al-Qur'an mengalami peningkatan kuantitas hingga banyak pesantren baru yang memiliki konsep fokus pada pengajaran Al-Qur'an untuk menghasilkan banyak prestasi bagi para penghafal Al-Qur'an atau pesantren tahfidzul Qur'an (Nasier, 2020: 80).

Anugerah yang didapatkan para penghafal Al-Qur'an tidaklah instan, jalan yang dilewati begitu rumit dan melelahkan. Proses menghafal Al-Qur'an tidak berhenti ditengah kehidupan seseorang yang menghafalnya, melainkan sampai akhir hidupnya selalu bersama Al-Qur'an, hanya *ulul 'Azmi* yaitu orang bersungguh-sungguh, serius dan memiliki tekad kuatlah yang mampu memiliki prestasi hingga mencapai gelar *Alhafidz* (Sumarto, 2019: 139-140). Prestasi menghafal Al-Qur'an dijadikan perolehan atau penilaian hasil yang didapatkan seseorang pada kuantitas ayat-ayat Al-Qur'an yang telah dikumpulkan dalam ingatan atau yang telah disetorkan (Adhim Muhammad, 2016). Namun prakteknya pendidikan di Indonesia cenderung memprihatinkan, para siswa yang seharusnya semangat belajar dan memiliki motivasi tinggi, mereka lebih suka kegiatan yang notabennya tidak menunjang prestasinya (Fakhria & Setiowati, 2017: 30).

Prestasi santri dalam menghafal Al-Qur'an mempunyai sumbangsih yang sangat besar dan harus dikembangkan demi terciptanya generasi islami yang kokoh lahir batin serta mempunyai dasar mental yang kuat terhadap perkembangan kepribadian manusia (Rosida, 2019: 1). Beberapa manfaat yang didapatkan orang yang sedang berjuang di jalan Allah dengan prestasi menghafal Al-Qur'an yaitu memiliki peningkatan pada kesejahteraan psikologis, keinginan yang tinggi untuk memperbaiki diri, serta seiring berjalannya waktu memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi hingga mampu berkembang secara kognitif (Choriroh, 2022: 94). Manfaat seorang yang memiliki prestasi pada hafalan Al-Qur'an juga didapatkan mampu meningkatkan keikhlasan karena dilatih untuk menjaga kalamullah ditengah-tengah masyarakat yang menyibukkan dirinya di dunia dengan berbagai pekerjaan lain, menghalangi perbuatan maksiat dengan menyibukkan diri untuk selalu mengingat Allah SWT melalui firmanNya, pandai memanfaatkan waktu dengan diisi perkara yang lebih banyak manfaatnya, menguatkan ingatan serta tekad yang benar dalam menjalani proses hafalan Al-Qur'an (Effendi, 2009: 3-13).

Para santri biasanya menghadapi sejumlah kendala yang diprediksi dapat menimbulkan kesulitan dalam menuntaskan hafalan 30 juz. Kendala yang umum dihadapi oleh para santri sehingga menghambat proses berjalannya hafalan Al-Qur'an diantaranya, ketika seorang penghafal Al-Qur'an memiliki hafalan yang terbengkalai, tidak terjaga dan tak bertambah jumlah hafalan, akibatnya selama masa itu waktu yang sudah digunakan dalam pada menghafal terbuang sia-sia sehingga para santri sering merasa tidak memiliki cukup waktu untuk mempersiapkan hafalan, kemampuan santri kurang dalam mengingat ayat-ayat tertentu terutama ayat yang sulit untuk dihafal, serta kecenderungan untuk menjadi malas begitu mulai menghafal Al-Qur'an. Kesalahan yang dilakukan sejak awal seperti niat perlu diperbarui, ketika niat menghafal hanya untuk *riya'* maka akan fatal akibatnya (Baroroh et al., 2023: 37).

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian terdahulu di pondok pesantren, terjadi permasalahan pada santri yang sedang menghafal Al-Qur'an,

mereka merasa sering dihadapkan mengalami lupa pada ayat-ayat yang dihafal, kurang maksimal ketika menghafal Al-Qur'an. Kesulitan kerap dialami para santri dalam menghafal, tetapi tuntutan dari pondok pesantren menjadi keharusan bagi mereka menghafal Al-Qur'an. Bila ditinjau, tidak semua santri mahir dalam membaca Al-Qur'an walaupun semua santri masuk kategori bisa membaca Al-Qur'an. Mereka merasa kesulitann hingga keterpaksaan menghafal ayat Al-Qur'an yang harus selalu diulang-ulang karena sering mengalami kelupaan (Sumarto, 2019: 154).

Pesantren turut membangun perubahan melalui kemajuan ilmu yang diajarkan sehingga menciptakan ilmu-ilmu baru dibidang keagamaan maupun yang lainnya dengan tetap berpegang pada kearifan di nusantara melalui kepribadian yang dicontohkan kyai yang selalu berpegang teguh pada ilmu-ilmu Al-Qur'an (Ma'Arif, 2018: 105). Salah satu pondok pesantren yang mempunyai program menghafal Al-Qur'an bagi para santrinya yaitu pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Pondok pesantren ini memiliki beberapa keunikan pada prestasi menghafal Al-Qur'an hingga menjadi alasan peneliti untuk meneliti tempat tersebut, 3 tahun 30 juz Al-Qur'an menjadi bagian dari visi misi pondok pesantren, santri diharapkan mampu mencapai target yang diinginkan pondok pesantren pada saat kelulusan.

Proses menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo diikuti oleh seluruh santri. Dibimbing oleh para *ustad/ustadzah*, untuk programnya yaitu setiap selesai shalat maghrib diadakan *ziyadah* atau menambah hafalan baru untuk disetorkan kepada pembimbing masing-masing. Program muraja'ah dilakukan dengan mandiri oleh seluruh santri dan program *tasmi'* diadakan persemester dengan melaksanakan simakan hafalan Al-Qur'an oleh santri sesuai perolehan juz yang dicapai selama satu semester.

Dengan nilai hafalan baik dan didukung nilai pelajaran yang lain, biasanya nilai-nilai yang didapatkan saat berada dipondok pesantren terutama pada hafalan Al-Qur'an mampu membantu para santri untuk masuk pada pendidikan

selanjutnya dengan mudah. Oleh karena itu pihak pesantren memiliki aturan pada santri yang telah lulus atau berada pada kelas 3 Aliyah yang belum bisa menyelesaikan target hafalan pada 30 juz, yang dilakukan pesantren adalah menahan ijazah dan memberikan waktu tambahan kepada santri untuk menyelesaikan target hafalan. Santri dikatakan berprestasi yakni mampu membacakan hafalan Al-Qur'an juz yang ditentukan saat ujian, hanya memiliki minim kesalahan serta pelantunan ayat Al-Qur'an dengan makhorijul huruf yang baik dan benar. Sedangkan santri dikatakan belum memiliki prestasi apabila ketika belum mampu melaksanakan *tasmi'* atau pembacaan juz yang disebut ujian kenaikan juz hingga terlalu banyak kesalahan dan kurang terhadap kemampuan makhorijuk huruf bacaan Al-Qur'an.

Tidak semua santri mampu mencapai target yang diberikan pondok pesantren, berdasarkan data empiris dari hasil observasi, ketika akhirussanah dilaksanakan terdapat santri yang belum mencapai hafalan 30 Juz. Beberapa santri mengalami kesulitan ketika dihadapkan pada target hafalan serta saat ujian, sebab penerapan hafalan Al-Qur'an yang telah disetorkan belum dipahami sepenuhnya, para santri lebih mengutamakan jumlah ayat yang dihafal dibanding murajaah ayat yang telah disetorkan. Santri yang sudah memiliki hafalan banyak serta cukup lama menghafal dibanding santri lainnya, mereka mampu mengikuti ujian dengan baik. Berbeda halnya pada santri yang yang tergolong cukup baru dalam menghafal Al-Qur'an, mereka lebih sulit mengerjakan capaian target di pondok pesantren.

Program menghafal Al-Qur'an di pondok pesantren telah berjalan sejak tahun 2019. Dengan berusaha mencetak lulusan sebagai generasi yang berhasil dibidang agama dengan berpegang pada Al-Qu'an serta pengamalan sunnah-sunnah nabi Muhammad SAW, memiliki acuan dalam bersikap pada Al-Qur'an serta memiliki bekal untuk menunjang pendidikan para santri pada tingkat selanjutnya. Salah satu faktornya adalah usaha membiasakan para santri pondok pesantren Nuurul Wahid berakhlak *Qur'ani* dan rutin bersama Al-Qur'an melalui

program menghafal Al-Qur'an. Rata-rata santri yang ada di pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo berada pada kategori remaja dengan rentang usia 14 -18 tahun. Para remaja memiliki tugas pencapaian kematangan emosi pada perkembangan yang belum stabil supaya mampu menyesuaikan terhadap permasalahan yang perlu diatasi, dimana masa remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dicapai agar remaja dapat berkembang dengan optimal (Febbiyani & Adelya, 2017: 30).

Berdasarkan pra-riset dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan metode penyebaran koesioner dan wawancara santri di Pondok Pesantren Nuurul Wahid Purworejo pada tanggal 3 Oktober 2023. Hasil dari penyebaran skala subjektif prestasi menghafal Al-Qur'an pada 15 santri menunjukkan hasil bahwa terdapat 11 dari 15 santri belum mampu menyetorkan hafalan Al-Qur'an sesuai target yang diberikan serta kurangnya penguasaan santri terhadap keberadaan ayat Al-Qur'an baik dari segi kelancaran hafalan serta makharijul huruf Al-Qur'an. Selanjutnya, santri kerap mengalami kelupaan pada hafalan sehingga belum mampu melantunkan hafalan ayat Al-Qur'an dengan lancar. Santri masih enggan untuk saling membantu menyimak hafalan sebelum disetorkan kepada guru/pembimbing, beberapa santri merasa sedih dan kecewa ketika hafalan yang dimiliki belum menyelesaikan target yang ditentukan oleh pondok pesantren. Santri diharapkan mampu menyetorkan hafalan setiap semester sebanyak 5 juz.

Hasil yang diperoleh memperlihatkan bahwa, santri seringkali mengalami kendala pada proses mencapai prestasi hafalan Al-Qur'an. Berdasarkan pra-riset dapat dipahami bahwa santri kurang percaya diri dengan kemampuan menghafalnya, masih memerlukan perbaikan dalam proses menghafal santri dari segi bacaan, hukum tajwid, kelancaran hafalan, pencapaian target serta keterampilan santri terhadap penjagaan ayat Al-Qur'an yang telah dihafalkan untuk membantu tercapainya prestasi pada hafalan Al-Qur'an. Prestasi hafalan perlu diprioritaskan kembali supaya dalam menghafal Al-Qur'an para santri memiliki kemampuan untuk mencapai target hafalan Al-Qur'an sesuai dengan

Nabillah & Abadi (2019: 661) menjelaskan terkait indikator prestasi yang rendah tersebut yaitu ditandai dengan adanya perilaku yang kurang aktif terhadap proses belajar peserta didik serta fasilitas yang dibutuhkan kurang memadai. Perlunya kondisi sehat ketika belajar mampu menunjang konsentrasi hingga berpengaruh terhadap hasil belajar, namun ketika siswa tidak terjaga kesehatannya maka dalam mengikuti proses belajar akan sulit tercapainya tujuan pembelajaran (Aisyah et al., 2018). Perlunya kondisi yang mendukung bagi para peserta didik yang menghafal Al-Qur'an seperti kesehatan fisik maupun psikis, kondisi psikologis yang baik, lingkungan serta situasi saat belajar cenderung meringankan beban hafalan proses yang dijalankan akan lebih mudah (Hallen, 2002: 121).

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi prestasi diantaranya regulasi emosi (Octaviana & Mulyana, 2022) dan manajemen waktu (Sari, 2021). Salah satu faktor yang berperan dalam prestasi yaitu regulasi emosi yang merupakan pengaturan diri pada kemampuan berperilaku agar terkonsep secara inklusif dan tepat supaya emosi mampu mencapai keseimbangan. Masalah regulasi emosi meliputi kecemasan, masalah perilaku, serta internalisasi dan eksternalisasi lainnya (Thompson, 2011: 54-56). Melalui regulasi emosi yang lebih baik santri dapat melakukan pengelolaan emosi menjadi lebih baik sehingga memiliki peluang prestasi menghafal Al-Qur'an yang lebih optimal. Seseorang yang dapat memahami emosi yang dirasakan akan lebih mampu mengendalikan emosinya ke arah positif serta kemampuan mengatur emosi dapat ditingkatkan dengan mengelola emosi negatif (Saputra, 2017: 100). Pengelolaan regulasi emosi yang baik akan menghasilkan prestasi menghafal Al-Qur'an yang maksimal. Pelajar yang mampu mengatasi berbagai gangguan, tuntutan, kecemasan maupun kesulitan akan memiliki prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang belum mampu mengatasi gangguan tersebut.

Faktor lain yang mempengaruhi prestasi yaitu manajemen waktu. Manajemen waktu diartikan sebagai suatu keefektifan dan keefisienan yang ingin dicapai oleh seseorang yang telah memiliki rencana pergerakan aktivitas dan

tujuan dalam jangka waktu tertentu untuk dikerjakan. Dalam mencapai efektifitas biasanya seseorang membuat data untuk menentukan aktivitas mana yang ingin dilakukan lebih awal dengan melihat tingkat kepentingan tujuan. Manajemen waktu akan berhasil ketika seseorang mampu menjalankan dengan sungguh-sungguh serta memperhatikan disiplin waktu yang telah ditentukan (Syelviani, 2020:23-24). Waktu menjadi pengaruh terhadap keberhasilan seseorang. Sebenarnya yang sering menjadi masalah bagi santri bukan ada atau tidak adanya waktu, namun mampu atau tidaknya mengatur waktu supaya efektif. Selain itu masalah yang perlu diperhatikan adalah bagaimana mencari dan menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya agar santri mampu mencapai prestasi yang baik terutama di pesantren, serta mampu memiliki peluang untuk dapat melakukan kegiatan lain untuk menunjang kemampuan yang diinginkan (Sari, 2021: 2).

Seorang penghafal Al-Qur'an harus mampu memajemen waktu, dengan berbagai cara, seperti belajar untuk mengerjakan kebutuhan bukan keinginan hingga mampu membedakan antara sesuatu yang penting dan tidak penting. Dengan waktu yang efektif, para penghafal Al-Qur'an akan lebih mudah menjalani kegiatan dengan lebih kondusif sesuai durasi yang disediakan. Seorang santri biasanya kerap menemukan solusi dengan teman-teman lain pada perbandingan waktu untuk pemecahan suatu masalah yang ada di pondok pesantren (Husna dkk., 2022: 84). Artinya, ketika seseorang memiliki kemampuan akan kendali manajemen waktu yang baik maka dapat meningkatkan hasil yang baik dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Dari uraian di atas dapat terlihat manajemen waktu dan regulasi emosi mempunyai pengaruh dalam proses berprestasi. Meskipun masih banyak faktor lain yang mempengaruhinya, namun hal ini bisa menjadi salah satu penentu tercapainya target yang telah ditetapkan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Octaviana & Mulyana (2022) mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap hasil belajar siswa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi siswa terhadap hasil belajar. Penelitian juga dilakukan oleh Sari

(2021) mengenai pengaruh time management terhadap prestasi belajar siswa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara time manajemen dengan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil paparan latar belakang yang telah dijelaskan, maka peneliti hendak melakukan penelitian dengan pengambilan judul **Pengaruh Regulasi Emosi dan Management Waktu Terhadap Prestasi Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Nuurul Wahid Purworejo**. Penelitian ini penting untuk diteliti mengingat bahwa prestasi menghafal Al-Qur'an mampu memberikan sumbangsih pada kesejahteraan psikologis khususnya bagi santri yang memiliki tugas perkembangan yang harus dicapai secara optimal. Artinya ketika santri memiliki prestasi pada hafalan Al-Qur'an maka akan mendapatkan tingkat konsentrasi yang baik, memiliki pengendalian diri serta terdapat sikap tanggung jawab.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo?
2. Apakah terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo?
3. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka tujuan penelitian adalah :

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.

2. Untuk menguji secara empiris pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam menambah literasi teoritis dan mengembangkan pengetahuan terutama di bidang psikologi mengenai regulasi emosi, manajemen waktu dan prestasi.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Santri

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan khususnya dalam keilmuan psikologi dalam hal meningkatkan regulasi emosi dan manajemen waktu pada prestasi menghafal Al-Qur'an.

2. Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam peningkatan menghafal Al-Qur'an dan meningkatkan regulasi emosi serta manajemen waktu santri di pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo dalam kesiapan menghafal Al-Qur'an dan memiliki prestasi yang terus meningkat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih dalam bentuk literasi bagi peneliti selanjutnya khususnya mengenai kajian konsep-konsep regulasi emosi, manajemen waktu, & prestasi menghafal Al-Qur'an.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menghindari terjadinya suatu pengulangan pada hasil penelitian, maka peneliti menguraikan penelitian yang relevan terkait topik penelitian yang akan

dilakukan. Serta sebagai salah satu referensi pelaksanaan penelitian, meskipun berbeda dari segi metode penelitian, ataupun subjek penelitian. Penelitian ini akan mengkaji pengaruh regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qutr'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan terhadap judul penelitian yang akan dilakukan, sebagai berikut.

Pertama, Penelitian yang dilakukan Renti Gusti Mulia, Neviyarni, Alizamar (2020) dengan judul "The Contribution of Self-Adjustment and Learning Skill to Quran Memorization Achievement of Boarding School Students". Dengan pendekatan kuantitatif melalui metode korelasional serta dianalisis menggunakan regresi berganda, responden berjumlah 220 siswa. Hasil Penelitian menunjukkan terdapat kontribusi positif yang signifikan pada kedua faktor yaitu self-adjustment dan learning skill terhadap Qur'an Memorization Achievement.

Kedua, Penelitian yang dilakukan M. Mustafa (2020) dengan judul "Pengaruh Metode Menghafal dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Menghafal Al- Qur'an". Dengan pendekatan kuantitatif melalui metode korelasional dan regresional, responden berjumlah 109 siswa. Mendapatkan hasil bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan metode menghafal terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an, terdapat pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an, terdapat pengaruh metode menghafal dan motivasi belajar siswa terhadap prestasi menghafal Al- Qur'an. Hal ini disimpulkan bahwa metode menghafal (X_1) dan motivasi belajar siswa (X_2) secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an (Y).

Ketiga, Penelitian yang dilakukan A.M. Zuhri Petettengi (2019) dengan judul "Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Menghafal Al-Qur'an Siswa SMP Islam Al-Azhar 4 Kemandoran Jakarta Selatan". Dengan pendekatan kuantitatif melalui metode korelasional dan regresional, responden sebanyak 74 siswa. Mendapatkan hasil terdapat pengaruh positif tetapi tidak signifikan kecerdasan emosional terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an,

terdapat pengaruh positif dan signifikan lingkungan belajar terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an, terdapat pengaruh positif dan signifikan antar kecerdasan emosional dan lingkungan belajar bersama-sama terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an.

Keempat, Penelitian yang dilakukan oleh Siska Saputra (2017) dengan judul “ Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa”. Melalui pendekatan kuantitatif . Mendapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa. Besar korelasi 0,793 yang bermakna positif yakni semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi hasil belajar siswa, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah hasil belajar siswa.

Kelima, Penelitian yang dilakukan Kliwon & Ari Sarwanto (2019) dengan judul “Pengaruh Aktivasi Regulasi Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet Disabilitas NPC Kota Surakarta”. Dengan pendekatan kuantitatif dengan hasil regulasi emosi berpengaruh terhadap prestasi olahraga atlet NPC Kota Surakarta.

Keenam, Penelitian yang dilakukan Zana Fahrina, Inayati, Siti Ina Savira (2017) dengan judul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Regulasi Emosi Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas VIII SMP Hang Tuah 4 Surabaya”. Dengan pendekatan kuantitatif melalui teknik korelasi spearman dengan responden berjumlah 129 siswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan regulasi emosi dengan prestasi belajar matematika pada siswa.

Ketujuh, Penelitian yang dilakukan oleh Indah Octaviana & Siti Muyana (2022) dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Hasil Belajar Siswa”. Dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Mendapatkan hasil terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap hasil belajar siswa.

Kedelapan, Penelitian yang dilakukan Siska Saputra (2017) dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar”. Dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode deskriptif korelasional, responden sebanyak 166 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa.

Kesembilan, Penelitian yang dilakukan Agustin Eudya, Iwit Prihati, dan Marhadi Saputro (2021) dengan judul “Pengaruh Motivasi, Minat dan Management Waktu Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VII SMP”. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi, responden diambil berdasarkan teknik *sampling purposive*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif motivasi terhadap prestasi belajar matematika siswa, terdapat pengaruh positif minat terhadap prestasi belajar matematika siswa, terdapat pengaruh positif manajemen waktu terhadap prestasi belajar matematika siswa, terdapat pengaruh motivasi, minat dan management waktu terhadap prestasi belajar matematika siswa yang artinya memberi pengaruh positif terhadap prestasi belajar matematika siswa.

Kesepuluh, Penelitian yang dilakukan Rani Dewi Yulyani (2022) dengan judul Pengaruh Motivasi Belajar, Minat Belajar, dan Manajemen Waktu terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Masa Pembelajaran Tatap Muka Terbatas”. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis deskriptif dan analisis regresi, responden berjumlah 118 pelajar. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif dan signifikan motivasi belajar terhadap prestasi belajar, minat belajar terhadap prestasi belajar, dan manajemen waktu terhadap prestasi belajar. Serta secara bersama-sama variabel motivasi belajar, minat belajar, manajemen waktu memiliki variabel terhadap prestasi belajar.

Kesebelas, Penelitian dilakukan oleh Dianty Nur Inayah, Muh Daud, dan Haerani Nur (2023) dengan judul ”Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar”. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data regresi ordinal, responden berjumlah 89 mahasiswa yang bekerja. Dengan hasil terdapat pengaruh positif yang signifikan manajemen waktu terhadap prestasi akademik. Hal tersebut menandakan bahwa mahasiswa yang memenejemen waktunya dengan baik

memiliki prestasi yang baik. Sedangkan ketika manajemen waktunya buruk maka prestasi yang dihasilkan kurang baik.

Pada penelitian pertama, kedua dan ketiga memiliki persamaan yakni pada variabel prestasi menghafal Al-Qur'an. Sedangkan perbedaannya tidak membahas terkait variabel regulasi emosi dan manajemen waktu. Kemudian terdapat perbedaan juga pada lokasi penelitian, subjek, jumlah sampel, menggunakan alat ukur serta terdapat pula teknik sampling yang berbeda.

Lalu pada penelitian keempat sampai kedelapan persamaan didapatkan dari variabel regulasi emosi terhadap prestasi, sedangkan perbedaannya adalah tanpa variabel manajemen waktu. Kemudian terdapat perbedaan yaitu lokasi penelitian, subjek, jumlah sampel, menggunakan alat ukur serta teknik sampling yang berbeda.

Sedangkan pada penelitian ketujuh. Kedelapan dan kesembilan persamaan didapatkan dari variabel manajemen waktu terhadap prestasi, sedangkan perbedaannya adalah tanpa variabel regulasi emosi. Kemudian terdapat perbedaan yaitu lokasi penelitian, subjek, jumlah sampel, menggunakan alat ukur serta teknik sampling yang berbeda.

Berdasarkan beberapa uraian penelitian di atas, peneliti meyakini bahwa belum ada penelitian yang meneliti dengan penggabungan ketiga variabel yaitu prestasi sebagai variabel dependen, regulasi emosi sebagai variabel independen pertama dan manajemen waktu sebagai variabel independen kedua. Dengan begitu penelitian ini tidak ada palagiat baik dalam segi judul, jenis penelitian, lokasi penelitian, serta responden penelitian. Karena urgensi permasalahan tersebut untuk diteliti, maka peneliti mengambil judul "Pengaruh Regulasi Emosi dan Manajemen Waktu terhadap Prestasi Menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Nuurul Wahid Purworejo".

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Variabel Prestasi

1. Definisi Prestasi Menghafal Al-Qur'an

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia prestasi adalah hasil yang telah diperoleh dari suatu perilaku atau tindakan yang dilakukan. Prestasi disebut sebagai hasil dari usaha terhadap apa yang dilakukan seseorang, prestasi dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual, serta menghadapi situasi pada aspek kehidupan dengan ketahanan diri (Lomu & Widodo, 2018: 746). Prestasi merupakan hasil dari suatu perolehan kegiatan dari suatu bidang yang didapatkan baik individu maupun kelompok (Adhim, 2016). Prestasi dalam belajar biasanya berupa penilaian yang diberikan kepada peserta didik sebagai hasil yang telah dipelajari dalam suatu bidang (Syafi'i dkk., 2018: 166). Prestasi dapat dikatakan sebagai hasil yang dicapai oleh pelajar dalam segala bentuk kegiatan yang dipelajari (Rosyid dkk., 2020: 9). Prestasi merupakan hasil yang bisa diukur dari kemampuan nyata seseorang dalam melakukan pekerjaan tertentu (Sebrina & Putri, 2021: 354). Prestasi adalah hasil belajar seseorang berupa lisan maupun tulisan yang diadakan sebagai salah satu tanda bahwa seseorang telah melewati proses belajar dalam bentuk angka melalui media rapor (Kautsar, 2019: 23).

Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu tindakan yang perlu binaan dalam jangka waktu tertentu. Seorang muslim yang belajar Al-Qur'an dan berusaha mengamalkan ilmunya itulah sebaik-baik umat. Menghafal sama halnya seperti pendidikan dalam lingkup islam dimana tetap membutuhkan seorang pendidik yang mahir di bidang Al-Qur'an (Lutfy, 2013: 162-163). Menghafal Al-Qur'an adalah upaya menjaga kemurnian serta menghindari kepalsuan Al-Qur'an dengan cara mengingatnya serta mentadaburri maknanya (Stimulyani & Jumini, 2018: 25). Menghafal Al-Qur'an merupakan proses interaksi umat islam

bersama Al-Qur'an yang menjadi amal shaleh maupun sunnah nabi muhammad SAW untuk usaha dalam memahami nilai-nilai yang terdapat didalamnya untuk kemudian diamalkan, biasanya dilakukan dengan bimbingan guru maupun metode sebagai strategi memasukkan hafalan dalam memori ingatan mulai dari ayat, halaman, nama surat maupun terjemahan yang ada didalamnya (Wachida & Habibie, 2021: 26)

Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu kegiatan menghafal dengan bimbingan seorang guru untuk membantu terjaganya ayat-ayat Al-Qur'an serta berkaitan erat dengan kerja memori pada otak (Susianti, 2016: 2). Menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu anjuran untuk membaca hingga memahami pada ayat-ayat yang terdapat didalamnya, dengan cara mengulang-ulang bacaan hingga mampu diucapkan tanpa melihat mushaf serta dipertahankan dengan cara *muraja'ah* (Mustafa, 2020: 167). Menghafal Al-Qur'an juga disebut sebagai mengingat ayat Al-Qur'an serta pemahaman makna didalamnya sebagai salah satu usaha dalam kemampuan pengolahan memori seseorang dan bentuk pelatihan kualitas memori pada otak dengan tujuan utama yaitu sebagai tugas penjagaan kemurniat terhadap kitab Al-Qur'an (Agustina dkk., 2020: 2).

Ubaid (2016: 165-166) mendefinisikan prestasi menghafal Al-Qur'an merupakan pencapaian usaha dari hasil konsistensi seseorang terkait kumpulan ayat Al-Qur'an yang mampu diucapkan, normal seseorang yang menghafal Al-Qur'an membutuhkan waktu 30 bulan dengan penjabaran satu juz dalam 1 bulannya. Bahkan seseorang akan mampu menyelesaikan hafalan Al-Qur'an pada 15 bulan dan 10 bulan dengan syarat tidak terjadi halangan serta mampu mengerjakan dengan konsisten hingga akhir targetnya. Zikra (2018: 52) menjelaskan bahwa prestasi menghafal Al-Qur'an merupakan peningkatan dan penambahan jumlah hafalan ayat dan surat dalam rangka meningkatkan kualitas hasil hafalan Al-Qur'an yang ingin dicapai. Adhim (2016) menjelaskan bahwa prestasi menghafal Al-Qur'an merupakan perolehan atau penilaian hasil yang

didapatkan seseorang pada banyaknya ayat-ayat Al-Qur'an yang telah dikumpulkan dalam pikiran.

Prestasi menghafal Al-Qur'an yaitu capaian dalam jangka waktu tertentu terhadap hafalan Al-Qur'an yang telah melewati proses hafalan pada tingkatan masing-masing kepada guru untuk mendapat bimbingan supaya hafalan yang sudah didapatkan mampu untuk dipertahankan dan di pertanggung jawabkan untuk kemudian diamalkan dalam kehidupan sehari-hari (Mustafa, 2020: 167-168). Prestasi menghafal Al-Qur'an merupakan seseorang yang memiliki kualitas dalam menghafal Al-Qur'an yang dihasilkan melalui proses mengingat ayat demi ayat di dalam Al-Qur'an untuk memahami kemudian dipahami isinya (Farhan, 2021: 38-39).

Dari beberapa definisi diatas peneliti menyimpulkan bahwa prestasi menghafal Al-Qur'an merupakan perolehan hasil dari perilaku atau tindakan yang didapatkan dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual, dalam peningkatan hafalan Al-Qur'an baik kualitas maupun kuantitas melalui proses dengan berbagai metode menghafal serta binaan pendidik dalam jangka waktu tertentu pada ayat-ayat Al-Qur'an supaya hafalan yang sudah didapatkan mampu untuk dipertahankan dan di pertanggung jawabkan untuk kemudian diamalkan pada kehidupan sehari-hari dan memperoleh hasil dalam upaya menjaga keaslian Al-Qur'an.

2. Aspek Prestasi

Aspek-aspek prestasi atau hasil belajar peserta didik disampaikan oleh Tohir (2011 : 254) sebagai berikut :

a. Apek kognitif

Aspek kognitif berhubungan dengan kemampuan individu yang bersifat mempresentasikan suatu objek dibidang kognitif baik melalui tulisan maupun lisan. Kemampuan menghubungkan pengetahuan sebagai simbol dari pemahaman informasi agar dipelajari untuk mampu memecahkan

berbagai permasalahan (Syafi'i dkk., 2018: 119). Pemahaman seseorang untuk mampu menghasilkan hafalan dan teliti menjaga hafalan dari kelupaan, seseorang yang mampu menghafal dengan baik dan hanya memiliki sedikit kesalahan maka akan memiliki ingatan yang baik dan siap dalam melantunkan hafalan Al-Qur'an dengan lancar (Toyyib, 2021: 32).

b. Aspek afektif

Aspek afektif digunakan kepada peserta didik dengan melihat sejauh mana mampu memahami, menerima pengetahuan dan menghargai diri sendiri maupun orang lain. Peserta didik mampu menanggapi stimulus yang muncul pada proses pembelajaran, lalu memberikan respon sesuai kemampuan sebagai salah satu penilaian pada hasil belajarnya terkait kepribadian, emosi, dan sosial (Nurhidayati & Sunarsi, 2013: 113). Dalam menghafal Al-Qur'an, seseorang mampu memperhatikan keberadaan hafalan dengan mengidentifikasi ayat Al-Qur'an yang dimiliki, baik dari segi lambat atau lancarnya lantunan hafalannya maupun pemiliharaan terjaganya huruf dan harakat (Toyyib, 2021: 32-33).

c. Aspek psikomotorik

Aspek psikomotorik merupakan keterampilan yang berkaitan dengan kekuatan otot fisik dengan indikator kecakapan mengkoordinasikan gerak seluruh anggota tubuh. Keterampilan individu menunjukkan seberapa bisa tingkat tugas yang sedang dilakukannya. Psikomotorik memiliki ranah pada gerak otot, fisik maupun gerakan anggota badan lain yang ditujukan untuk menginterpretasikan kegiatan individu (Nurwati, 2014: 392). Pada seseorang yang memiliki hafalan al-Qur'an, aspek psikomotorik digunakan pada kemampuan kesesuaian bacaan Al-Qur'an dengan ilmu tajwid. Pengetahuan hukum dan kaidah harus sesuai, tempat keluarnya huruf, serta kesesuaian panjang pendek bacaan Al-Qur'an (Ulfa, 2018: 25).

Gagne (1985: 40) juga menjelaskan bahwa prestasi memiliki lima aspek, yaitu diantaranya :

a. Kemampuan intelektual

Kemampuan intelektual merupakan kemampuan interaksi yang dimiliki seseorang dengan lingkungannya dari hasil pengetahuan yang diperoleh. Seorang dikatakan cerdas intelektual apabila memiliki kemampuan membedakan suatu situasi, menggunakan beberapa keahlian yang dimiliki dalam tugas pemecahan masalah (Rapika & Sari, 2017: 70). Peserta didik mampu memiliki ingatan yang kuat, keahlian menganalisis informasi, serta memiliki kemampuan mengelola emosi diri.

b. Strategi kognitif

Strategi kognitif merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengembangkan proses belajarnya, mampu menilai serta menanggapi suatu keputusan, dan menyeimbangi pelaksana peristiwa. Strategi kognitif mempengaruhi perhatian seseorang terhadap masuknya informasi yang disimpan dalam ingatan untuk diarahkan pada kemampuan melakukan penyusunan tindakan. Strategi kognitif dapat diartikan sebagai rancangan ataupun strategi yang dilakukan guna mengusahakan suatu pemahaman pembelajaran agar terarah (Ramadani, 2019: 176).

c. Informasi verbal

Informasi verbal merupakan pengetahuan dalam pengungkapan secara bahasa, lisan maupun tulisan yang dimiliki seseorang (Riyanto dkk., 2021: 6). Melalui kemampuan verbal individu mampu mengenal dan menyimpan istilah, fakta dan serangkaian fakta yang merupakan kumpulan pengetahuan. Disampaikan dengan komunikasi yang jelas, emosi serta sikap yang memiliki makna.

d. Sikap

Sikap merupakan keadaan dalam diri individu yang mempengaruhi respon terhadap stimulus, serta cara yang dilakukan pada pembelajaran dan pengambilan pengalaman, hal ini bergantung pada penilaian objek yang ditemui. Ketika individu menganggap hal yang dijumpai positif maka akan

memengaruhi perilakunya untuk memilih hal tersebut, jika hal ini ditrapkan pada pembelajaran akan membantu kelancaran belajar peserta didik (Riyanto dkk., 2021: 7).

e. Keterampilan motorik

Ketrampilan motorik merupakan kemampuan mengordinasi gerakan untuk kemudahan, ketepatan dan kelancaran hafalan, seperti pengaruh gerakan lidah, bibir, tangan maupun yang lainnya. Individu yang memiliki potensi dalam menjalankan kemampuan motorik serta selalu mengasah ketrampilan tersebut, maka pencapaian yang diinginkan akan berkontribusi pada yang lainnya sebagai penunjang pencapaian (Riyanto dkk., 2021: 7).

Dari dua aspek prestasi peserta didik di atas, aspek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aspek yang dikemukakan oleh Tohir (2011 : 254) yaitu, kognitif, afektif dan psikomotorik.

3. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi

Hallen A (2002: 121) memberi penjelasan terkait faktor-faktor prestasi belajar yang dapat dibedakan menjadi dua yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Kondisi ini memiliki perbedaan pada setiap anak dari segi fisiologis dan segi psikologis.

a. Faktor internal yang terdapat dalam diri peserta didik sebagai berikut :

1. Kemampuan dasar

Peserta didik akan muda mengembangkan potensi belajarnya apabila taraf intelegensi yang dimiliki memiliki tingkatan yang tinggi sesuai bidang. Melalui kemampuan tersebut, maka akan mudah meraih prestasi dalam belajarnya. Ketika siswa memiliki taraf intelegensi yang rendah dalam belajar maka pemecahan masalah-masalah yang ditemui akan kurang dapat dipahami sehingga proses belajar cenderung kurang (Salsabila & Puspitasari, 2020: 284).

2. Bakat khusus

Setiap orang memiliki bakat khusus untuk dikembangkan supaya mencapai tingkat kapasitas yang diinginkan. Dalam mengembangkan bakat khusus, seseorang harus melalui berbagai latihan, mencari pengetahuan maupun dengan pengalaman yang dimiliki. Itulah sebabnya peserta didik yang mampu menonjolkan bakat khusus akan lebih mudah memiliki kesempatan yang luas dalam perkembangan belajarnya (Susilawati, 2016: 2).

3. Motivasi

Motivasi dipandang sebagai dorongan yang tumbuh dalam diri seseorang karena memiliki suatu alasan untuk dicapai. Peserta didik yang menginginkan mendapat prestasi dalam belajarnya akan bersungguh-sungguh menjalani proses belajarnya sehingga hasil yang dicapai akan memuaskan (Muhammad, 2016: 87-88). Seseorang akan selalu membutuhkan motivasi dalam perjalanan hidupnya, tanpa motivasi mereka akan kesulitan dan tidak memiliki usaha dalam melakukan hal-hal yang harus dihadapi dalam hidupnya.

4. Situasi emosi

Emosi mengkoordinir sistem supaya tanggap dalam menghadapi stimulus, sehingga seseorang mampu mengendalikan dan meregulasi emosi. Siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, akan mengontrol emosi dengan cara menghambat tanda-tanda emosi negatif akan keluar. Serta mampu memahami hal-hal yang menimbulkan persepsi dan emosi negatif kemudian mengubah pikiran untuk menurunkan dampak emosional, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif (Rahmawati dkk., 2015: 219). Seseorang yang mampu mencapai stabilisasi emosi sebagai bentuk capaian dari regulasi emosi maka akan membangun pemikiran positif (Alfinuha & Nuqul, 2017: 15-16).

- b. Faktor Eksternal yang ada diluar peserta didik yang berpengaruh pada prestasi yaitu :

1. Lingkungan belajar

Peserta didik membutuhkan situasi yang mendukung terhadap keberhasilan proses belajar dalam lingkungan belajarnya, antara lain : perlengkapan belajar, kurikulum yang diberikan, cara pengajar bersikap dalam memberi ilmu. Fasilitas yang terdapat dalam sekolah sebagai lingkungan belajar peserta didik akan memudahkan sistem pembelajaran termasuk mengembangkan bakat hingga menciptakan guru serta peserta didik yang berkualitas (Tasbi, 2011: 23).

2. Situasi saat belajar

Peserta didik yang memiliki situasi nyaman, damai serta peran pendukung dari keluarga maupun orang terdekat yang memberikan dorongan belajar memberi pengaruh baik pada proses hingga hasil belajar yang baik. Siswa yang mengupayakan suasana hati yang senang untuk belajar juga akan membuat proses belajar menjadi lebih efektif karena memudahkan materi diserap pada otak.

3. Situasi lingkungan sosial

Pengaruh negatif dari pergaulan maupun masyarakat, gangguan kebiasaan yang buruk dari lingkungan, situasi masyarakat kurang memadai serta penggunaan waktu tidak digunakan sesuai kebutuhan. Ketika hal tersebut dialami oleh peserta didik pada saat menjalani proses belajar maka akan mengganggu keberhasilan belajar. Sebaliknya ketika pengaruh positif yang diterima maka proses belajar peserta didik akan lebih efektif.

Parnawi (2019: 6-10) mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar menjadi dua bagian, yaitu:

a. Faktor Internal

1. Faktor biologis (jasmaniah)

Keadaan fisik yang normal dan kondisi fisik yang sehat akan memudahkan para peserta didik memperoleh prestasi belajar dengan baik,

berbeda ketika peserta didik memiliki fisik yang tidak sehat maka kegiatan pembelajaran menjadi terganggu (Salsabila & Puspitasari, 2020: 284).

2. Faktor psikologis (rohaniah)

Kondisi psikologis adalah kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal (Safitri & Listiandini, 2017: 44). Kondisi mental peserta didik yang positif akan mampu menunjang prestasinya, seperti semangat menghadapi kesulitan belajar, rajin belajar, memiliki inisiatif dan motivasi untuk belajar, daya ingat yang kuat, konsentrasi yang baik, mau mengembangkan bakat yang dimiliki, serta emosi yang stabil. Faktor Eksternal

3. Faktor lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga menjadi salah satu pengaruh utama dalam keberhasilan belajar. Keluarga dengan lingkungan harmonis, suasana nyamannya rumah, perhatian yang diberikan orang tua mampu menunjang perkembangan belajar peserta didik.

4. Faktor lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah cenderung dijadikan alasan utama para siswa memilih tempat belajar, segala aspek di sekolah yang memiliki keharmonisan akan mampu menjadi pertimbangan para siswa maupun walinya untuk memilih tempat pendidikan. Seperti, aturan sekolah yang ditaati, fasilitas pendidikan yang memadai, memiliki prestasi, kemampuan pengajar yang mumpuni serta sikap para murid pada saat pembelajaran.

5. Faktor lingkungan masyarakat

Lingkungan masyarakat turut membantu proses keberhasilan peserta didik, ketika mereka memiliki lingkungan yang baik dan masyarakat sekitar yang nyaman seperti peran keagamaan yang diterapkan kepada para peserta didik, terdapat tempat bimbingan belajar

di luar sekolah, maupun banyak teman yang memiliki tingkat pendidikan setara.

4. Faktor manajemen waktu

Waktu merupakan kesempatan yang sangat penting dalam suatu tujuan kegiatan. Seseorang membutuhkan manajemen waktu yaitu perancangan yang akan dikelola masing-masing individu yang menjalaninya. Bagi peserta didik, manajemen waktu yang efektif dapat mempengaruhi keberhasilan belajar dan berkegiatan untuk perkembangan diri. Individu harus mampu membedakan kegiatan prioritas dan hiburan agar tidak merasa rugi dikemudian hari, serta menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya agar peserta didik mampu mencapai prestasi yang baik, dan mampu memiliki peluang untuk dapat melakukan kegiatan lain agar menunjang kemampuan yang diinginkan (Sari, 2021: 2).

Slameto (2003: 54-71) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi dibagi menjadi dua yaitu dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal).

a. Faktor Internal

1. Faktor jasmani.

Kesehatan peserta didik seperti kondisi fisik yang baik akan memberi dorongan baik terhadap penyesuaian belajar. Peserta didik akan menjalani proses belajar dengan rutin, maka daya tahan tubuh harus terjaga agar terhindar dari kelelahan yang berlebihan.

2. Faktor Psikologis.

Intelektif (intelektual dan bakat) dan non intelektual (sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi dan penyesuaian diri. Emosi yang terdapat dalam diri manusia akan mempengaruhi mengenai perbedaan perasaan serta cara berfikir, serta bagaimana manusia akan bertindak (Albin, 1986: 11).

b. Faktor Eksternal

1. Faktor Keluarga

Keluarga berpengaruh pada kondisi siswa pada proses belajarnya, mendidik seorang siswa tidak bisa hanya mengandalkan kegiatan di sekolahnya. Anggota keluarga yang memiliki relasi serta komunikasi yang baik, mampu memajukan perkembangan belajar anak untuk lebih kreatif dan memiliki motivasi untuk mencapai prestasi pembelajaran (Tasbi, 2011: 23).

2. Faktor Sekolah

Lingkungan sekolah yang dapat menentukan keberhasilan belajar atau prestasi akademik antara lain melalui, guru yang melakukan metode pembelajaran dengan baik dan menyenangkan, relasi antar anggota peserta didik berjalan baik tidak adanya *pembully-an* yang menyebabkan prose belajar terganggu, sekolah yang memiliki disiplin tinggi namun di imbangi dengan kemampuan para peserta didik, kualitas yang ada di sekolah sesuai dengan kebutuhan peserta didik, dan sebagainya (Sari, 2020: 25).

3. Faktor Masyarakat

Perlu memilihnya kehidupan masyarakat yang baik untuk bergaul dengan melihat bentuk kebiasaan- kebiasaan yang dilakukan masyarakat setempat cukup menjadi pertimbangan memilih lingkungan untuk ditempat sebagai upaya keberhasilan belajar anak saat proses belajarnya (Sari, 2020: 25).

Menurut Slameto (2003: 68) bahwasanya salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi yaitu manajemen waktu, dikatakan bahwa manajemen waktu merupakan hal yang penting untuk diperhatikan agar memengaruhi pencapaian prestasi yang diinginkan. Perlunya manajemen waktu menjadi peran penting terhadap prestasi siswa yang berasal dari dalam diri pribadi atau internal.

Berdasarkan uraian diatas terkait faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi maka penelitian ini menggunakan faktor regulasi emosi dan manajemen waktu sebagai variabel bebas.

4. Prestasi Menghafal Al-Qur'an dalam Pandangan Islam

Peran pelajar dalam menjaga kemurnian Al-Qur'an sangat penting. Hakikatnya pelajar diharapkan mampu mencapai tingkat keberhasilan belajar yang dalam penelitian ini terkait keberhasilan dalam hasil menghafal Al-Qur'an. Allah senantiasa bersama dengan para hambanya yang ingin dekat dengan-Nya. Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa Allah sudah memudahkan Al-Qur'an untuk dihafal hingga mencapai keberhasilan untuk senantiasa menjaga kemurniannya. Seperti firman Allah dalam Q.S Al-Hijr ayat 9.

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya : “Sesungguhnya kami yang menurunkan adz-Dzikir, dan sesungguhnya kami benar-benar baginya adalah para pemelihara”.

Dari tafsir Al-Misbah menjelaskan ayat tersebut ditujukan kepada orang yang meragukan datangnya Al-Qur'an. Allah memerintahkan untuk senantiasa menjaga otentisitas dan kekekalan Al-Qur'an, dan sebagai dorongan untuk semua manusia agar merasakan keterlibatan dengan Allah SWT. Banyak cara yang mampu dilakukan kaum muslim dalam menjaga Al-Qur'an seperti menghafalkannya atau menulisnya. Oleh karena itu sejak dini pemahaman tentang isi kandungan Al-Qur'an secara keseluruhan wajib diajarkan, supaya ketika dewasa mampu menghafal secara keseluruhan ayat-ayat Al-Qur'an hingga mencapai prestasi. Bahkan tidak jarang banyak diantara mereka yang berhasil meraih banyak juara di juara musabaqoh tilawatil Qur'an Internasional. Pada Akhirnya para ulama menyimpulkan bahwa hanya Al-

Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad yang mampu diuji kemurnian dan tidak ada sedikitpun yang hilang darinya (Shihab, 2000 : 95-98).

B. Konseptualisasi Variabel Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Menurut reivich & shatte (2002: 38) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi yang baik mampu mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga membantu mempercepat ketika pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif maupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Regulasi emosi merupakan pengaturan diri pada kemampuan berperilaku agar terkonsep secara inklusif dan tepat supaya emosi mampu mencapai keseimbangan. Masalah regulasi emosi meliputi kecemasan, masalah perilaku, serta internalisasi dan eksternalisasi lainnya (Thompson, 2011: 54-56). Menurut Gross (2014: 6) Regulasi emosi mengacu pada proses dimana kita berinteraksi dengan emosi kita, kapan kita memilikinya, dan bagaimana kita mengekspresikannya saat kita mengalaminya.

Gratz & roemer (2004: 42) menjelaskan regulasi emosi menyangkut usaha dalam penerimaan emosi, pengendalian perilaku impulsif, kemampuan untuk fleksibel terhadap penggunaan cara pengendalian emosi yang akan dimunculkan agar dapat diterima situasi. Arifah & Alimah, (2015: 82) memberikan pendapat terkait regulasi emosi yaitu kemampuan mengatur emosi serta sikap yang diperlihatkan dengan tepat sebagai aktualisasi keberhasilan belajarnya. Regulasi emosi disebut sebagai kemampuan seorang dalam pencapaian mengatur ataupun mengontrol emosi supaya memenuhi keseimbangan emosi (Alfinuha, S, 2017:15-16).

Regulasi emosi disebut sebagai dinamika emosi yang memiliki perubahan tindakan dalam usahanya dilihat dari segi waktu maupun situasi sesuai pengalaman yang pernah didapatkan dengan tujuan agar dapat mengimbangi

serta diterima oleh lingkungannya dalam bentuk pengendalian maupun kontrol suatu emosi (Saputri, 2016). Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai suatu proses rangkaian terhadap usaha seseorang dalam melibatkan perubahan respon emosional dengan mengalihkan aliran emosi secara spontan (Koole, 2019: 6) Regulasi emosi bertujuan untuk mencapai respon emosional yang dirasakan secara tepat dengan melalui proses intrinsik maupun ekstrinsik agar tetap memiliki kontrol emosi (Al Habsyi, 2015: 14). Regulasi emosi juga dapat disebut sebagai suatu bentuk pengendalian emosi yang akan dimunculkan yang masuk sebagai proses perkembangan individu (Rusmaladewi, 2020: 36). Hasmarlin & Hirmaningsih (2019 : 150) turut memberikan pernyataan terkait regulasi emosi yaitu suatu proses pengaturan emosi, respon fisiologis, kognisi, serta respon emosi agar perilaku dapat dikendalikan agar mencapai tujuan untuk tuntutan situasi.

Regulasi emosi merupakan pengaturan perasaan sebagai reaksi emosi yang dimiliki seseorang serta kontrol emosi supaya mengalami penurunan maupun kenaikan sesuai kondisi yang diinginkan, individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi akan mampu menghadapi berbagai ketegangan dalam hidupnya (Astuti dkk., 2019: 3). Regulasi emosi dijelaskan sebagai respon individu dari pembangkitan emosi yang mampu dikurangi atau ditambah dalam suatu waktu setiap orang memiliki perbedaan dalam respon emosional bergantung pada hasil pengalaman kehidupan individu (Mauss, Bunge & Gross, 2007: 146-147). Regulasi emosi digunakan seseorang sebagai pengaturan emosi terhadap pengalaman hidupnya serta peristiwa yang pernah dialami, seperti peristiwa negatif yang pernah dialami maka cenderung muncul emosi untuk menyalahkan diri sendiri ataupun orang lain (Garnefski & Kraaij, 2007 : 141).

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan regulasi emosi merupakan bentuk rangkaian terhadap usaha seseorang dalam melibatkan perubahan respon emosional sebagai proses perkembangan individu yang

bersumber dari beberapa faktor seperti pengalaman hidup maupun peristiwa yang pernah dialami sebagai usaha pengendalian emosi yang akan diperlihatkan agar tetap tenang dibawah tekanan dan mampu seimbang dalam memunculkan emosi pada masing-masing situasi agar tercapainya suatu tujuan serta dapat mengimbangi dan diterima oleh lingkungannya.

2. Aspek Regulasi Emosi

Gross (2014 : 7-10) membagi aspek regulasi emosi kedalam empat macam, yaitu sebagai berikut :

a. Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*)

Keyakinan individu untuk mencapai suatu solusi permasalahan sekaligus memiliki kemampuan mengurangi emosi negatif dengan pengendalian terhadap masalah baik dengan mampu mendapatkan cara agar emosi negatif tidak dimunculkan dan mampu menenangkan diri segera setelah emosi yang berlebihan muncul setelah merasakan emosi yang berlebihan. Individu yang mampu menyadari proses emosi yang diterima serta bagaimana pengelolaannya akan membantu berjalannya proses belajar, sebaliknya ketika tidak mampu mengatasi emosi yang terjadi maka proses belajar akan terhambat (Octaviana & Mulyana, 2022: 1641).

b. Kemampuan menahan pengaruh negatif (*Engaging in goal directed behavior*)

Seseorang memiliki kemampuan yang baik dalam berpikir dan melakukan sesuatu dengan tepat ketika merasa adanya emosi negatif. Sehingga pengelolaan emosi tepat dan tidak menimbulkan dampak negatif emosi. Ketika seseorang memiliki tindakan yang positif positif, banyak yang bisa dilakukan untuk mencapai tujuan serta lingkungan akan dianggap sebagai hal yang mendukung keberhasilannya.

c. Kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses*)

Kemampuan seseorang mengendalikan emosi yang dirasakan dan respon emosional yang akan dilakukan (reaksi fisiologis, tingkah laku, serta tingginya nada) sehingga individu tidak merasa emosi yang berlebihan dan mengekspresikan emosi yang diterima dengan tepat. Dengan memahami pentingnya kontrol emosi kita akan lebih menjadikan diri sendiri untuk melakukan aktivitas yang memiliki keseimbangan situasi dan tidak merugikan orang lain.

d. Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*)

Seseorang mampu menerima kejadian yang mungkin menimbulkan reaksi negatif dan tidak malu dengan perasaannya. Memiliki upaya merubah kecenderungan emosi tersebut untuk mencapai perkiraan emosi yang diinginkan dan dijadikan sebagai tantangan menjadikan kehidupan selanjutnya lebih baik melalui kejadian tersebut (Sari & Hayati, 2015: 27).

Ross A. Thompson (2011 : 56-57) memiliki pernyataan terkait aspek-aspek yang dimiliki regulasi emosi, yaitu sebagai berikut :

a. Pengaturan diri dan orang lain

Kemampuan analisis perkembangan dalam mengelola perasaan dilakukan untuk mencapai emosional target. Pertimbangan pengaruh ekstrinsik terhadap regulasi emosi penting, bukan hanya karena pengaruh ekstrinsik terhadap emosi, namun juga karena bagaimana penghambatan sosial dapat mempengaruhi efektivitas upaya seseorang dalam mengelola emosi.

b. Menargetkan emosi positif dan negatif

Kemampuan dalam mempertahankan, meningkatkan maupun menghambat gairah emosional menjadi pandangan umum mengenai pengaruh potensial emosi. Seseorang berupaya mengurangi berapa lama mereka merasakan kesedihan, atau mengakhiri episode ketakutan dengan lebih cepat, atau untuk mencapai stabilitas emosional yang lebih baik.

c. Memantau dan mengevaluasi emosi

Kemampuan memperoleh aturan perasaan yang relevan untuk perilaku emosional dalam menanggapi orang lain sebagai evaluasi perilaku emosional seseorang. Pemantauan dan evaluasi emosi kemungkinan besar akan berbeda secara signifikan pada anak-anak yang memiliki temperamen berbeda, atau yang pernah mengalami trauma yang mengubah penilaian mereka terhadap perasaan atau keadaan yang biasanya menimbulkan emosi dalam diri mereka.

Dari aspek - aspek regulasi emosi diatas, aspek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aspek yang disampaikan oleh Gross (2014 : 7-10) yaitu, kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*), kemampuan menahan pengaruh negatif (*Engaging in goal directed behavior*), kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses*), kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*).

3. Regulasi Emosi dalam Pandangan Islam

Umat islam diajarkan untuk memiliki kesabaran dalam menghadapi masalah, dalam berkehidupan tentunya manusia tidak bisa selalu terhindar dari masalah, persoalan dalam berkehidupan ataupun masalah yang berasal dari diri sendiri. Agama islam memerintahkan umatnya untuk mampu menghadapi masalah dengan berbagai bentuk seperti mengontrol emosi negatif, menjadikan hati lebih sabar, walaupun sering kita lihat banyak manusia yang belum mengerti cara menghadapi masalah dengan bijaksana. Namun demikian Allah memberi kabar gembira bagi orang-orang yang mampu mengelola emosi. Agama Islam sangat menganjurkan pengikutnya dalam mengelola emosi, dalam keadaan apapun termasuk dalam keadaan yang sangat sulit, karena emosi yang dikendalikan dengan baik akan banyak membawa dampak positif bagi individu itu sendiri, dibanding dengan emosi yang tidak terkendali dengan baik akan

bisa membawa dampak negatif baik bagi orang lain maupun bagi diri individu itu sendiri (Harmalis, 2022 : 1786 -1787).

Regulasi emosi dijelaskan sebagai usaha pengendalian emosi supaya mampu mengurangi ketegangan dan ketidakstabilan dengan mengungkapkan sesuai situasi yang seharusnya. Seseorang seringkali belum pada situasi emosi yang diterimanya secara tidak terencana, sebagai santri harus percaya bahwa ketika sedang berhadapan pada emosi maupun permasalahan diluar dugaan yang tidak sesuai dengan dirinya itu semua merupakan ujian yang Allah SWT berikan. Pada saat individu mengalami ketidakstabilan emosi, dibutuhkan kemampuan individu dalam meregulasi emosinya. Terbukti dengan banyaknya dalil-dalil hadits dan Al Qur'an tentang pemberian balasan kepada umat Islam yang mampu meregulasi emosi dengan baik. Seperti firman Allah SWT dalam Q.S. Ali Imran Ayat 134.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “Yaitu mereka yang menafkahkan (hartanya), baik diwaktu lapang maupun sempit, dan mampu menahan amarah dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.

Dari tafsir Al-Misbah pada ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang sekelumit sifat-sifat manusia yang bertakwa untuk menafkahkan hartanya dijalan Allah dalam kondisi apapun. Selanjutnya Allah menjelaskan tentang sifat manusia yang merasakan penyesalan hingga memunculkan kemarahan. Dalam penelitian ini mengacu pada regulasi emosi yaitu Allah memerintahkan kepada seluruh manusia agar mampu menahan amarah yang artinya ketika hati tidak dalam keadaan yang tidak menyenangkan menyimpannya maka ajaklah hati dan pikiran untuk mampu menahan amarah. Peringatan tersebut dilanjutkan

dengan tahap pemaafan, untuk menghapus luka-luka yang pernah membekas seakan-akan tidak terjadi apapun baik dengan cara menjauh dari yang bersangkutan hingga kemudian mendekatkan diri dengan kebajikan. Dengan demikian santri yang pandai mengekspresikan, mengorganisasi emosi sesuai situasi akan lebih mampu menangani permasalahan yang ada ketika proses pencapaian prestasi (Shihab, 2000 : 206-208).

Penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa umat islam dianjurkan memiliki pengelolaan emosi yang baik. Setiap masa perkembangan manusia akan menghadapi suatu masalah yang menyebabkan emosi tidak stabil. Pentingnya pengendalian emosi yang baik, dengan menahan amarah dan belajar untuk menerapkan peranan regulasi emosi dalam berkehidupan akan menimbulkan banyak dampak positif. Perilaku tersebut akan menjadikan pelakunya mendapatkan rasa aman, nyaman dalam proses belajar dan mendorong pada kesuksesan belajarnya (Harmalis, 2022 : 1787).

C. Konseptualisasi Variabel Management Waktu

1. Definisi Manajemen Waktu

Dalam bahasa inggris manajemen berasal dari kata kerja yang artinya *to manage* yang memiliki arti mengelola, mengatur dan mengarahkan. Menurut Handoko (2016 : 23) manajemen didefinisikan sebagai suatu proses pengawasan, pengorganisasian, perencanaan, dan pengelolaan yang dilakukan dalam rangka untuk suatu pencapaian yang dituju. Management adalah proses mengarahkan pekerjaan melalui perencanaan, pengendalian yang telah ditentukan untuk mencapai sasaran yang digunakan (Hanafi, 2015: 6). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa manajemen adalah pemberian perencanaan, pengaturan, dan pengarahan yang memiliki ketentuan tersistem dalam rangka untuk suatu pencapaian yang telah direncanakan.

Menurut atkinson (1990 : 4) waktu merupakan sumberdaya yang dimiliki seseorang dan tidak dapat disimpan maupun diganti oleh orang lain harus diperlakukan sesuai kenyataan ini. Waktu adalah suatu keadaan yang

berlangsung terjadi di suatu masa bisa merupakan lama berlangsungnya suatu kejadian yang dialami (Hidayanto, 129: 4). Menurut Philip E. Atkinson (1990 : 15) *time management* merupakan suatu proses keterampilan yang memiliki kaitan dengan segala tingkah laku serta berupaya terencana hingga menjadikan waktu yang tersedia digunakan sesuai kebutuhan. Manajemen waktu merupakan salah satu langkah mengatur waktu sebagai bentuk keterampilan yang mampu berpengaruh pada keberhasilan dan kegagalan suatu tujuan seseorang. Strategi yang tepat mampu membantu pengelolaan waktu melalui kegiatan yang telah direncanakan dengan matang (Mulyani, 2013 : 44-45). Siswa harus mampu mengatur dan mengarahkan untuk mengatur waktunya dengan baik yang akan menimbulkan kebaikan terhadap pengelolaan dirinya.

Macan (1994) mendeskripsikan manajemen waktu sebagai kepentingan waktu yang telah ditetapkan seseorang untuk dikelola sesuai prioritas kebutuhan dan keinginan melalui perencanaan, penjadwalan, pembuatan daftar, pengorganisasian dan pendekatan terhadap tugas. Purwanto (2008: 6) berpendapat bahwa manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif.

Khanam, dkk. (2017 : 4761) ikut memberikan pendapat terkait manajemen waktu yaitu seni merancang, memberikan penganggaran, pengaturan kepada seorang dengan tujuan mencapai keberhasilan kerja yang lebih optimal. *Time Management* adalah suatu panduan yang terdiri dari perencanaan, pengendalian pengelolaan serta struktural cara menggunakan terhadap seberapa banyakkah waktu yang dipakai dan digunakan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Kita juga harus memahami nilai waktu baginya untuk berhasil dalam aspek kehidupan dan pekerjaan (Kumalasari, 2021:12).

Manajemen waktu diartikan sebagai suatu keefektifan dan keefisienan yang ingin dicapai oleh seseorang yang telah memiliki rencana pergerakan

aktivitas dan tujuan dalam jangka waktu tertentu untuk dikerjakan. Dalam mencapai efektifitas biasanya seseorang membuat data untuk menentukan aktivitas mana yang ingin dilakukan lebih awal dengan melihat tingkat kepentingan tujuan. Manajemen waktu akan berhasil ketika seseorang mampu menjalankan dengan sungguh-sungguh serta memperhatikan disiplin waktu yang telah ditentukan (Syelviani, 2020: 23-24). Manajemen waktu merupakan tanda kesuksesan seseorang, dengan memperhatikan terhadap waktu, memahami esensi waktu dan tidak membuang-buang waktu seseorang akan memperoleh apa yang semestinya didapatkan. Pengelolaan yang baik terhadap hal tersebut maka tujuan kehidupan akan didapatkan pula secara optimal. Sebaliknya ketika manajemen waktu tidak dipergunakan maka bisa menjadi bumerang yang membahayakan untuk dirinya sendiri oleh karena itu tabiat waktu penting untuk disadari (Ritonga, 2018: 53-54).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu langkah mengatur waktu sebagai bentuk keterampilan mulai dari proses perencanaan, pengendalian, dan pengorganisasian yang sudah dibuat secara struktural sesuai kepentingan untuk dilakukan agar mencapai keefektifan dan keefisienan yang ingin dicapai oleh seseorang, bisa menggunakan pembagian waktu, pembuatan jadwal, atau dengan sistem lainnya dengan memperhatikan terhadap waktu, memahami esensi waktu dan tidak membuang-buang waktu untuk dapat menghasilkan dalam aspek kehidupan dan pekerjaan yang sudah direncanakan.

2. Aspek Manajemen Waktu

Atkinson (1990 : 40-51) memaparkan terkait aspek-aspek dalam manajemen waktu mencakup hal-hal sebagai berikut :

1. Penentuan pada sikap

Seseorang yang memiliki sikap negatif dan tidak percaya pada keberhasilan maka sistem tersebut tidak akan berhasil. Berbeda pada orang

yang yang bersikap positif dan percaya pada keberhasilan maka tentu akan mendapatkannya. Perubahan melalui sikap akan menjadikan suatu pekerjaan memiliki komitmen serta memiliki peran pada peningkatan prestasi. Untuk memastikan penggunaan waktu agar tetap efektif diperlukan strategi yang yang tegas pada sikap guna menghindari kerusakan jadwal dan peluang kegagalan (Kiswati & Chasanah, 2019).

2. Identifikasi keadaan

Informasi digunakan untuk dapat membantu mengidentifikasi kemana seharusnya pekerjaan dilakukan. Mengidentifikasi tugas yang bersifat utama akan menilai sejauh mana pekerjaan mampu dicapai, penilaian bukan hanya didasarkan pada keberhasilan tugas jangka pendek saja, namun harus memiliki strategi dalam mencapai tujuan jangka panjang. Membuat keseimbangan yang tepat akan mengarahkan kita ketika bekerja supaya mencapai sasaran-sasaran utama.

3. Menetapkan prioritas

Mengingat waktu yang tersedia terbatas perlu dilakukan penyusunan prioritas, serta menganggap sesuatu yang akan diwujudkan benar-benar penting dapat memberikan kemajuan. Atkinson berpendapat penyusunan prioritas dapat dilakukan dengan mengutamakan sesuatu yang mengandung kepentingan strategik. Dilanjutkan dengan kepentingan yang mampu manjangkau sasaran dalam jangka waktu pendek serta mengandung nilai operasional. Pekerjaan yang mampu dilakukan dengan batas waktu yang benar maka akan mencapai keberhasilan. Sebaliknya, waktu yang dilalui menjadi tidak efisien akan berakibat buruk pada kecemasan, ketegangan mental serta tekanan waktu yang dibutuhkan semakin menumpuk. Kunci memiliki kesuksesan dalam manajemen waktu yakni mampu bertanggung jawab pada pengerjaan tugas dengan baik (Hayati, 2018: 31).

4. Kontrol terhadap jadwal rutin

Membuat susunan jadwal dilakukan agar terhindar dari bentrokan kegiatan dan kelupaan. Hal ini mampu terlaksana apabila mampu berkomitmen terhadap proses, mampu membedakan pekerjaan yang sifatnya harus dilakukan maupun hanya ingin dilakukan. Pekerjaan yang menciptakan keseimbangan dan fleksibilitas jadwal yakni penyusunan prioritas sedemikian rupa hingga mampu menghemat waktu akan membantu keberhasilan.

Menurut Madura (2007: 419) terdapat lima aspek manajemen waktu, sebagai berikut :

1. Menyusun tujuan

Seseorang meninjau kembali terhadap tujuan yang diinginkan untuk dapat menentukan prioritas dan menetapkan batas waktu pada pekerjaannya. Melakukan penyusunan tujuan kegiatan dengan tepat dapat membantu kelancaran dalam jangka pendek maupun panjang.

2. Perancangan prioritas

Memperhatikan pencapaian sasaran sesuai kebutuhan dan keinginan yang ingin dicapai seseorang akan mudah untuk dikerjakan dan diselesaikan. Setiap tugas memiliki posisi yang berbeda-beda sehingga dalam menyikapinya pun pasti berbeda, oleh sebab itu mengutamakan kegiatan yang terpenting dan mendesak dilakukan lebih utama.

3. Pembuatan jadwal

Strategi seseorang dalam membuat langkah-langkah mengelola waktu seperti pembuatan jadwal, perencanaan pekerjaan serta perhatian terhadap waktu luang harus dilakukan supaya perencanaan pekerjaan berjalan lancar, dengan pembuatan jadwal mingguan ataupun dengan cara membuat buku agenda. Aktivitas yang cenderung memiliki aturan harus lebih mahir dalam penentuan jadwal.

4. Mengurangi gangguan

Gangguan yang memungkinkan datang kepada kita saat menjalani aktivitas dengan menggunakan waktu yang terorganisir sebisa mungkin dapat ditunda terlebih dahulu karena hanya dapat merusak tujuan yang telah direncanakan yang nantinya dapat berpotensi terhadap pengabaian pentingnya waktu.

5. Mendelegasikan tugas

Mampu menjalankan rencana sesuai porsinya serta melakukan kerjasama pada setiap pekerjaan yang berbentuk kemaslahatan umat supaya prioritas tetap berjalan dan tidak tersendat. Memiliki pengawasan terhadap hal-hal yang berpengaruh terhadap rencana pengelolaan waktu dan penyesuaian kemampuan yang dimiliki agar mengimbangi kemampuan tugas yang mampu dilakukan.

Dari beberapa teori aspek manajemen waktu yang telah disebutkan diatas, aspek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu aspek yang dikemukakan oleh Atkinson (1990 : 40-51) yaitu, penentuan pada sikap, identifikasi situasi, menetapkan prioritas, kontrol rencana rutin.

3. Manajemen Waktu dalam Pandangan Islam

Islam mengajarkan umatnya untuk senantiasa menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya, santri yang sedang dalam tahap pembelajaran harus menerima manajemen waktu yang telah ditetapkan pondok pesantren. Dengan pembiasaan manajemen waktu yang baik, maka hal-hal yang sedang dilakukan mampu tercapai. Firman Allah dalam Q.S Al-Ashr ayat 1-3 sebagai berikut :

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya : “(1) Demi masa (2) Sesungguhnya manusia dalam kerugian (3) Kecuali orang yang beriman dan beramal shalih dan berpesan-pesanan dengan kebenaran dan kesabaran”.

Dari tafsir Al-Azhar, Firman Allah SWT diatas menegaskan (ayat 1) manusia melalui masa yang terus berganti dengan manusia lain di dunia. Allah mengingatkan para manusia untuk menyadari betapa singkatnya waktu kita di dunia, artinya ketika sudah meninggal habislah waktu kita yang tidak dapat diulang, maka dari itu waktu yang Allah berikan jangan sampai diabaikan dan disia-siakan. (ayat 2) Allah mengingatkan betapa banyak kerugian yang manusia dapatkan di dunia, waktu yang terbuang sia-sia dan terlambat menyadari bahwa dunia hanya sebentar. (ayat 3) Kecuali orang-orang yang beriman yang mampu menggunakan waktunya dengan baik, sadar akan tujuan hidup di dunia, memiliki iman kepada sang pencipta, dan memiliki amal shaleh sebab hidup maupun mati semuanya kenyataan yang harus dihadapi (Amrullah, 1985 : 256-258).

D. Pengaruh Regulasi Emosi dan Management Waktu Terhadap Prestasi Hafalan Al-Qur'an

Prestasi dijadikan sebagai suatu perolehan yang didapatkan dari aktivitas tertentu. Seseorang dikatakan berprestasi apabila pencapaian usahanya sesuai dengan tujuan atau target. Sebaliknya dikatakan menurun apabila capaian usahanya tidak sesuai target atau harapan (Adhim, 2016). Prestasi menghafal Al-Qur'an merupakan peningkatan dan penambahan jumlah hafalan ayat dan surat dalam rangka meningkatkan kualitas hasil hafalan Al-Qur'an yang ingin dicapai (Zikra, 2018: 52). Memiliki Prestasi hafalan Al-Qur'an adalah harapan seluruh santri *huffadz*, dimana mereka memiliki niat untuk selalu menjaga *kalamullah*. Untuk mencapai tujuan tersebut, santri harus melaksanakan proses menghafal dengan maksimal sebagai upaya rasa keseriusan dalam mempelajari Al-Qur'an.

Prestasi memiliki beberapa dimensi yang harus dimiliki oleh setiap santri penghafal Al-Qur'an. Dimensi tersebut diantaranya kognitif, afektif dan psikomotorik.

Prestasi menghafal Al-Qur'an juga diartikan sebagai perolehan hasil dari perilaku yang didapatkan dalam peningkatan hafalan baik kualitas maupun kuantitas melalui proses binaan pendidik pada ayat-ayat Al-Qur'an untuk memperoleh hasil dalam upaya menjaga keaslian Al-Qur'an. Santri yang memiliki kesibukan serta mampu untuk tetap menjalankan tugas-tugasnya dan yakin dengan menggunakan secara maksimal kemampuan yang dimiliki akan menghasilkan prestasi yang baik. Apabila santri tidak mampu menyeimbangkan antara tugas akademik dan tugas hafalan, akan menyebabkan mengalami konflik peran.

Gratz & Roemer, (2004: 42) menjelaskan regulasi emosi menyangkut usaha dalam penerimaan emosi, pengendalian perilaku impulsif, kemampuan untuk fleksibel terhadap penggunaan cara pengendalian emosi yang akan dimunculkan agar dapat diterima situasi. Regulasi emosi mengacu pada proses dimana kita berinteraksi dengan emosi kita, kapan kita memilikinya, dan bagaimana kita mengekspresikannya saat kita mengalaminya (Gross, 2013: 6). Individu yang mampu menyadari proses emosi yang dialami serta bagaimana pengelolaannya akan membantu berjalannya proses belajar, sebaliknya ketika tidak mampu mengatasi emosi yang terjadi maka proses belajar akan terhambat (Octaviana & Mulyana, 2022: 1641).

Philip E. Atkinson (1990 : 15) menjelaskan time management merupakan suatu proses keterampilan yang memiliki kaitan dengan segala tingkah laku serta berupaya terencana hingga menjadikan waktu yang tersedia digunakan sesuai kebutuhan. Manajemen waktu merupakan salah satu langkah mengatur waktu sebagai bentuk keterampilan yang mampu berpengaruh pada keberhasilan dan kegagalan suatu tujuan seseorang. Strategi yang tepat mampu membantu pengelolaan waktu melalui kegiatan yang telah direncanakan dengan matang

(Mulyani, 2013: 44-45). Santri harus mengarahkan untuk mengatur waktunya dengan baik karena akan menimbulkan kebaikan terhadap pengelolaan dirinya.

Santri dengan regulasi emosi dan manajemen waktu yang baik, merasa memiliki tanggung jawab yang harus ditunaikan, sadar akan dirinya sebagai penuntut ilmu yang sedang berusaha mendapatkan prestasi yang baik, memperhatikan resiko ketika tidak mengerjakan tanggungan hafalan dengan tuntas maka akan bertambah beban di kemudian hari, dan menggunakan pembagian waktu dengan telaten. Sebaliknya regulasi emosi dan manajemen waktu yang rendah akan mengalami hal yang tampak berbeda. Mereka belum merasa memiliki tanggungan yang harus ditunaikan, cuek dalam menghadapi tugas yang diberikan, menganggap proses menghafal Al-Qur'an hanya sebagai kegiatan cuma-cuma, serta tidak pernah menghiraukan waktu yang terus berjalan.

Ketika santri tidak mampu mengelola emosi dengan baik maka hal ini bisa berdampak buruk dan menjadi hambatan terhadap pengembangan potensi diri, oleh karena itu pengelolaan emosi sangat dianjurkan dalam proses perkembangan remaja. Umat Islam dianjurkan untuk dapat mengelola emosi dengan baik dan sebaliknya, umat Islam sangat dilarang untuk mengekspresikan emosi dalam keadaan marah yang tidak terkendali. Orang yang mampu mengendalikan emosi, karena dengan emosi yang terkendali banyak dampak positif yang bisa didapat seperti dapat terhindar dari konflik, dapat membuat diri menjadi aman dan nyaman, dan mendapat jaminan surga di akhirat (Harmalis, 2022: 1782).

Melalui manajemen waktu juga seseorang akan merepresentasikan dirinya sebagai orang yang memiliki peluang terhadap keberhasilan, mereka memiliki tujuan yang jelas, bagaimana untuk menjalankannya, memiliki rute perjalanan untuk mencapai tujuan hingga kekonsistensian yang dilakukan. Hal ini dikarenakan individu mampu mendapatkan perubahan melalui sikap akan menjadikan suatu pekerjaan memiliki komitmen serta memiliki peran pada peningkatan prestasi. Untuk memastikan penggunaan waktu agar tetap efektif diperlukan strategi yang tegas pada sikap guna menghindari kerusakan

jadwal dan peluang kegagalan (Kiswati & Chasanah, 2019). Disisi lain, tentu akan berbeda dengan halnya orang yang memiliki tujuan namun tidak menggunakan manajemen waktu yang baik dan benar, tidak akan tercipta keseimbangan dan fleksibilitas dalam membantu keberhasilan tujuan.

Kesimpulan yang diambil dari penjelasan diatas bahwasanya regulasi emosi dan manajemen waktu merupakan variabel *independent* yang sama-sama dapat berpengaruh pada prestasi. Jika ditinjau dari santri yang berada pada usia remaja, terkadang mereka belum mampu mengekspresikan emosinya dengan efektif sehingga muncul rasa penyesalan, kekecewaan, ataupun kesedihan. Serta masih mengalami kebimbangan dalam pembagian waktu yang efektif.

Berikut skema pengaruh antara regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Proses emosional diartikan sebagai sebagai pengekspresian emosi dengan tepat. Kognisi sebagai daya tampung kemampuan berfikir dan segala bentuk pengenalan digunakan individu untuk melakukan interaksi untuk memperoleh pengetahuan dan menggunakannya. Agar ingatan lebih kuat prinsipnya adalah proses mengulang-ulang bacaan Al-Qur'an baik dengan membaca yang disebut dengan murojaah atau mendengarkan bisa dengan membaca dan di setorkan kepada guru yang menyimak. Supaya ayat-ayat yang terkandung di dalam Al-Qur'an lebih melekat pada ingatan sang penghafal. Menghafalkan memiliki keterkaitan penuh dengan sistem kognitifnya mulai dari menerima informasi hingga mengulang informasi kembali. Proses tersebut dapat meningkatkan kecerdasan baik spiritual, emosional dan intelegensi (Diba & Muhib, 2022 : 40-41).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Octaviana & Mulyana (2022) mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap hasil belajar siswa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi siswa terhadap hasil belajar. Semakin baik kemampuan regulasi emosi siswa semakin baik pula prestasinya. Sebaliknya semakin buruk regulasi emosi siswa semakin buruk pula prestasinya.

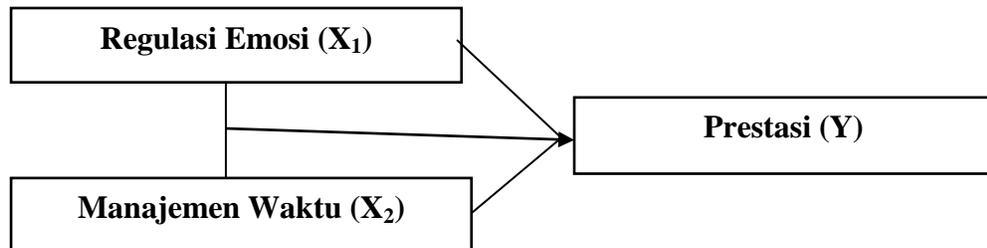
Seorang yang mampu meregulasi emosinya dengan baik maka mampu menjaga dan mengendalikan emosinya. Sikap dan perilaku seseorang seperti itu, akan memiliki keseimbangan emosi hingga mengarah pada suatu pencapaian.

Regulasi emosi sangat dibutuhkan terutama pada peserta didik yang memiliki lebih dari satu peran. Santri penghafal Al-Qur'an yang mampu meregulasi emosinya dengan baik, maka akan mampu menyeimbangkan antara kegiatan di sekolah, organisasi, di pesantren serta kegiatan menghafal Al-Qur'an dimana kegiatan-kegiatan tersebut membutuhkan peran emosi yang cukup dominan sehingga santri mampu mencapai prestasi hafalan Al-Qur'an sesuai targetnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Inayah et al., 2023) mengenai pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi, menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan pada manajemen waktu terhadap prestasi. Semakin baik kemampuan manajemen waktu peserta didik semakin baik pula prestasinya. Sebaliknya semakin buruk manajemen waktu peserta didik semakin buruk pula prestasinya. Seorang yang mampu menggunakan waktu dengan efektif maka akan mampu menjaga serta memprioritaskan waktu untuk digunakan sesuai kebutuhan. Sikap serta perilaku seperti itu, akan memiliki pemahaman manajemen waktu yang baik hingga mengarahkan pada suatu prestasi yang ingin dicapai.

Manajemen waktu sangat dibutuhkan peserta didik seperti santri, dimana waktu mereka sudah ditentukan oleh kurikulum pondok pesantren hingga mereka harus pandai memperhatikan waktu luangnya untuk keperluan kebutuhan masing-masing. Dengan memiliki manajemen waktu yang efektif dan mampu mengorganisir, seorang santri yang sedang menjalani kegiatan menghafal Al-Qur'an besar kemungkinan akan mencapai tujuan yang diinginkan.

Gambar 2 .1 Skema Peran Regulasi Emosi dan Manajemen Waktu terhadap Prestasi dalam menghafal Al-Qur'an



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori diatas maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini, sebagai berikut :

- H₁ : Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an padasantri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.
- H₂ : Terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.
- H₃ : Terdapat pengaruh regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kausalitas dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kausalitas digunakan terhadap penelitian yang berupaya menghasilkan sebab-akibatnya pada suatu variabel pada subjek yang berbeda tanpa pemberian suatu perlakuan pada variabel tersebut. Penelitian kuantitatif ditujukan pada pemahaman fenomena-fenomena sosial dari perspektif partisipan melalui cara yang fleksibel dan interaktif (Ibrahim dkk., 2018: 42). Penelitian kuantitatif menggunakan data-data numerik yang telah dikumpulkan untuk kemudian diolah melalui metode analisis statistika untuk memperoleh signifikansi hubungan antar variabel atau perbedaan dalam kelompok (Azwar, 2011: 5).

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian disebut sebagai sebuah konsep apabila konsep tersebut memiliki variabel nilai. Variabel dapat berupa perilaku, kejadian, karakteristik dan dapat memunculkan suatu konstruk serta memiliki variasi nilai berbeda-beda (Purwanto, 2020: 65-66). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen.

Menurut (Sugiyono 2022: 39) variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi serta menjadi akibat adanya variabel bebas sering juga disebut sebagai variabel kriteria. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu terkait prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Sedangkan variabel independen dideskripsikan sebagai sebab adanya variabel terikat dan sering disebut sebagai variabel stimulus. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel independen, yaitu regulasi emosi dan manajemen waktu.

Adapun kedua jenis variabel dalam penelitian ini sebagai berikut :

- b. Variabel Bebas (X) : Regulasi Emosi (X₁)
Manajemen waktu (X₂)
- c. Variabel Terikat (Y) : Prestasi

C. Definisi Operasional

1. Prestasi dalam menghafal Al-Qur'an

Prestasi menghafal Al-Qur'an merupakan kemampuan individu dalam memperoleh hasil belajarnya dari usaha yang didapatkan dalam peningkatan hafalan Al-Qur'an baik kualitas maupun kuantitas melalui proses dengan berbagai metode menghafal serta binaan pendidik dalam jangka waktu tertentu pada ayat-ayat Al-Qur'an supaya hafalan yang sudah didapatkan mampu untuk dipertahankan dan di pertanggung jawabkan dalam upaya menjaga keaslian ayat-ayat Al-Qur'an.

Pengukuran ini dilakukan dengan pengambilan hasil raport santri dengan aspek yang terdiri dari kognitif, afektif, psikomotorik. Nilai hasil capaian hafalan Al-Qur'an diambil selama santri menempuh pendidikan di pondok pesantren Nurul Wahid Purworejo. Semakin tinggi nilai prestasi hafalan Al-Qur'an yang didapatkan santri, menandakan semakin tinggi perilaku berprestasi yang ditampakkan. Begitu sebaliknya semakin rendah nilai prestasi hafalan Al-Qur'an yang didapatkan santri, menandakan bahwa semakin rendah pula perilaku berprestasi yang ditampakkan.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dengan melibatkan perubahan respon emosionalnya sebagai proses perkembangan individu yang bersumber dari beberapa faktor seperti pengalaman hidup maupun peristiwa yang pernah dialami sebagai usaha pengendalian emosi yang akan diperlihatkan supaya tetap tenang dibawah tekanan dan mampu seimbang dalam memunculkan emosi pada masing-masing

situasi agar tercapainya suatu tujuan serta dapat mengimbangi dan diterima oleh lingkungannya.

Pengukuran ini dilakukan menggunakan skala regulasi emosi, dengan aspek yang terdiri dari kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*), kemampuan menahan pengaruh negatif (*Engaging in goal directed behavior*), kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses*), Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*). Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala regulasi emosi menandakan semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang akan mempengaruhi individu untuk mencapai prestasi. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula tingkat regulasi emosi yang akan mempengaruhi individu dalam mencapai prestasi.

3. Time Management

Time management merupakan kemampuan individu dalam mengelola, merencanakan, serta mengendalikan proses perencanaan yang sudah dibuat secara struktural sesuai kepentingan untuk dilakukan agar mencapai keefektifan dan keefisienan yang diinginkan, bisa menggunakan pembagian waktu, pembuatan jadwal, atau dengan sistem lainnya melalui perhatian terhadap waktu, memahami esensi waktu dan tidak membuang-buang waktu untuk dapat mencapai keberhasilan sesuai rencana.

Pengukuran ini dilakukan menggunakan skala manajemen waktu, dengan aspek penentuan pada sikap, identifikasi situasi, menetapkan prioritas, kontrol rencana rutin. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala *time management* menandakan semakin tinggi pula tingkat *time management* yang akan mempengaruhi individu untuk mencapai prestasi. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula tingkat *time management* yang mempengaruhi individu untuk mencapai prestasi.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan secara offline bertempat di Pondok Pesantren Nuurul Wahid Purworejo yang berlokasi di Desa Tanjungrejo, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah, Indonesia.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 23 - 28 bulan Maret 2024 dengan waktu yang dibutuhkan selama 4 - 6 hari untuk mengumpulkan semua data terkait penelitian.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Sugiyono (2022: 80) Populasi penelitian adalah perkumpulan kelompok yang akan digunakan pada generalisasi penelitian bagian kesimpulan yang terdiri dari abyek/ subyek. Purwanto (2020: 100) menjelaskan bahwa populasi penelitian merupakan sebuah komponen untuk generalisasi hasil-hasil sebuah penelitian. Cangkupan populasi meliputi peristiwa, subjek atau objek. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah seluruh santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo sebanyak 147 subjek.

Penelitian ini mengambil populasi tersebut berdasarkan tujuan dari penelitian ini yaitu guna mengetahui pengaruh regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Adapun pemilihan populasi kategori usia remaja karena biasanya usia remaja mengalami usia rentan konflik terhadap emosi serta manajemen waktu yang digunakan.

Tabel 3.1 Populasi Santri

Kelompok	Jumlah Anggota
Santri Putra	70 Orang
Santri Putri	77 Orang
Total	147 Orang

2. Sampel

Sampel penelitian merupakan jumlah yang merujuk pada bagian populasi (Sugiyono, 2022 : 81). Sampel penelitian diartikan sebagai sebuah komponen sebagai perolehan informasi peneliti yang sebelumnya telah digeneralisasikan dari kelompok besar yaitu mewakili populasi (Purwanto, 2020 : 100). Adapun sampel dalam penelitian ini dihitung berdasarkan tabel Isaac dan Michael dalam penentuan jumlah sampel berdasarkan tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Pada penelitian ini, tingkat kesalahan yang digunakan adalah 10 % dalam menentukan jumlah sampel. Maka dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 santri penghafal Al-Qur'an.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik yang digunakan untuk menentukan sampel pada sebuah penelitian. Teknik yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Incidental Sampling*. *Incidental Sampling* merupakan berdasarkan kebetulan/insidental, yaitu siapa saja yang ditemui peneliti dan dipandang orang tersebut cocok sebagai sumber data maka dapat digunakan sebagai sampel. (Sugiyono, 2018: 83).

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu cara yang ditempuh peneliti untuk memuat data dalam berbagai macam *setting* (Sugiyono, 2017: 312). Dalam penelitian ini melakukan metode pengumpulan data menggunakan instrumen skala.

1. Tes prestasi menghafal Al-Qur'an

Tes prestasi hafalan Al-Qur'an menggunakan data sekunder yang diambil melalui rapor yaitu keseluruhan hasil perolehan hafalan Al-Qur'an yang telah dihitung untuk mencari rata-rata terhadap jumlah semua nilai yang terdapat dalam kumpulan data. Prestasi santri pada hafalan Al-Qur'an diikuti dengan kriteria meliputi pencapaian target hafalan yang telah ditetapkan, kelancaran hafalan, makhorijul huruf, serta kesesuaian tajwid. Berikut penentuan penilaian hasil prestasi hafalan Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo melalui raport :

Tabel 3.2 Rapor Prestasi Hafalan Al-Qur'an

No	Penilaian	Nilai Prestasi	
		Nilai	Huruf
1.	Kelancaran		
2.	Bacaan sesuai kaidah tajwid		
3.	Fashahah		

Keterangan :

a. Nilai $90 \leq x \leq 100 = A$

b. Nilai $80 \leq x \leq 89 = B$

c. Nilai $70 \leq x \leq 79 = C$

d. Nilai $0 \leq x \leq 69 = D$

2. Skala regulasi emosi dan manajemen waktu

Adapun skala yang digunakan yaitu skala regulasi emosi, dan skala manajemen waktu. Kedua variabel tersebut (regulasi emosi & manajemen waktu) peneliti melakukan pengumpulan data melalui kuesioner yang berisi

terkait pertanyaan atau pernyataan terstruktur dari kedua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan indikator dari setiap aspek pada ketiga variabel penelitian, indikator - indikator dijadikan bahan acuan untuk menyusun sebuah item-item instrumen. Item-item tersebut meliputi item mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*).

Skala dalam penelitian ini menggunakan empat alternatif pilihan jawaban yaitu sebagai berikut:

- a. Sangat Sesuai (SS)
- b. Sesuai (S)
- c. Tidak Sesuai (TS)
- d. Sangat Tidak Sesuai (STS)

Tabel 3.3 Ketentuan Pemberian Skor Pada Pilihan Alternatif Jawaban

Favorable	Skor	Unfavorable	Skor
Sangat sesuai (SS)	4	Sangat sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Penelitian ini selanjutnya menggunakan pengukuran dengan 2 skala, yaitu skala regulasi emosi dan regulasi diri. Masing-masing skala mempunyai batasan terhadap kesesuaian definisi operasional yaitu :

1. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi disusun oleh peneliti berdasarkan teori Gross (2014). Skala regulasi emosi ini mencakup 4 aspek diantaranya yaitu kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*), kemampuan menahan pengaruh negatif (*Engaging in goal directed*

behavior), kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses*), kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response*) yang terdiri dari 24 *item*.

Tabel 3.4 Blueprint Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	Item
1.	Kemampuan strategi regulasi emosi	Yakin mampu mengatasi suatu permasalahan	1,9	15,17	4
		Menenangkan diri ketika emosi negatif yang berlebihan muncul	2	23	2
2.	Kemampuan menahan pengaruh negatif	Kemampuan menahan emosi negatif agar tidak menimbulkan dampak yang merugikan	10	11	2
		Mampu melakukan sesuatu yang baik ketika emosi negatif muncul	5, 6	12, 19	4
3.	Kemampuan mengontrol emosi	Kemampuan mengendalikan emosi negatif yang dirasakan	13	18	2
		Mengontrol respon emosi negatif yang ditampilkan	3	14	2
4.	Kemampuan menerima respon emosi	Menerima kejadian yang dapat menyebabkan kecenderungan emosi negatif	4, 8	20, 21	4
		Tidak malu merasakan kejadian yang dapat menimbulkan emosi negatif	7, 16	22, 24	4
Total					24

2. Skala Manajemen Waktu

Skala manajemen waktu disusun oleh peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Atkinson (1990). Skala manajemen waktu ini mencakup 4 aspek antara lain penentuan pada sikap, identifikasi keadaan, menetapkan prioritas, kontrol terhadap jadwal rutin yang terdiri dari 24 *item*.

Tabel 3.5 Blueprint Skala Manajemen Waktu

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>F</i>	<i>UF</i>	Item
1.	Penentuan pada sikap	Bertanggung jawab dan memiliki komitmen pada tuntutan tugas	1, 2	13, 23	4
		Percaya pada keberhasilan proses	3	17	2
2.	Identifikasi keadaan	Mengidentifikasi pekerjaan jangka pendek dan jangka panjang	4	14	2
		Meminimalisasi gangguan	5, 7	19, 24	4
3.	Menetapkan prioritas	Kemampuan membedakan skala prioritas	6, 8	18, 20	4
		Mampu menjangkau sasaran pada tugas	12	21	2
4.	Kontrol terhadap jadwal rutin	Mengelola waktu yang dimiliki dengan baik	9, 11	16, 22	4
		Perencanaan jadwal pada kegiatan rutin	10	15	2
	Total				24

G. Validitas, Daya Beda & Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah tingkat sejauh mana suatu tes mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur (Purwanto, 2020: 85). Hasil mampu dikatakan valid apabila data yang sudah terkumpul dengan data sebenarnya dari objek yang diteliti memberikan hasil pengukuran yang sesuai. Instrumen yang valid menandakan bahwa instrumen tersebut dapat digunakan sebagai alat ukur dalam pengukuran (Sugiyono, 2022: 121). Suatu instrumen dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila instrumen tersebut terdapat keabsahan dan tingkat ketelitian tinggi dan mampu dipakai dalam penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi dengan melalui pendapat para ahli (*expert judgement*). Validitas isi (*content validity*) digunakan untuk mempresentasikan definisi dalam alat ukur tersebut agar mampu memenuhi ketetapan dari pengujian (Purwanto, 2020: 86-87). Pengujian validitas isi dapat dilakukan melalui hitungan antara korelasi skor butir instrumen dengan skor total dan uji beda. *Expert judgement* dilakukan dengan melibatkan dua dosen yang ahli dibidang psikologi, bidang kuantitatif yang bertempat di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang untuk menguji kelayakan item skala.

2. Daya beda (Diskriminasi)

Daya beda didefinisikan sebagai kemampuan membedakan skor tinggi dan rendah yang didapatkan peserta didik untuk mengukur pada item soal. Soal yang baik akan dijawab benar oleh subjek serta memperoleh skor tinggi sebagai tanda mampu menguasai materi pada tes yang diberikan. Sebaliknya subjek memiliki skor rendah dan karena belum dapat menguasai materi tes (Karadag, 2016: 20).

Untuk membantu perhitungan tingkat validitas, peneliti menggunakan bantuan SPSS *for window* 25.0 melalui teknik *corrected aitem-total*

correlation. Apabila memiliki nilai korelasi $\geq 0,3$ maka koefisien validitas dari tiap item pernyataan dianggap valid. Sebaliknya jika nilai validitas $< 0,3$ maka dianggap sebagai item yang tidak valid sehingga harus diperbaiki atau dibuang (Sugiyono, 2022: 126).

3. Reliabilitas

Hasil penelitian dianggap reliabel ketika terdapat kesesuaian data pada waktu berbeda, instrumen yang reliabel mampu digunakan berulang kali serta mampu menghasilkan kesamaan data ketika digunakan pada pengukuran objek yang sama (Sugiyono, 2022: 121). Reliabilitas didefinisikan sebagai tingkat sejauh hasil pengukuran bersifat konsisten (*consistence*), dapat dipercaya (*dependable*), serta dapat diulang (*reapetable*). Reliabilitas pada yang tinggi dapat dinyatakan pada keakuratan alat ukur pada pengukuran, dimana keakuratan mampu dihasilkan sehingga hasil skor pengukuran konsisten dan diandalkan (Purwanto : 2020 : 91).

Reliabilitas penelitian ini diukur dengan menggunakan *software SPSS 25.0 for window* dengan teknik *Alpha Cronbach's* digunakan sebagai teknik uji reliabilitas suatu tes yang mengukur perilaku dan menjawab beberapa masalah umum. Perhitungan uji reliabilitas dalam penelitian berbanding lurus dengan panjang tes, artinya semakin banyak jumlah item dalam skala maka nilai reliabilitasnya semakin tinggi (Purwanto, 2013: 92). Menurut Sifuddin (2020 :206) menjelaskan bahwa apabila koefisien reliabilitas $0,80 \leq r < 0,90$ sudah dianggap tinggi. Peneliti menggunakan pedoman yang di miliki oleh (Sugiono, 2014: 365) untuk memberikan interpretasi nilai r sebagai pedoman pada reliabilitas suatu skala yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.6 Kriteria Koefisien Reliabilitas

Cronbach's Alpha	Tingkat Reliabilitas
$0,00 \leq r < 0,20$	Kurang reliable
$0,20 \leq r < 0,40$	Agak reliable
$0,40 \leq r < 0,60$	Cukup Reliable
$0,60 \leq r < 0,80$	Reliable (baik)
$0,80 \leq r < 1,00$	Sangat Reliable

H. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Oleh karena itu, untuk mengetahui adanya pengaruh tersebut dilakukan uji prasyarat berupa uji asumsi dan uji hipotesis.

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau berada pada sebaran normal (Sugiyono, 2022: 171). Pada penelitian ini, pengukuran normalitas menggunakan bantuan SPSS dengan teknik uji *Kolmogorof-Smirnov* dengan dasar pengambilan keputusan yaitu apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data seperti itu tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan proses yang digunakan untuk mengetahui bahwa hubungan setiap variabel yang diteliti memiliki hubungan satu sama lain atau tidak (Gani & Amaliyah, 2004). Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan melalui uji *test for linearity*. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan linier apabila nilai sig. F pada baris *Deviation from linearity* $>$

0,05. Sebaliknya tidak dianggap memiliki hubungan yang linier ketika nilai nilai sig. F pada baris *Deviation from linearity* $< 0,05$.

c. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas diperlukan untuk menguji pada model regresi apakah ditemukan adanya korelasi yang tinggi antar variabel independen (Janie, 2012: 19). Dasar pengambilan keputusan pada uji multikolinearitas yaitu melalui nilai *tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Factors*). Jika nilai *tolerance* $> 0,10$ dan nilai VIF $< 10,00$ maka menandakan bahwa terjadi tidak multikolinearitas pada data yang akan diuji. Sebaliknya apabila nilai *tolerance* $< 0,10$ dan VIF $> 10,00$ maka terjadi multikolinearitas pada data yang akan diuji (Duli, 2019: 120).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dimaksudkan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dalam rumusan masalah penelitian mampu diterima atau ditolak. Teknik analisis regresi linier berganda akan digunakan pada uji hipotesis penelitian ini. Teknik ini digunakan untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel independen (regulasi emosi dan manajemen waktu) terhadap satu variabel dependen (prestasi menghafal Al-Qur'an). Dasar perhitungan uji hipotesis dibantu menggunakan aplikasi *SPSS 25.0 for windows* yaitu ketika nilai signifikansi $< 0,05$ maka diterima, artinya ada pengaruh signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen. Sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka ditolak, yang berarti satu variabel independen terhadap variabel dependen tidak terdapat pengaruh yang signifikan (Sugiyono, 2017: 132).

I. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Hasil Uji Validitas

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan melalui *expert judgement* diperoleh sebagai berikut :

a. Regulasi Emosi

Dalam pelaksanaan *expert judgement* ada beberapa perbaikan dalam variabel regulasi emosi terkait pernyataan aitem dalam indikator kemampuan mengendalikan emosi yang dirasakan yaitu pernyataan aitem sebelum diperbaiki “saya sering meremehkan kemampuan menghafal orang lain dengan cara memamerkan kemampuan menghafal yang saya miliki”, diubah menjadi “saya marah ketika orang lain meremehkan kemampuan menghafal Al-Qur’an yang saya miliki”, lalu pada jumlah aitem dan indikator tidak terdapat perbaikan.

b. Manajemen Waktu

Dalam pelaksanaan *expert judgement* ada beberapa perbaikan dalam variabel manajemen waktu terkait pernyataan aitem dalam indikator percaya pada keberhasilan proses yaitu pernyataan aitem sebelum diperbaiki “saya bersikap optimis mampu menyelesaikan target hafalan” diubah menjadi “saya optimis mampu menyelesaikan target hafalan”. Selanjutnya perbaikan pada terkait pernyataan aitem pada indikator meminimalisasi gangguan “saya memanfaatkan waktu lebih banyak untuk melakukan pekerjaan yang penting”, diubah menjadi “saya selalu meluangkan waktu untuk melakukan murojaah hafalan Al-Qur’an setiap harinya”, lalu pada jumlah aitem dan indikator tidak terdapat perbaikan.

2. Hasil Uji Daya Beda (Diskriminasi)

a. Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi digunakan dalam uji coba 24 aitem yang diuji cobakan kepada 34 santri. Hasil uji daya beda (diskriminasi) aitem menunjukkan terdapat 19 aitem yang dinyatakan valid dan 5 item dinyatakan gugur karena mempunyai nilai *corrected item total correlation* < 0,30. Adapun aitem yang dinyatakan gugur adalah aitem nomor 2, 6, 11, 19, 21. Berikut merupakan tabel blueprint skala regulasi emosisetelah dilakukan uji coba.

Tabel 3.7 Blueprint Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	Item
1.	Kemampuan strategi regulasi emosi	1, *2, 9	15, 17, 23	5
2.	Kemampuan menahan pengaruh negatif	5, *6, 10	*11, 12, *19	3
3.	Kemampuan mengontrol emosi	3, 13	14, 18	4
4.	Kemampuan menerima respon emosi	4, 7, 8, 16	20, *21, 22, 24	7
	Total			19

b. Manajemen Waktu

Skala Manajemen Waktu digunakan dalam uji coba 24 aitem yang diuji cobakan kepada 34 santri. Hasil uji daya beda (diskriminasi) aitem menunjukkan terdapat 23 aitem yang dinyatakan valid dan 1 item dinyatakan gugur karena mempunyai nilai corrected item total correlation $< 0,30$. Adapun aitem yang dinyatakan gugur adalah aitem nomor 8. Berikut merupakan tabel blueprint skala regulasi emosisetelah dilakukan uji coba.

Tabel 3.8 Blueprint Manajemen Waktu Setelah Uji Coba

No	Aspek	Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penentuan pada sikap	1, 2, 3	13, 17, 23	6
2.	Identifikasi keadaan	4, 5, 7	14, 19, 24	6
3.	Menetapkan prioritas	6, *8, 12	18, 20, 21	5
4.	Kontrol terhadap jadwal rutin	9, 10, 11	15, 16, 22	6
	Total			24

3. Hasil Uji Reabilitas

a. Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi memperoleh hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0,857 sehingga dinyatakan memiliki tingkat reliabel yang sangat tinggi dikarenakan *Alpha Cronbach* berada pada interval 0,81-1,00. Hal ini berdasar pada pernyataan nilai *r* yang dimiliki oleh (Sugiono, 2014: 365).

Tabel 3.9 Reabilitas Regulasi Emosi saan *Item* Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.851	24

Tabel 3.10 Reabilitas Regulasi Emosi setelah semua *Item* Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.866	19

b. Manajemen Waktu

Skala manajemen waktu memperoleh hasil *Alpha Cronbach* sebesar 0,932 sehingga dinyatakan memiliki tingkat reliabel yang sangat tinggi dikarenakan *Alpha Cronbach* berada pada interval 0,81-1,00. Hal ini berdasar pada pernyataan nilai r yang dimiliki oleh (Sugiono, 2014: 365)

Tabel 3.11 Reabilitas Manajemen Waktu saat *Item* Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.931	24

Tabel 3.12 Reabilitas Manajemen Waktu setelah semua *Item* Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.932	23

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo dengan usia 15 – 18 tahun, terdapat jumlah 147 santri pada populasi penelitian ini. Pengambilan sampel menurut Isaac dan Michel dalam perhitungan menghasilkan sampel yang terdiri dari 100 santri. Responden bersedia menjadi sampel penelitian dengan cara mengisi skala secara *offline* melalui skala yang dibagikan. Dengan rincian sebagai berikut :

a) Berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian, maka sebaran subjek dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

JenisKelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	30	30.0	30.0	30.0
	Perempuan	70	70.0	70.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan penyebaran data penelitian pada tabel 4.1 diketahui bahwa sebanyak 30 subjek berjenis kelamin laki-laki dan 70 subjek berjenis kelamin perempuan.

b) Berdasarkan usia

Berdasarkan usia subjek penelitian, maka sebaran subjek dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Usia

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	12	12.0	12.0	12.0
	16	35	35.0	35.0	47.0
	17	36	36.0	36.0	83.0
	18	17	17.0	17.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan penyebaran data penelitian pada tabel 4.2 diketahui bahwa sebanyak 12 subjek berusia 15 tahun, 35 subjek berusia 16 tahun, 36 subjek berusia 17 tahun, dan 17 subjek berusia 18 tahun.

c) Berdasarkan jumlah hafalan

Tabel 4. 3 Data Responden Berdasarkan Jumlah Hafalan

Jumlah Hafalan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-5	21	21.0	21.0	21.0
	6-10	37	37.0	37.0	58.0
	11-15	15	15.0	15.0	73.0
	16-20	9	9.0	9.0	82.0
	21-30	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan penyebaran data penelitian pada tabel 4.2 diketahui bahwa sebanyak 21 subjek memiliki hafalan kisaran 1-5 juz, sebanyak 37 memiliki hafalan kisaran 6-10 juz, sebanyak 15 memiliki hafalan kisaran 11-15 juz, sebanyak 9 subjek memiliki hafalan kisaran 16-20 juz, dan sebanyak 18 subjek memiliki hafalan kisaran 21-30 juz.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan dari deskripsi data penelitian yaitu guna memudahkan peneliti dalam memberikan gambaran dan interpretasi terhadap setiap variabel. Dibawah ini adalah hasil deskripsi data menggunakan *SPSS* versi 25.0 *for windows* yang terdiri dari nilai *minimum* (terendah), *maximum* (tertinggi), *mean* (rata-rata) serta *std. deviation* (simpangan baku). Berikut merupakan rincian *minimum*, *maximum*, *mean*, serta standar diviasi dari masing-masing variabel :

Tabel 4. 4 Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	100	47	70	55.87	4.629
Manajemen Waktu	100	48	92	64.49	7.408
Prestasi Menghafal	100	70	96	81.14	7.824
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan analisis deskriptif pada tabel 4.4 Dapat diketahui nilai masing-masing variabel. Variabel regulasi emosi (X_1) memiliki nilai *minimum* 47, *maximum* 70, *mean* 55,87, *serta nilai std. deviation* 4.629. Sementara variabel manajemen waktu (X_2) memiliki skor *minimum* 48, *maximum* 92, *mean* 64,49, *serta nilai std. deviation* 7,408. Dilanjut variabel prestasi (Y) mempunyai nilai *minimum* 70, *maximum* 96, *mean* 81,14, *serta nilai std. deviation* 7,824.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kategori nilai masing-masing variabel dapat dilihat sebagai berikut :

a) Kategori variabel prestasi menghafal Al-Qur'an

Tabel 4. 5 Rumus Interval Variabel Prestasi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$Y < (M-1SD)$	$Y < 73,216$	Rendah
$(M-1SD) \leq Y < (M+1SD)$	$73,216 \leq X1 < 89,964$	Sedang
$Y \geq (M+1SD)$	$\geq 89,964$	Tinggi

Berdasarkan rumus pada tabel diatas tersebut dapat disimpulkan dari skala prestasi pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo dikategorikan rendah apabila skor kurang dari 73, dinyatakan memiliki tingkat prestasi hafalan yang sedang apabila berada 73-89, dan dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari sama dengan 89. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari skala perhitungan pada subjek penelitian :

Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel Prestasi Menghafal Al-Qur'an

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	15.0	15.0	15.0
	Sedang	63	63.0	63.0	78.0
	Tinggi	22	22.0	22.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan data yang telah dihitung, dapat diketahui bahwa terdapat 15 santri atau sekitar 15% memiliki tingkat prestasi pada kategori rendah, 63 santri atau sekitar 63 % memiliki tingkat prestasi pada kategori sedang, dan 22 santri atau sekitar 22% memiliki tingkat prestasi pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini rata-rata memiliki tingkat prestasi hafalan yang sedang.

b) Kategori variabel regulasi emosi

Tabel 4. 7 Rumus Interval Variabel Regulasi Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X1 < (M-1SD)$	$X1 < 51,241$	Rendah
$(M-1SD) \leq X1 < (M+1SD)$	$51,241 \leq X1 < 60,499$	Sedang
$X1 \geq (M+1SD)$	$\geq 60,499$	Tinggi

Berdasarkan rumus pada tabel diatas tersebut dapat disimpulkan dari skala regulasi emosi pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo dikategorikan rendah apabila skor kurang dari 51, dinyatakan memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang apabila berada 51-60, dan dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari sama dengan 60. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari skala perhitungan pada subjek penelitian :

Tabel 4. 8 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	8.0	8.0	8.0
	Sedang	74	74.0	74.0	82.0
	Tinggi	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan data yang telah dihitung, dapat diketahui bahwa terdapat 8 santri atau sekitar 8% memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori rendah, 74 santri atau sekitar 74% memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang, dan 18 santri atau sekitar 18% memiliki tingkat

regulasi emosi pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini rata-rata memiliki tingkat prestasi hafalan yang sedang.

c) Kategori variabel manajemen waktu

Tabel 4. 9 Rumus Interval Variabel Prestasi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X_2 < (M-1SD)$	$X < 57,082$	Rendah
$(M-1SD) \leq X_2 < (M+1SD)$	$51,082 \leq X_1 < 72,898$	Sedang
$X_2 \geq (M+1SD)$	$\geq 72,898$	Tinggi

Berdasarkan rumus pada tabel diatas tersebut dapat disimpulkan dari skala manajemen waktu pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo dikategorikan rendah apabila skor kurang dari 57, dinyatakan memiliki tingkat manajemen waktu yang sedang apabila berada 51-72, dan dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari sama dengan 72. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari skala perhitungan pada subjek penelitian :

Tabel 4. 10 Kategorisasi Variabel Manajemen Waktu

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	13.0	13.0	13.0
	Sedang	72	72.0	72.0	85.0
	Tinggi	15	15.0	15.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan data yang telah dihitung, dapat diketahui bahwa terdapat 13 santri atau sekitar 13% memiliki tingkat manajemen waktu pada kategori rendah, 72 santri atau sekitar 72% memiliki tingkat

manajemen waktu pada kategori sedang, dan 15 santri atau sekitar 15% memiliki tingkat manajemen waktu pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini rata-rata memiliki tingkat prestasi hafalan yang sedang.

B. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 25.0 for window* dengan teknik *one-sampel kolmogrov-smirnov test*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang didapat selama penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.49267169
Most Extreme Differences	Absolute	.077
	Positive	.077
	Negative	-.062
Test Statistic		.077
Asymp. Sig. (2-tailed)		.150 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan hasil uji normalitas pada nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)*, diketahui nilai signifikansi $0,150 > 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui antara variabel dependen dan variabel independen memiliki hubungan yang linier atau tidak. Penelitian dilakukan melalui bantuan *SPSS 25.0 for window*. Nilai signifikansi dapat dilihat pada baris *deviation from linearity*. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan linier apabila nilai sig. F pada baris *Deviation from linearity* $> 0,05$. Sebaliknya tidak dianggap memiliki hubungan yang linier ketika nilai nilai sig. F pada baris *Deviation from linearity* $< 0,05$. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Regulasi Emosi dan Prestasi Menghafal

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Menghafal * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	1406.689	19	74.036	1.273	.225
		Linearity	454.422	1	454.422	7.812	.006
		Deviation from Linearity	952.267	18	52.904	.910	.569
	Within Groups		4653.351	80	58.167		
	Total		6060.040	99			

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat nilai signifikansi pada kolom *Deviation From Linearity* yang diperoleh antar variabel regulasi emosi terhadap prestasi hafalan sebesar $0,569 > 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel independen dengan variabel dependen memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Linearitas Manajemen Waktu dan Prestasi Menghafal

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Menghafal * Manajemen Waktu	Between Groups	(Combined)	1458.080	28	52.074	.803	.737
		Linearity	64.974	1	64.974	1.002	.320
		Deviation from Linearity	1393.107	27	51.597	.796	.742
	Within Groups		4601.960	71	64.816		
	Total		6060.040	99			

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat nilai signifikansi pada kolom *Deviation From Linearity* yang diperoleh antar variabel manajemen waktu terhadap prestasi hafalan sebesar $0,742 > 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel independen dengan variabel dependen memiliki hubungan yang linier.

3. Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas dilakukan melalui bantuan *SPSS 25.0 for window* guna mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan yang kuat antara variabel bebas. Melalui syarat menggunakan metode regresi linier berganda yaitu tidak terdapat gejala multikolinearitas. Dasar pengambilan keputusan pada uji multikolinearitas yaitu melalui nilai *tolerance* dan *VIF (Variance Inflation Factors)*. Jika nilai *tolerance* $> 0,10$ dan nilai *VIF* $< 10,00$ maka menandakan bahwa terjadi tidak multikolinearitas pada data yang akan diuji.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Regulasi Emosi	.603	1.658
	Manajemen Waktu	.603	1.658

a. Dependent Variable: Prestasi Menghafal

Hasil menunjukkan multikolinearitas memiliki nilai *tolerance* 0,603 > 0,10 dan nilai VIF 1,658 < 10,00 Dapat disimpulkan bahwa diantara regulasi emosi dan manajemen waktu tidak terjadi gejala multikolinearitas.

C. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 25.0 for window* melalui teknik regresi linier berganda. Adanya uji hipotesis guna mengetahui apakah hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Ketentuan diterima atau ditolaknya hipotesis yang diajukan dilihat berdasarkan nilai signifikansi masing-masing variabel. Jika nilai signifikansi yang didapat < 0,05, maka hipotesis yang diajukan diterima. Sebaliknya, jika hipotesis memperoleh nilai signifikansi > 0,05 maka hipotesis yang diajukan ditolak.

Terdapat tiga hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini yaitu pengaruh regulasi emosi terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo, pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an Santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo, serta pengaruh regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an Santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Berikut merupakan tabel uji regresi linier berganda yang didapatkan :

Tabel 4. 15 Prediktor Regulasi Emosi dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Menghafal

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.664 ^a	.441	.429	3.497
a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Regulasi Emosi				

Berdasarkan *output* SPSS diatas diperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,429. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan manajemen waktu secara bersama-sama memengaruhi prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo dengan kontribusi yang diberikan sebesar 42,9% sedangkan 57,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 4. 16 Model Persamaan Regresi Regulasi Emosi dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Menghafal

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	21.244	4.548		4.671	.000
	Regulasi Emosi	.380	.048	.608	7.965	.000
	Manajemen Waktu	.125	.045	.211	2.762	.007

a. Dependent Variable: Prestasi Menghafal

Tabel diatas memperlihatkan nilai signifikansi diperoleh dari variabel kematangan emosi (X1) sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai tersebut memberikan gambaran bahwa diterimanya hipotesis pertama serta menunjukkan regulasi emosi berpengaruh terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.

Selanjutnya, nilai signifikansi diperoleh dari variabel manajemen waktu (X1) sebesar $0,007 < 0,05$. Nilai tersebut memberikan gambaran bahwa diterimanya hipotesis kedua serta menunjukkan manajemen waktu berpengaruh terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.

Diketahui bahwa persamaan regresi linier berganda pada penelitian ini yaitu :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$
$$Y = 21,244 + 0,380 X_1 + 0,125 X_2$$

Y = Prestasi Menghafal

α = Konstanta

$\beta_1 \beta_2$ = Koefisien Regresi

X_1 = Regulasi Emosi

X_2 = Manajemen Waktu

Dari nilai koefisien tersebut maka dapat diartikan :

- 1) $\alpha = 21, 244$. Artinya nilai konstanta positif yang berarti menunjukkan pengaruh positif variabel regulasi emosi dan manajemen waktu naik atau berpengaruh pada satu satuan, maka variabel prestasi menghafal akan terpenuhi.
- 2) $\beta_1 = 0,380$. Artinya jika variabel regulasi emosi (X_1) mengalami kenaikan satu satuan, maka variabel prestasi menghafal mengalami peningkatan sebanyak 0,380 atau 38%. Koefisien bernilai positif artinya antara regulasi emosi (X_1) dan prestasi menghafal (Y) memiliki pengaruh positif. Kenaikan variabel regulasi emosi (X_1) akan meningkatkan kenaikan pada prestasi menghafal.
- 3) $\beta_2 = 0,125$. Artinya jika variabel manajemen waktu (X_2) mengalami kenaikan satu satuan, maka variabel prestasi menghafal mengalami peningkatan sebanyak 0,125 atau 12,5%. Koefisien bernilai positif artinya antara manajemen waktu (X_2) dan prestasi menghafal (Y) memiliki pengaruh positif. Kenaikan variabel manajemen waktu (X_2) akan meningkatkan kenaikan pada prestasi menghafal.

Tabel 4. 17 Persamaan Regresi Berganda

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	934.961	2	467.481	38.223	.000^b
	Residual	1186.349	97	12.230		
	Total	2121.310	99			
a. Dependent Variable: Prestasi Menghafal						
b. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Regulasi Emosi						

Terakhir hipotesis ketiga yang telah diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini karena pada tabel ANOVA memperlihatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dan manajemen waktu secara bersama-sama berpengaruh terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris mengenai pengaruh regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Subjek penelitian ini adalah santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.

Berdasarkan data yang didapat bahwa sebanyak 15 santri pondok pesantren Nuurul Wahid memiliki prestasi menghafal Al-Qur'an yang rendah, sebanyak 63 santri pondok pesantren Nuurul Wahid memiliki prestasi menghafal Al-Qur'an yang sedang, dan sebanyak 22 santri pondok pesantren Nuurul Wahid memiliki prestasi menghafal al-Qur'an yang tinggi. Kemudian jika dilihat dari regulasi emosi bahwa sebanyak 8 santri pondok pesantren Nuurul Wahid memiliki regulasi emosi yang rendah, sebanyak 74 santri pondok pesantren Nuurul Wahid memiliki regulasi emosi yang sedang, dan sebanyak 18 santri pondok pesantren Nuurul Wahid memiliki regulasi emosi yang tinggi. Lalu dihasilkan data sebanyak 13

santri pondok pesantren Nuurul Wahid memiliki manajemen waktu yang rendah, sebanyak 72 santri pondok pesantren Nuurul Wahid memiliki manajemen waktu yang sedang, dan sebanyak 15 santri pondok pesantren Nuurul Wahid memiliki manajemen waktu yang tinggi.

Penelitian ini membahas cangkupan tiga hipotesis terkait masalah pengaruh regulasi emosi terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an, pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an serta pengaruh regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an.

Uji hipotesis pertama, terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Hipotesis ini berhasil dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, serta nilai t hitung sebesar $7.965 > t$ tabel sebesar 1,984. Nilai tersebut menjelaskan bahwa hipotesis diterima, terdapat pengaruh yang diberikan regulasi emosi (X1) terhadap prestasi menghafal bersifat signifikan dan positif. Koefisien regresi yang positif menunjukkan bukti bahwasanya semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk mendapatkan prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Begitu sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi emosinya maka semakin rendah pula kecenderungan menurunnya tingkat prestasi menghafal Al-Qur'an.

Penelitian diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Octaviana & Siti muyana (2022 : 1648). Bahwasanya regulasi emosi dan prestasi siswa memiliki hubungan yang positif dengan nilai korelasi sebesar 0.394 atau 39,4 %. Dimana ketika siswa mampu meregulasi emosi dengan baik maka akan baik juga pada prestasinya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi faktor yang berkaitan dengan meningkatnya prestasi. Penelitian lain oleh Kliwon & Ari Sarwanto (2019: 182) bahwa regulasi emosi dan prestasi pada atlet memiliki hubungan yang positif dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,631 atau 63,1%, $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi faktor yang berkaitan dengan meningkatnya prestasi. Hasil penelitian juga

dilakukan oleh Siska Saputra (2017 : 99) Bahwasanya regulasi emosi dan prestasi siswa memiliki hubungan yang signifikan dengan taraf koefisien sebesar korelasi yaitu 0,793 atau 79,3%, dengan probabilitas $0,000 < 0,05$ dengan arti semakin tinggi resulasi emosi akan semakin tinggi prestasi belajar siswa dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi semakin rendah pula prestasi belajar siswa.

Rata-rata santri Nuurul Wahid yang menjadi subjek masuk dalam kategori remaja dengan rentang usida 15-18 tahun. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki prestasi yang rendah pula. Individu yang dapat memahami emosi yang dirasakan akan lebih mampu mengendalikan emosinya ke arah positif serta kemampuan mengatur emosi dapat ditingkatkan dengan mengelola emosi negatif yang terindikasi dapat merugikan (Saputra, 2017: 100).

Hipotesis ini menunjukkan bahwa sebgaiian besar santri pondok pesantren Nuurul Wahid mempunyai tingkat intensitas regulasi emosi dalam kategori sedang. Hal ini bisa diindikasi bahwa santri pondok pesantren Nuurul Wahid sudah cukup mampu dalam mengelola emosinya, mampu mengetahui bagaimana berpikir untuk berani mengatasi pengambil resiko ketika mengusahan sesuatu yang baik, mampu menenangkan emosi negatif yang muncul. Selain itu santri pondok pesantren Nuurul Wahid mampu bertindak dalam melakukan sesuatu yang baik dan tidak malu ketika mendapat hal-hal yang menimbulkan emosi negatif. Sehingga dengan adanya regulasi emosi yang baik, santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo mampu melalui proses yang mudah hingga sulit untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam menghafal Al-Qur'an.

Gratz & Roemer (2004: 42) menjelaskan regulasi emosi menyangkut usaha dalam penerimaan emosi, pengendalian perilaku impulsif, kemampuan untuk fleksibel terhadap penggunaan cara pengendalian emosi yang akan dimunculkan agar dapat diterima situasi. Regulasi emosi mengacu pada proses dimana kita berinteraksi dengan emosi kita, kapan kita memilikinya, dan bagaimana kita mengekspresikannya saat kita mengalaminya (Gross, 2014: 6). Individu yang mampu menyadari proses emosi yang diteima serta bagaimana pengelolaannya

akan membantu berjalannya proses belajar, sebaliknya ketika tidak mampu mengatasi emosi yang terjadi maka proses belajar akan terhambat (Octaviana & Mulyana, 2022: 1641).

Uji hipotesis kedua, menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Hipotesis ini berhasil dibuktikan dengan adanya nilai signifikansi manajemen waktu yang diperoleh sebesar $0,000 < 0,07$, serta nilai t hitung sebesar $2.762 > t$ tabel sebesar $1,984$. Nilai tersebut menjelaskan bahwa hipotesis diterima, terdapat pengaruh yang diberikan manajemen waktu (X_2) terhadap prestasi bersifat signifikan dan positif. Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan semakin tinggi tingkat manajemen waktu semakin tinggi pula tingkat prestasi menghafal Al-Qur'an santri.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dianty Nur Inayah, Muh Daud, dan Haerani Nur (2023 :270) dengan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara manajemen waktu terhadap prestasi pada mahasiswa dengan nilai sebesar 15,4%. Dimana ketika mahasiswa memiliki manajemen waktu yang baik maka akan memengaruhi pada baiknya prestasi yang didapatkan. Selanjutnya penelitian lain yang dilakukan oleh Rani Dewi Yulyani (2022: 949) dengan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara manajemen waktu terhadap prestasi dengan nilai sebesar 59.0 %. Yang berarti dalam penelitian tersebut manajemen waktu menjadi faktor terhadap prestasi mahasiswa.

Philip E. Atkinson (1990 : 15) menjelaskan time management merupakan suatu proses keterampilan yang memiliki kaitan dengan segala tingkah laku serta berupaya terencana hingga menjadikan waktu yang tersedia digunakan sesuai kebutuhan. Manajemen waktu merupakan salah satu langkah mengatur waktu sebagai bentuk keterampilan yang mampu berpengaruh pada keberhasilan dan kegagalan suatu tujuan seseorang. Strategi yang tepat mampu membantu pengelolaan waktu melalui kegiatan yang telah direncanakan dengan matang

(Mulyani, 2013 : 44-45). Santri harus mengarahkan untuk mengatur waktunya dengan baik karena akan menimbulkan kebaikan terhadap pengelolaan dirinya.

Melalui manajemen waktu individu akan merepresentasikan dirinya sebagai orang yang memiliki peluang terhadap keberhasilan, mereka memiliki tujuan yang jelas, bagaimana untuk menjalankannya, memiliki rute perjalanan untuk mencapai tujuan hingga kekonsistensian yang dilakukan. Hal ini dikarenakan individu mampu mendapatkan perubahan melalui sikap akan menjadikan suatu pekerjaan memiliki komitmen serta memiliki peran pada peningkatan prestasi. Untuk memastikan penggunaan waktu agar tetap efektif diperlukan strategi yang tegas pada sikap guna menghindari kerusakan jadwal dan peluang kegagalan (Kiswati & Chasanah, 2019).

Disisi lain, tentu akan berbeda dengan halnya orang yang memiliki tujuan namun tidak menggunakan manajemen waktu yang baik dan benar, tidak akan tercipta keseimbangan dan fleksibilitas dalam membantu keberhasilan tujuan. Pekerjaan yang mampu dilakukan dengan batas waktu yang benar maka akan mencapai keberhasilan. Sebaliknya, waktu yang dilalui menjadi tidak efisien akan berakibat buruk pada kecemasan, ketegangan mental serta tekanan waktu yang dibutuhkan semakin menumpuk. Kunci memiliki kesuksesan dalam manajemen waktu yakni mampu bertanggung jawab pada pengerjaan tugas dengan baik (Hayati, 2018: 31).

Penelitian ini diperoleh bahwa santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo memiliki manajemen waktu dan prestasi menghafal pada kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa santri pondok pesantren Nuurul Wahid memiliki manajemen waktu yang baik sehingga mereka mampu untuk menjalankan aktifitas belajar menghafal Al-Qur'an dengan produktif. Menurut Syelviani (2020: 23-24) manajemen waktu akan berhasil ketika seseorang mampu menjalankan dengan sungguh-sungguh serta memperhatikan disiplin waktu yang telah ditentukan. Syelviani (2020: 23-24).

Uji hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Hipotesis ini berhasil dibuktikan dengan nilai F hitung sebesar $38.223 > F \text{ tabel } (2,70)$ dan nilai signifikansi 0,000 yang berarti nilai signifikansi $< 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan terdapat pengaruh secara bersama-sama antara regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal AL-Qur'an. Maka dengan demikian hipotesis ketiga diterima. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi dan manajemen waktu yang dimiliki santri pondok pesantren Nuurul Wahid, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk meningkatkan prestasi menghafal Al-Qur'an. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi emosi dan manajemen waktu yang dimiliki santri pondok pesantren Nuurul Wahid maka akan semakin rendah pula kecenderungan prestasi hafalan Al-Qur'an. Kontribusi yang diberikan oleh regulasi emosi dan manajemen waktu secara bersama-sama sebesar 42,9%. Lalu pada 57,1 % prestasi menghafal Al-Qur'an dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Adapun faktor lain yang memengaruhi prestasi menghafal Al-Qur'an selain regulasi emosi dan manajemen waktu adalah kemampuan dasar, bakat khusus, motivasi, serta lingkungan belajar (Hallen A, 2002: 121). Parnawi (2019: 6-10) menyampaikan beberapa faktor yang memengaruhi prestasi yaitu faktor biologis, psikologis, lingkungan keluarga, lingkungan tempat belajar serta lingkungan masyarakat. Sedangkan menurut Slameto (2003: 54-71) faktor yang memengaruhi prestasi adalah jasmani, psikologis, keluarga, sekolah, serta masyarakat.

Dalam gambaran persamaan regresi linier berganda menunjukkan bahwa setiap pengaruh positif variabel regulasi emosi dan manajemen waktu naik atau berpengaruh pada satu satuan, maka variabel prestasi menghafal akan terpenuhi. Koefisien juga bernilai positif pada regulasi emosi (X_1) dan prestasi menghafal (Y). Jika variabel regulasi emosi (X_1) mengalami kenaikan satu satuan, maka variabel prestasi menghafal mengalami peningkatan sebanyak 0,380 atau 38%. Terakhir, koefisien bernilai positif antara manajemen waktu (X_2) dan prestasi

menghafal (Y). Jika variabel manajemen waktu (X_2) mengalami kenaikan satu satuan, maka variabel prestasi menghafal mengalami peningkatan sebanyak 0,125 atau 12,5%.

Regulasi emosi dan manajemen waktu yang baik mampu meningkatkan individu dalam kecenderungan untuk meningkatkan prestasi menghafal Al-Qur'an terkait kelancaran, fashohah maupun meningkatkan jumlah hafalan serta bertambahnya ilmu yang bersalah langsung dari Al-Qur'an. Individu yang mampu berprestasi dengan baik dalam menghafal Al-Qur'an menandakan bahwa ia optimis dalam berproses sebagai calon *hafidz/hafidzhoh*.

Pada intinya berprestasi tidak hanya sekedar mengejar nilai belaka namun mampu bertahan untuk selalu memberikan yang terbaik pada hafalan Al-Qur'an, selalu berpikir positif mampu menahan godaan yang datangnya tak disangka dapat mengganggu proses menghafal Al-Qur'an, Individu yang menginginkan hasil yang baik harus mampu mengubah pola menghafal kearah yang lebih terorganisir, penjadwalan yang sekiranya mampu dijalankan masing-masing individu dalam artian mau menerima apa yang dimiliki seperti daya ingat, kecerdasan yang ada untuk meningkatkan ibadah kepada yang memberi segalanya salah satunya dengan menghafal kitab-Nya.

Penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan serta keterbatasan pengetahuan penelitian dalam memperoleh literature penunjang pemahaman secara mendalam ketiga variabel serta tidak bisa mengontrol faktor-faktor lain karena jumlah variabel yang hanya berjumlah tiga, jumlah responden yang terbatas juga menjadi salah satu kendala peneliti untuk memperoleh hasil yang lebih luas lagi dari responden lain. Terlepas dari kelemahan, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih terhadap para santri ataupun instansi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan inspirasi menciptakan para calon *hafidz/hafidzoh* dalam memiliki kemampuan menghafal Al-Qur'an dengan baik. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini juga diharapkan dapat ditelaah lebih lanjut dengan menggunakan variabel lain ataupun mengganti lokasi penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini telah terpenuhi yaitu mengenai pembuktian teori dengan keadaan nyata yang terjadi dilapangan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an baik secara parsial maupun simultan. Sehingga bisa dipahami bahwa variabel independen dalam penelitian ini mampu memberikan sumbangsih pada variabel prestasi menghafal Al-Qur'an. Dengan demikian pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Adanya pengaruh dari regulasi emosi terhadap pencapaian prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka akan semakin tinggi tingkat prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Begitupun sebaliknya, Semakin rendah tingkat regulasi emosi maka akan semakin rendah tingkat prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.
2. Adanya pengaruh dari manajemen waktu terhadap pencapaian prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Semakin tinggi tingkat manajemen waktu maka akan semakin tinggi tingkat prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Begitupun sebaliknya, Semakin rendah tingkat manajemen waktu maka akan semakin rendah tingkat prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo.
3. Adanya pengaruh dari regulasi emosi dan manajemen waktu terhadap pencapaian prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi dan manajemen waktu

maka akan semakin tinggi tingkat prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo. Begitupun sebaliknya, Semakin rendah tingkat regulasi emosi dan manajemen waktu maka akan semakin rendah tingkat prestasi menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Nuurul Wahid Purworejo

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti memberikan saran terkait penelitian sebagai berikut :

1. Bagi Santri

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, regulasi emosi dan manajemen waktu yang dimiliki santri pondok pesantren Nuurul Wahid berada pada kategori sedang. Sehingga diharapkan santri mampu meningkatkan regulasi emosi dan manajemen waktu agar mampu melakukan peningkatan prestasi hafalan Al-Qur'an pada setiap santri sehingga target yang telah ditentukan pesantren mampu untuk dicapai dengan baik, bacaan yang ada pada hafalan mampu terjaga setiap waktu tidak hanya pada waktu mendekati ujian tiba sehingga keistiqomahan santri dalam menghafal mampu menghantarkan prestasi menghafal Al-Qur'an menjadi lebih baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas mengenai prestasi menghafal Al-Qur'an diharapkan mampu menambahkan atau mengganti variabel lain, karena prestasi menghafal Al-Qur'an tidak hanya dipengaruhi oleh regulasi emosi dan manajemen waktu saja. Melainkan prestasi menghafal Al-Qur'an dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal seperti faktor lingkungan belajar, lingkungan keluarga, masyarakat, intelegensi, motivasi, konsentrasi, bakat. Selanjutnya bagi peneliti lain yang tertarik membahas prestasi menghafal Al-Qur'an maka diharapkan untuk lebih heterogen dalam pengambilan sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhim, M. (2016). Pengaruh Efikasi Diri dan Motivasi Menghafal Terhadap Prestasi Mrnghafal Al-Qur'an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Etheses of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University*, 1–78.
- Agustina, M., Yusro, N., & Bahri, S. (2020). Strategi peningkatan minat menghafal al quran santri di pondok pesantren arrahmah curup. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(1), 1–17. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/didaktika/article/view/749/667>
- Aisyah, A., Jaenudin, R., & Koryati, D. (2018). Analisis faktor penyebab rendahnya hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran ekonomi di SMA Negeri 15 Palembang. *Jurnal Profit: Kajian Pendidikan Ekonomi Dan Ilmu Ekonomi*, 4(1), 1–11.
- Albin, R. (1986). *EMOSI (Bagaimana mengenal, menerima, dan mengarahkannya)*. Kanisius
- Alfinuha, S, N. L. F. (2017). JN bahagia dalam Meraih citacita. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–18. DOI: <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Al Habsyi, S. A. (2015). *Perbedaan regulasi emosi antara penghafal Qur'an 1-15 juz dan penghafal Qur'an 16-30 juz di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Amrullah, A. (1985). *Tafsir Al-Azhar* . Pustaka Panjimas.
- Arifah, B., & Alimah, S. (2015). Studi Korelasi Antara Regulasi Emosi Dan Minat Belajar Dengan Prestasi Belajar Biologi Di Sma. *Unnes Journal of Biology Education*, 4(1), 81–89. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujbe>
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1-10.
- Atkinson, P. (1990). *Manajemen waktu yang efektif*. Binarupa Aksara.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. PT Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.

- Baroroh, E. Z., Firmansyah, D., & Hasanah, N. (2023). Efektivitas Achievement Motivation Training (AMT) Berbasis Islam dalam Meningkatkan Motivasi Menghafal Alquran Santri. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(1), 35–46. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i1.20526>
- Choriroh, U. Z. (2022). *Kesejahteraan psikologis remaja penghafal Al-Qur'an program tahfidz di Panti Asuhan Kabupaten Blora*.
- Duli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif*. CV Budi Utama
- Effendi, T. H. (2009). *Jurus Jitu Menghafal al-Qur'an: Panduan Praktis Menghafal al-Qur'an untuk Semua*. Bekasi: Muntada Ahlil Qur'an.
- Eudya, A., Prihatin, I., & Saputro, M. (2021). Pengaruh motivasi, minat, dan manajemen waktu terhadap prestasi belajar matematika siswa kelas VII SMP. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 50-57.
- Fakhria, M., & Setiowati, E. A. (2017). Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1279>
- Farhan, M. (2021). Hubungan kemampuan bahasa arab dengan prestasi menghafal Al-Qur'an siswa kelas XI MA Sirojul Athfal 2. *Tatsqifiy: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 2(1), 37-44.
- Febbiyani, F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Penelitian Guru Indonesia*, 02(02), 30–31.
- Gagne, R. & Briggs, L. (1985). *The conditioning of learning*. Halt Penehort and Winstone.
- Gani, I & Amaliyah, S (2004). *Alat analisis data : Aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial*.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European journal of psychological assessment*, 23(3), 141-149.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). 2004_Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS).pdf. *Of Psychopathology and Behavioral Asessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Hallen, A. (2002). *Bimbingan dan konseling*. Ciputat Pers.
- Harmalis. (2022). Regulasi emosi dalam perspektif Islam. *Journal on Education*, 4(4), 1781–1788.

<https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2610%0Ahttps://www.jonedu.org/index.php/joe/article/download/2610/2213>

- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Hovera, legi. (2023). *Strategi guru hafidz dalam meningkatkan hafalan al-qur'an pada siswa di SMP IT Rabbi Radhiyya Air Meles Bawah*. Hovera, Le, 8.
- Ibrahim, A., AH, M., Baharuddin, A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Gunadarma Ilmu.
- Inayah, D. N., Daud, M., & Nur, H. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 266–273. <https://journal-nusantara.com/index.php/PESHUM/article/view/1391>
- Inayati, Z. F., & Savira, S. I. (2017). Hubungan antara penyesuaian diri dan regulasi emosi dengan prestasi belajar matematika pada siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 4 Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1), 1-6.
- Janie, D. N. A. (2012). *Statistik deskriptif & regresi linier berganda dengan SPSS*. Semarang University Press.
- Karadag, N. (2016). Analysis of the difficulty and discrimination indices of multiple-choice questions according to cognitive levels in an open and distance learning context. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 15(4), 16–25.
- Kautsar, K. (2019). *Pengaruh game online terhadap prestasi akademik peserta didik di Man 3 Aceh Besar*. Universitas Islam Negeri Ar-Rainy Banda Aceh.
- Khanam, N., Sahu, T., Rao, E. V., Kar, S. K., & Quazi, S. (2017). A study on university student's time management and academic achievement. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 4(12), 4761-4765.
- Kliwon, K., & Sarwanto, A. (2019). Pengaruh aktivasi regulasi emosi terhadap prestasi olahraga atlet disabilitas NPC Kota Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 177-183.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Lomu, L., & Widodo, S. A. (2018). Pengaruh motivasi belajar dan disiplin belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Jurnal ustjogja*.

- Lutfy, A. (2016). Metode tahfidz Al-Qur'an (Studi Komparatif Metode Tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Madrasah al-Hufadz II Gedongan Ender, Pangenan Cirebon dengan Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Terpadu Al-Hikmah Bobos, Dukupuntang Cirebon). *Holistik*, 14(2).
- Ma'Arif, S. (2018). Education as a Foundation of Humanity: Learning from the Pedagogy of Pesantren in Indonesia. *Journal of Social Studies Education Research*, 9(2), 104–123.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of applied psychology*, 79(3), 381-391.
- Madura, jeff. (2007). *Pengantar bisnis*. Salemba Empat.
- Masduki, Y. (2018). Implikasi psikologis bagi penghafal Al-Qur'an. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 18-35.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *social and personality psychology compass*, 1(1), 146-167.
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh motivasi dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87-97.
- Mulia, R. G., Neviyarni, N., & Alizamar, A. (2020). The contribution of self-adjustment and learning skill to Qur'an memorization achievement of boarding school students. *Int. J. Appl. Couns. Soc. Sci*, 1(2), 60-68.
- Mustafa, M. (2020). Pengaruh metode menghafal dan motivasi belajar siswa terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an. *Alim*, 2(2), 165-184.
- Mustika Dwi Mulyani. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- Nabillah, T., & Abadi, A. P. (2019). Faktor Penyebab Rendahnya Hasil Belajar Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika Sesiomadika 2019*, 2(1), 659. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/sesiomadika/article/view/2685>
- Nasier, G. A. (2020). Urgensi Minat Menghafal Al-Qur'an dan Kemampuan Berbahasa Arab Bagi Peningkatan Prestasi Tahfizh Al-Qur'an. *Jurnal Statement: Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 10(1), 79–106. <https://doi.org/10.56745/js.v10i1.20>
- Nurhidayati, A., & Sunarsih, E. S. (2013). Peningkatan hasil belajar ranah afektif melalui pembelajaran model motivasional. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik dan*

Kejuruan, 6(2).

- Nurwati, A. (2014). Penilaian ranah psikomotorik siswa dalam pelajaran bahasa. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 9(2).
- Octaviana, I., & Muyana, S. (2022, October). Pengaruh regulasi emosi terhadap hasil belajar siswa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2).
- Petettengi, A. M. (2019). Pengaruh kecerdasan emosional dan lingkungan belajar terhadap prestasi menghafal Al-Qur'an siswa Smp Islam Al-Azhar 4 Kemandoran Jakarta selatan (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Purwanto, E. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Pustaka Pelajar.
- Purwanto, S. (2008). *Pocket mentor manajemen waktu*. Esensi Erlangga Group.
- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan menggunakan menulis catatan harian pada mahasiswa psikologi UNS yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(4 Mar).
- Rapika, S., & Sari, A. P. (2017). Pengaruh kepribadian dan kemampuan intelektual terhadap kompetensi guru di SMKN 3 Kota Bengkulu. *Managemant Insight: Jurnal Ilmiah Manajemen*, 12(2), 64-76.
- Ramdani, P. M. (2019). Perancangan media pembelajaran dengan pendekatan strategi kognitif. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 4(3), 175-183.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Random House, Inc.
- Ritonga, H. J. (2018). Manajemen waktu dalam islam. *Jurnal Al-Idarah*, 5(6).
- Riyanto, E., Wibowo, T., Purwoko, R. Y., & Purwaningsih, W. I. (2020). Pengembangan lembar kerja siswa sekolah dasar berbasis etnomatematika dengan setting Candi Borobudur. *Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika (JIPM)*, 2(1), 1-9.
- Rosida, N. I. A. (2019). *Implementasi program tahfidz dalam meningkatkan prestasi belajar siswa pada mata pelajaran Qur'an hadis di MTs Al-Ittihad Poncokusumo Malang*. 115. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/14483>
- Rosyid, M. Z., Mustajab, A., & Aminol, R. (2020). *Prestasi belajar*. Malang : CV. Literasi Nusantara Abadi

- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16, 33-46.
- Safitri, W., & Listiyandini, R. (2017). *Mindfulness* dan kesejahteraan psikologis remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 2, No 1 (2017) , 43–59 DOI: <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Salsabila, A., & Puspitasari, P. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Pandawa*, 2(2), 278-288.
- Saputra, S. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 6(3), 96. <https://doi.org/10.24036/02017637698-0-00>
- Saputri, I. K. E. (2016). Hubungan sibling rivalry dengan regulasi emosi pada masa kanak akhir. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(2), 133-139.
- Sari, Nurkumala. (2021). Pengaruh *time management* terhadap prestasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sebrina, N., & Putri, E. (2021). Pengaruh pembelajaran online terhadap prestasi belajar siswa SMP Al-Falah Bekasi. *Research and Development Journal of Education*, 7(2), 353-362.
- Shihab, M.Quraish. (2000). Tafsir Al-Misbah. Ciputat : Lentera Hati.
- Stiyamulyani, P., & Jumini, S. (2018). Pengaruh menghafal Al-Qur'an terhadap high order thinking skills (Hots) ditinjau dari motivasi berprestasi mahasiswa?. *Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 4(1).
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Sumarto, S. (2019). Pendidikan Pondok Pesantren Tahfizul Qur'an Dalam Upaya Pemberdayaan Hafiz-Hafizoh Qori-Qoriah. *At-Tajdid : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(02), 137–156. <https://doi.org/10.24127/att.v1i02.844>
- Susianti, C. (2016). Efektivitas metode talaqqi dalam meningkatkan kemampuan menghafal Al-Quran Anak Usia Dini. *Tunas Siliwangi: Jurnal Program Studi Pendidikan Guru PAUD STKIP Siliwangi Bandung*, 2(1), 1-19.

- Susilawati, R. (2016). Analisis pengembangan bakat khusus pada siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 6(11).
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115-123.
- Syelviani, M. (2020). Pentingnya manajemen waktu dalam mencapai efektivitas bagi mahasiswa (studi kasus mahasiswa Program Studi Manajemen UNISI). *Jurnal Analisis Manajemen*, 6(1), 66–75.
- Tasbi, T. (2011). Faktor-faktor yang menyebabkan menurunnya prestasi belajar siswa di SDN 573 Pa'batang Desa Posi Kecamatan Bua Kabupaten Luwu (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Palopo).
- Thohir, K. (2011). *Manajemen Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Paya Bundung Kecamatan Medan Selayang Medan* (Doctoral dissertation, Pascasarjana IAIN-SU).
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61.
<https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Toyyib, M. (2021). Pembentukan kemampuan menghafal surah Al-Fatihah pada anak usia dini. *AL-IBRAH*, 6(2), 27-53.
- Ubaid, Majdi Al-Hafidz. (2014). Langkah mudah menghafal Al-Qur'an. Solo : PT. Aqwam Media Profetika.
- Ulfa, L. M. (2018). Upaya guru Tahfidz dalam meningkatkan kemampuan menghafal Al-Qur'an siswa Madrasah Aliyah Muhammadiyah Metro (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Wachidah, N. R., & Habibie, M. L. H. (2021). Self management dalam meningkatkan kualitas menghafal Al-Qur'an. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 11(1), 25-38.
- Yulyani, R. D. (2022). Pengaruh motivasi belajar, minat belajar, dan manajemen waktu terhadap prestasi belajar siswa pada masa pembelajaran tatap muka terbatas. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 943-952.
- Zikra, A. (2018). Strategi Menghafal Al-Quran Dalam Meningkatkan Prestasi Tahfizh Di Pondok Pesantren Sunanul Husna I Ciputat. *Institut Ilmu Al-Qur'an*.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngalyan Telp/Fax (024)7609454 Semarang 50185

Nomor : 368/Un.10.7/D1/KM.00.01/01/2024
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin Riset/Penelitian

Kepada Yth :

Pengasuh Pondok Pesantren Nuurul Wahid Purworejo
Di Tempat

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Lintas Wahyuning Karimah
NIM : 2007016017
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi dan Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Menghafal Al-Qur'an Santri Pondok Pesantren Nuurul Wahid Purworejo
Dosen Pembimbing : Dr. Nikmah Rachmawati, M.Si. & Dr. Abdul Wahib, M.Ag
Waktu Penelitian : 05 Februari – 05 Maret 2024
Lokasi Penelitian : Pondok Pesantren Nuurul Wahid Purworejo

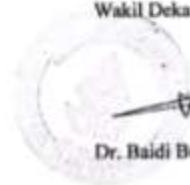
Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 24 Januari 2024

Mengetahui
An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik &

Kelembagaan

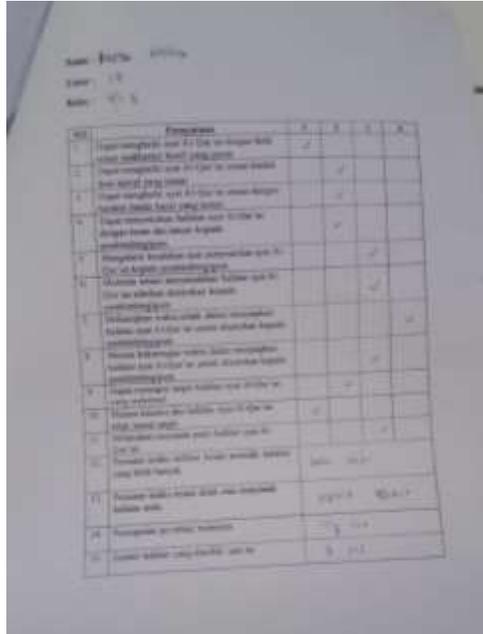


Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si.

Tembusan :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Lampiran 2. Dokumentasi Pra Riset



Lampiran 3. Blueprint Regulasi Emosi

ASPEK	FAVORABLE	UNFAVORABLE
Kemampuan Strategi Regulasi Emosi	<p>1. Saya berusaha untuk selalu mencapai target hafalan.</p> <p>2. Saya yakin mampu mengatasi permasalahan yang menghalangi poses menghafal Al-Qur'an.</p> <p>9. Saya yakin mampu mengatasi permasalahan yang menghalangi poses menghafal Al-Qur'an.</p>	<p>15. Saya menganggap target hafalan menyusahkan saya.</p> <p>17. Saya sulit menemukan strategi dan metode yang tepat dalam menghafal Al-Qur'an.</p> <p>23. Saya sering menangis karena tidak yakin mampu menyelesaikan target hafalan</p>

Kemampuan Menahan Pengaruh Negatif	<p>5. Saya peduli dengan target hafalan dan berusaha untuk mencapainya, walaupun terkadang sedang merasa bosan.</p> <p>6. Saya menyadari banyak yang perlu diperbaiki pada hafalan Al-Qur'an yang saya miliki</p> <p>10. Saya sering meminta tolong kepada teman untuk mengoreksi hafalan pada ayat Al-Qur'an yang tergolong sulit.</p>	<p>11. Saya sering putus asa dan menangis ketika menemukan ayat Al-Qur'an yang sulit dihafal.</p> <p>12. Saya sering memikirkan hafalan tanpa berusaha untuk dihafal hingga menyebabkan <i>stress</i>.</p> <p>19. Saya sering merasa cemas ketika hafalan yang saya setorkan tidak lancar.</p>
Kemampuan Mengontrol Emosi	<p>3. Saya optimis akan lancar ketika menyetorkan hafalan pada guru/ pembimbing.</p> <p>13. Ketika hafalan yang disetorkan tidak lancar, saya bersabar dan bergegas untuk memperbaikinya.</p>	<p>14. Ketika hafalan yang disetorkan tidak mencapai target, saya merasa kesal dan patah semangat dalam menghafal Al-Qur'an.</p> <p>18. Saya marah ketika orang lain meremehkan kemampuan menghafal Al-Qur'an yang saya miliki.</p>
Kemampuan Menerima Respon Emosi	<p>4. Saya mudah memberi maaf ketika orang lain meremehkan hafalan Al-Qur'an yang saya miliki.</p> <p>7. Saya berusaha memperbaiki bacaan</p>	<p>20. Saya merasa kesal ketika melihat orang lain memiliki hafalan yang lebih baik dari saya.</p> <p>21. Saya tidak terima ketika orang lain</p>

	<p>setelah melakukan kesalahan pada hafalan Al-Qur'an.</p> <p>8. Saya mampu menerima saran dari orang lain terkait hafalan saya tanpa merasa sakit hati.</p> <p>16. Saya senang ketika guru memberikan perbaikan pada hafalan Al-Qur'an yang saya miliki.</p>	<p>berkomentar negatif pada hafalan saya.</p> <p>22. Saya sering merasa malas memperbaiki kesalahan pada hafalan Al-Qur'an yang telah disetorkan.</p> <p>24. Ketika murajaah hafalan, saya cenderung bermalas – malasan.</p>
--	---	--

Lampiran 4. Blueprint Manajemen Waktu

ASPEK	FAVORABLE	UNFAVORABLE
Penentuan Pada Sikap	<p>1. Saya menambah hafalan setiap hari sebagai bentuk tanggung jawab pada target hafalan Al-Qur'an yang diberikan di Pondok Pesantren.</p> <p>2. Saya sering mengulang hafalan Al-Qur'an dalam shalat.</p> <p>3. Saya optimis mampu menyelesaikan target hafalan.</p>	<p>13. Saya tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik dalam menghafal Al-Qur'an.</p> <p>17. Saya sering merasa tidak yakin akan menyelesaikan target hafalan.</p> <p>23. Saya sering menghindar untuk tidak setoran hafalan pada guru/ pembimbing dengan berbagai alasan yang tidak penting.</p>
Identifikasi Keadaan	<p>4. Saya yakin mampu meraih hafalan 30 juz dengan waktu yang sudah ditargetkan.</p>	<p>14. Saya tidak memiliki target pada hafalan Al-Qur'an.</p>

	<p>5. Saya lebih memilih murojaah hafalan dari pada bermain dengan teman-teman.</p> <p>7. Saya selalu meluangkan waktu untuk melakukan murojaah hafalan Al-Qur'an setiap harinya.</p>	<p>19. Saya menggunakan waktu luang untuk bermain bersama teman dan mengabaikan hafalan.</p> <p>24. Saya sering merasa bosan dalam menghafal Al-Qur'an dan memilih pekerjaan yang saya sukai walaupun tidak penting.</p>
Menetapkan Prioritas	<p>6. Saya menganggap menghafal Al-Qur'an itu penting.</p> <p>8. Saya merasa butuh diberikan bimbingan oleh guru untuk kemajuan hafalan Al-Qur'an.</p> <p>12. Saya mampu memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk mempersiapkan hafalan yang akan disetorkan.</p>	<p>18. Saya merasa menghafal Al-Qur'an hanya membuang-bunga waktu saja.</p> <p>20. Saya tidak memiliki keinginan dalam menghafal Al-Qur'an.</p> <p>21. Saya sering membiarkan hafalan Al-Qur'an saya tidak lancar.</p>
Kontrol Terhadap Jadwal rutin	<p>9. Saya menggunakan waktu yang tersedia dengan baik untuk menghafal Al-Qur'an.</p> <p>10. Saya membuat jadwal rutin untuk menghafal Al-Qur'an.</p> <p>11. Saya tidak suka menunda-nunda waktu memuroja'ah hafalan Al-Qur'an.</p>	<p>15. Saya sering melakukan sesuatu tanpa memikirkan perencanaan yang matang.</p> <p>16. Saya sering menunda – nunda untuk mempersiapkan hafalan yang akan disetorkan.</p> <p>22. Saya sulit meluangkan waktu untuk mempersiapkan hafalan Al-Qur'an.</p>

Lampiran 5. Kuesioner Skala Uji Coba

Assalamualaikum Wr. Wb

Salam sejahtera bagi kita semua, Perkenalkan nama saya Lintas Wahyuning Karimah Mahasiswi Psikologi Fakultas Psikologi Dan kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi).

Mohon kesediaan dari teman-teman agar dapat berpartisipasi dalam pengisian kousioner penelitian ini. Segala data serta informasi yang di berikan bersifat RAHASIA dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan :

1. Bacalah pernyataan masing-masing bagian secara teliti.
2. Silahkan memilih masing-masing pernyataan yang sesuai dengan keadaan anda dan apa yang anda lakukan serta rasakan secara ibjektif.
3. Tidak ada satupun pernyataan yang mengandung nilai benar atau salah.
4. Penilaian tersebut terdiri dari 4 variasi jawaban, antara lain :
 - SS (Sangat Sesuai)
 - S (Sesuai)
 - TS (Tidak Sesuai)
 - STS (Sangat Tidak Sesuai)
5. Dimohon tidak melewatkan salah satu atau beberapa pernyataan kosong tanpa jawaban dan berikan jawaban yang jujur Terimakasih atas kerja sama dan partisipasinya.

Hormat Saya,
Lintas Wahyuning Karimah

Skala Regulasi Emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha untuk selalu mencapai target hafalan				
2.	Saya yakin mampu menghafal ayat pada Al-				

	Qur'an yang tergolong sulit				
3.	Saya optimis akan lancar ketika menyetorkan hafalan pada guru/ pembimbing				
4.	Saya mudah memberi maaf ketika orang lain meremehkan hafalan Al-Qur'an yang saya miliki				
5.	Saya peduli dengan target hafalan dan berusaha untuk mencapainya, walaupun terkadang sedang merasa bosan				
6.	Saya menyadari banyak yang perlu diperbaiki pada hafalan Al-Qur'an yang saya miliki				
7.	Saya berusaha memperbaiki bacaan setelah melakukan kesalahan pada hafalan Al-Qur'an				
8.	Saya mampu menerima saran dari orang lain terkait hafalan saya tanpa merasa sakit hati				
9.	Saya yakin mampu mengatasi permasalahan yang menghalangi poses menghafal Al-Qur'an				
10.	Saya sering meminta tolong kepada teman untuk mengoreksi hafalan pada ayat Al-Qur'an yang tergolong sulit				
11.	Saya sering putus asa dan menangis ketika menemukan ayat Al-Qur'an yang sulit dihafal				
12.	Saya sering memikirkan hafalan tanpa berusaha untuk dihafal hingga menyebabkan <i>stress</i>				
13.	Ketika hafalan yang disetorkan tidak lancar, saya bersabar dan bergegas untuk memperbaikinya				
14.	Ketika hafalan yang disetorkan tidak mencapai target, saya merasa kesal dan patah semangat dalam menghafal Al-Qur'an				

15.	Saya menganggap target hafalan menyusahkan saya				
16.	Saya senang ketika guru memberikan perbaikan pada hafalan Al-Qur'an yang saya miliki				
17.	Saya sulit menemukan strategi dan metode yang tepat dalam menghafal Al-Qur'an				
18.	Saya marah ketika orang lain meremehkan kemampuan menghafal Al-Qur'an yang saya miliki				
19.	Saya sering merasa cemas ketika hafalan yang saya setorkan tidak lancar				
20.	Saya merasa kesal ketika melihat orang lain memiliki hafalan yang lebih baik dari saya				
21.	Saya tidak terima ketika orang lain berkomentar negatif pada hafalan saya				
22.	Saya sering merasa malas memperbaiki kesalahan pada hafalan Al-Qur'an yang telah disetorkan				
23.	Saya sering menangis karena tidak yakin mampu menyelesaikan target hafalan				
24.	Ketika murajaah hafalan, saya cenderung bermalas-malasan				

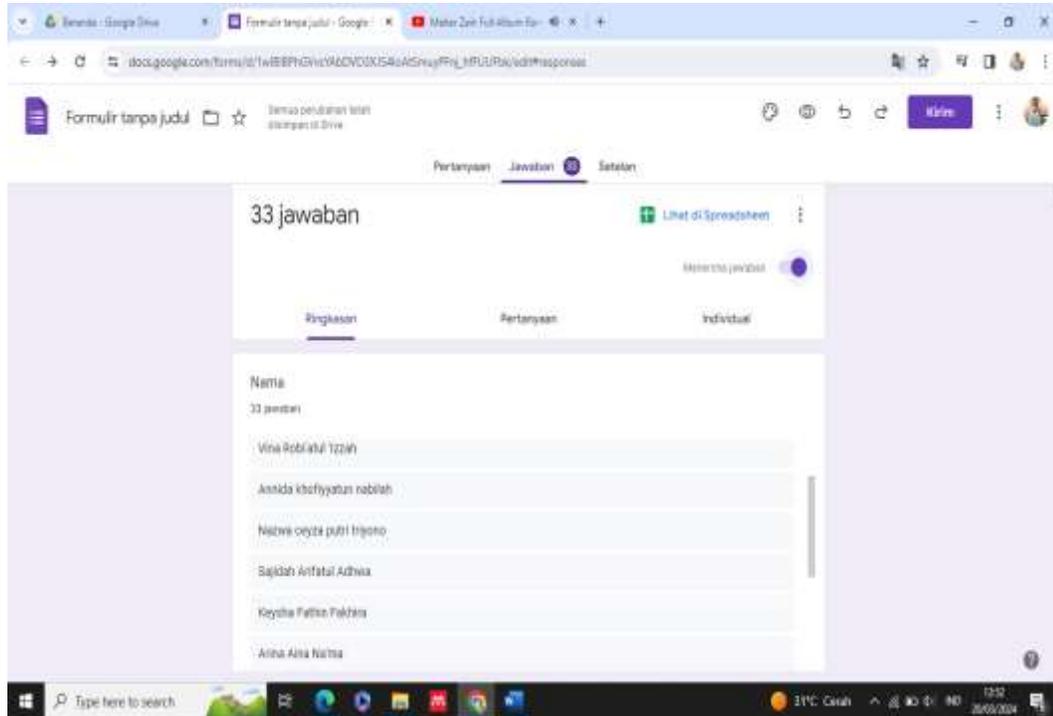
Skala Manajemen Waktu

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menambah hafalan setiap hari sebagai bentuk tanggung jawab pada target hafalan Al-Qur'an yang diberikan di Pondok Pesantren				

2.	Saya sering mengulang hafalan Al-Qur'an dalam shalat				
3.	Saya optimis mampu menyelesaikan target hafalan				
4.	Saya yakin mampu meraih hafalan 30 juz dengan waktu yang sudah ditargetkan				
5.	Saya lebih memilih murojaah hafalan dari pada bermain dengan teman-teman				
6.	Saya menganggap menghafal Al-Qur'an itu penting				
7.	Saya selalu meluangkan waktu untuk melakukan murojaah hafalan Al-Qur'an setiap harinya				
8.	Saya merasa butuh diberikan bimbingan oleh guru untuk kemajuan hafalan Al-Qur'an				
9.	Saya menggunakan waktu yang tersedia dengan baik untuk menghafal Al-Qur'an				
10.	Saya membuat jadwal rutin untuk menghafal Al-Qur'an				
11.	Saya tidak suka menunda-nunda waktu memuroja'ah hafalan Al-Qur'an				
12.	Saya mampu memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk mempersiapkan hafalan yang akan disetorkan				
13.	Saya tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik				
14.	Saya tidak memiliki target pada hafalan Al-Qur'an				
15.	Saya sering melakukan sesuatu tanpa memikirkan perencanaan yang matang				

16.	Saya sering menunda – nunda untuk mempersiapkan hafalan yang akan disetorkan				
17.	Saya sering merasa tidak yakin akan menyelesaikan target hafalan				
18.	Saya merasa menghafal Al-Qur'an hanya membuang-bunga waktu saja				
19.	Saya menggunakan waktu luang untuk bermain bersama teman dan mengabaikan afalan				
20.	Saya tidak memiliki keinginan dalam menghafal Al-Qur'an				
21.	Saya sering membiarkan hafalan Al-Qur'an saya tidak lancar				
22.	Saya sulit meluangkan waktu untuk mempersiapkan hafalan Al-Qur'an				
23.	Saya sering menghindari untuk tidak setoran hafalan pada guru/ pembimbing dengan berbagai alasan yang tidak penting				
24.	Saya sering merasa bosan dalam menghafal Al-Qur'an dan memilih pekerjaan yang saya suka walaupun tidak penting				

Lampiran 6. Bukti Uji Coba Instrumen Penelitian



Lampiran 7. Hasil Uji Daya Beda (Diskriminasi) dan Reliabilitas

Skala Regulasi Emosi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1_1	69.3636	55.801	.362	.847
X1_2	69.5455	59.568	.040	.855
X1_3	69.8485	56.383	.439	.844
X1_4	69.7273	53.705	.492	.842
X1_5	69.3636	57.426	.323	.848
X1_6	69.1818	58.778	.152	.852
X1_7	69.2727	56.767	.411	.845
X1_8	69.4242	54.814	.503	.842

X1_9	69.6061	57.496	.330	.847
X1_10	69.3939	54.809	.547	.840
X1_11	70.9091	56.835	.205	.854
X1_12	70.1212	52.360	.549	.839
X1_13	69.5455	54.568	.515	.841
X1_14	70.0000	54.125	.384	.847
X1_15	69.5455	55.818	.527	.842
X1_16	69.1212	56.610	.474	.844
X1_17	70.2424	54.252	.482	.842
X1_18	69.6667	56.104	.396	.845
X1_19	71.0909	57.398	.225	.851
X1_20	69.8182	54.591	.451	.843
X1_21	69.9394	57.934	.182	.852
X1_22	69.6970	52.155	.697	.833
X1_23	70.2121	53.235	.517	.840
X1_24	70.1818	52.966	.516	.840

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.851	24

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.866	19

Skala Manajemen Waktu

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2_1	70.2424	90.814	.648	.927

X2_2	70.8485	95.195	.349	.931
X2_3	70.3030	94.593	.507	.929
X2_4	70.6061	91.496	.455	.931
X2_5	70.7273	94.330	.498	.929
X2_6	69.9394	94.746	.515	.929
X2_7	70.3939	91.809	.651	.927
X2_8	69.7576	98.127	.194	.932
X2_9	70.3636	91.864	.625	.927
X2_10	70.6667	89.604	.679	.926
X2_11	70.6667	93.292	.479	.930
X2_12	70.2424	94.064	.591	.928
X2_13	70.8485	90.695	.624	.927
X2_14	70.3939	90.684	.691	.926
X2_15	70.7879	94.172	.445	.930
X2_16	70.7576	90.564	.657	.927
X2_17	70.8182	88.903	.721	.925
X2_18	69.7273	95.955	.393	.930
X2_19	70.4242	89.439	.712	.926
X2_20	69.9091	93.023	.563	.928
X2_21	70.2727	89.955	.682	.926
X2_22	70.7273	88.330	.791	.924
X2_23	70.2424	89.127	.781	.925
X2_24	70.4848	91.570	.553	.928

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.931	24

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.932	23

Lampiran 8. Skala Penelitian setelah Uji Coba

A. IDENTITAS

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Jumlah hafalan (lama menghafal) :

B. PETUNJUK PENGISIAN

1. Di bawah ini ada beberapa pernyataan dan anda diminta untuk memberikan tanggapan atas pernyataan tersebut.
2. Dalam skala ini tidak ada jawaban yang salah atau benar, maka anda diminta untuk menjawab secara **JUJUR** sesuai kondisi dan keadaan diri anda.
3. Masing-masing pernyataan terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu :
 - **SS** : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** pada diri anda
 - **S** : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai** pada diri anda
 - **TS** : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** pada diri anda
 - **STS** : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** pada diri anda
4. Pilihlah salah satu jawaban dari empat pilihan jawaban dengan memberikan tanda **ceklis (√)** pada kolom yang telah disediakan.

Contoh :

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering mengulang hafalan Al-Qur'an dalam shalat				

5. Setelah selesai mengerjakan periksa Kembali jawaban anda dan pastikan semua pernyataan telah terjawab.

★ SELAMAT MENGERJAKAN ★

SKALA 1

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha untuk selalu mencapai target hafalan				
2.	Saya yakin mampu mengatasi permasalahan yang menghalangi poses menghafal Al-Qur'an				
3.	Saya optimis akan lancar ketika menyetorkan hafalan pada guru/ pembimbing				
4.	Saya mudah memberi maaf ketika orang lain meremehkan hafalan Al-Qur'an yang saya miliki				
5.	Saya peduli dengan target hafalan dan berusaha untuk mencapainya, walaupun terkadang sedang merasa bosan				
6.	Saya merasa kesal ketika melihat orang lain memiliki hafalan yang lebih baik dari saya				
7.	Saya berusaha memperbaiki bacaan setelah melakukan kesalahan pada hafalan Al-Qur'an				
8.	Saya mampu menerima saran dari orang lain terkait hafalan saya tanpa merasa sakit hati				
9.	Ketika murajaah hafalan, saya cenderung bermalas -malasan				
10.	Saya sering meminta tolong kepada teman untuk mengoreksi hafalan pada ayat Al-Qur'an yang tergolong sulit				

11.	Saya sering menangis karena tidak yakin mampu menyelesaikan target hafalan				
12.	Saya sering memikirkan hafalan tanpa berusaha untuk dihafal hingga menyebabkan <i>stress</i>				
13.	Ketika hafalan yang disetorkan tidak lancar, saya bersabar dan bergegas untuk memperbaikinya				
14.	Ketika hafalan yang disetorkan tidak mencapai target, saya merasa kesal dan patah semangat dalam menghafal Al-Qur'an				
15.	Saya menganggap target hafalan menyusahkan saya				
16.	Saya senang ketika guru memberikan perbaikan pada hafalan Al-Qur'an yang saya miliki				
17.	Saya sulit menemukan strategi dan metode yang tepat dalam menghafal Al-Qur'an				
18.	Saya marah ketika orang lain meremehkan kemampuan menghafal Al-Qur'an yang saya miliki				
19.	Saya sering merasa malas memperbaiki kesalahan pada hafalan Al-Qur'an yang telah disetorkan				

SKALA 2

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya menambah hafalan setiap hari sebagai bentuk tanggung jawab pada target hafalan Al-Qur'an yang diberikan di Pondok Pesantren				
2.	Saya sering mengulang hafalan Al-Qur'an dalam				

	shalat				
3.	Saya optimis mampu menyelesaikan target hafalan				
4.	Saya yakin mampu meraih hafalan 30 juz dengan waktu yang sudah ditargetkan				
5.	Saya lebih memilih murojaah hafalan dari pada bermain dengan teman-teman				
6.	Saya menganggap menghafal Al-Qur'an itu penting				
7.	Saya selalu meluangkan waktu untuk melakukan murojaah hafalan Al-Qur'an setiap harinya				
8.	Saya sering merasa bosan dalam menghafal Al-Qur'an dan memilih pekerjaan yang saya suka walaupun tidak penting				
9.	Saya menggunakan waktu yang tersedia dengan baik untuk menghafal Al-Qur'an				
10.	Saya memiliki jadwal rutin untuk menghafal Al-Qur'an				
11.	Saya tidak suka menunda-nunda waktu memuroja'ah hafalan Al-Qur'an				
12.	Saya mampu memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk mempersiapkan hafalan yang akan disetorkan				
13.	Saya tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik				
14.	Saya tidak memiliki target pada hafalan Al-Qur'an				
15.	Saya sering melakukan sesuatu tanpa				

	memikirkan perencanaan yang matang				
16.	Saya sering menunda – nunda untuk mempersiapkan hafalan yang akan disetorkan				
17.	Saya sering merasa tidak yakin akan menyelesaikan target hafalan				
18.	Saya merasa menghafal Al-Qur'an hanya membuang-bunga waktu saja				
19.	Saya menggunakan waktu luang untuk bermain bersama teman dan mengabaikan hafalan				
20.	Saya tidak memiliki keinginan dalam menghafal Al-Qur'an				
21.	Saya sering membiarkan hafalan Al-Qur'an saya tidak lancar				
22.	Saya sulit meluangkan waktu untuk mempersiapkan hafalan Al-Qur'an				
23.	Saya sering menghindar untuk tidak setoran hafalan pada guru/ pembimbing dengan berbagai alasan yang tidak penting				

Lampiran 9. Bukti Penelitian



Penilaian Ujian Tahfidz Kelas XII Madrasah Aliyah Nuurul Waahid TA 2023/2024									
No	Nama	Ruz						Rata-rata	Huruf
		30	29	1	2	3	4		
1	AISYAH NURFADILLA ZAHRA	85	-	-	-	-	-	85	B
2	AISYAH SUKATA	95	89	90	95	91	85	91	A
3	ANISA YUMROTU SHOLEHA	95	91	84	91	92	-	91	A
4	ATHIFAH FATIN HAYA	96	96	91	90	92	79	91	A
5	AZKIA ANHA AZZAHIRA	93	86	88	84	82	-	87	B
6	DAVINA BUDIARTO	96	95	85	84	86	79	88	B
7	DIAH SEPTI WAHYUNI	94	94	96	97	96	93	95	A
8	EKA SUPRIHATIN	96	95	96	95	97	95	96	A
9	FADHILLAH	87	-	85	73	-	-	82	B
10	FATHINA ADYA HANAPI	97	93	88	79	90	76	87	B
11	FINDIA ROHMANIYASARI	97	93	95	93	94	90	94	A
12	GHAITSA ZULFA AULIA	94	92	90	87	92	85	90	A
13	HANUM MASIKAH NAZWA	72	-	-	-	-	-	72	C
14	HANUN NAURA SYAHIDA	95	97	94	86	93	-	93	A
15	INAS NIDAUURAHMA	96	95	92	89	88	88	91	A
16	KALYA AQILATA FAHRUDDIN	96	96	97	96	94	91	95	A
17	NISRINA SALMA ANNABILA	96	82	93	94	87	-	90	A
18	NURUL JANAH	86	86	85	84	90	-	86	B
19	QOTHRIN NADIA	76	-	-	-	-	-	76	C

Lampiran 10. Hasil Skor dan Nilai Prestasi Responden Penelitian

Responden (N)	Nama	Regulasi Emosi (X1)	Manajemen Waktu (X2)	Prestasi Hafalan Al-Qur'an (Y)
1	AU	50	58	80
2	JAZ	49	58	73
3	HRS	52	56	75
4	AZ	67	68	87
5	TA	59	65	80
6	MM	56	52	70
7	AR	53	64	85
8	HNS	50	59	73
9	MAKN	55	59	70
10	AAA	51	65	74
11	UHA	51	59	80

12	SRA	67	74	93
13	UL	54	62	84
14	RIK	70	92	91
15	FAH	53	62	87
16	MMS	54	56	75
17	FAB	52	57	81
18	DPR	51	53	83
19	IN	53	57	91
20	HNS	55	58	93
21	RMA	52	61	88
22	FA	55	66	74
23	LRA	55	61	80
24	AH	56	67	75
25	AFH	55	61	91
26	HMN	47	62	72
27	DNS	59	70	83
28	NMR	52	63	79
29	HNH	53	62	74
30	DSW	57	63	95
31	SM	62	66	96
32	AYS	50	54	91
33	KAF	52	54	95
34	F	62	72	82
35	DB	56	61	88
36	AS	56	66	91
37	FA	56	66	75
38	AHR	52	63	85
39	SNSP	59	66	93
40	FR	56	63	94
41	RAN	56	60	90
42	QN	68	68	76
43	GZA	56	67	90
44	LNF	58	65	82
45	AAA	54	62	87
46	NSA	53	64	90
47	YK	59	74	75
48	AA	57	70	86
49	LSN	54	66	76
50	ZA	57	65	85

51	KAL	50	48	85
52	AMA	60	70	87
53	FAI	53	74	87
54	FYM	57	65	84
55	MSA	51	59	72
56	SU	52	70	78
57	QSA	61	75	83
58	NJ	53	66	86
59	NNK	54	62	75
60	WTA	54	66	78
61	MHR	57	63	76
62	ANK	53	55	75
63	SAH	50	56	74
64	FH	63	72	90
65	AR	56	63	70
66	LDM	62	72	86
67	TMS	53	67	90
68	E	60	70	96
69	MR	54	65	87
70	WS	56	60	85
71	RFAQ	68	70	90
72	NAAD	57	73	70
73	MYA	65	82	70
74	ARR	60	64	85
75	ZFAM	65	80	73
76	MAIF	52	67	78
77	YF	60	72	70
78	DJ	55	57	74
79	AR	53	70	70
80	JA	53	68	70
81	RM	57	67	76
82	AWNI	49	54	70
83	ABS	57	64	76
84	H	55	53	84
85	AD	53	49	70
86	L	51	86	74
87	HAAA	54	70	76
88	HLH	57	66	70
89	AA	55	54	70

90	NSQ	56	66	73
91	MDAF	54	59	85
92	RDU	52	64	75
93	RAK	56	62	90
94	AM	62	78	90
95	M	55	58	70
96	F	55	60	75
97	GYI	56	68	87
98	AA	67	75	90
99	INZ	57	68	78
100	AS	56	65	78

Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.49267169
Most Extreme Differences	Absolute	.077
	Positive	.077
	Negative	-.062
Test Statistic		.077
Asymp. Sig. (2-tailed)		.150 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 12. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi	Between	(Combined)	1406.689	19	74.036	1.273	.225
Menghafal *	Groups	Linearity	454.422	1	454.422	7.812	.006
Regulasi Emosi		Deviation from Linearity	952.267	18	52.904	.910	.569
Within Groups			4653.351	80	58.167		
Total			6060.040	99			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi	Between	(Combined)	1458.080	28	52.074	.803	.737
Menghafal *	Groups	Linearity	64.974	1	64.974	1.002	.320
Manajemen Waktu		Deviation from Linearity	1393.107	27	51.597	.796	.742
Within Groups			4601.960	71	64.816		
Total			6060.040	99			

Lampiran 13. Hasil Uji Multikolinieritas**Coefficients^a**

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Regulasi Emosi	.603	1.658
	Manajemen Waktu	.603	1.658

a. Dependent Variable: Prestasi Menghafal

Lampiran 14. Hasil Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.664 ^a	.441	.429	3.497

a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Regulasi Emosi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	934.961	2	467.481	38.223	.000 ^b
	Residual	1186.349	97	12.230		
	Total	2121.310	99			

a. Dependent Variable: Prestasi Menghafal

b. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Regulasi Emosi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	21.244	4.548		4.671	.000
	Regulasi Emosi	.380	.048	.608	7.965	.000
	Manajemen Waktu	.125	.045	.211	2.762	.007

a. Dependent Variable: Prestasi Menghafal

Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Lintas Wahyuning Karimah
2. TTL : Brebes, 20 September 2002
3. Alamat : Desa Pengabean Kec. Losari Kab. Brebes
4. No. Hp : 089660148142
5. E-mail : selinkarimah09@gmail.com

B. Pendidikan

1. Riwayat Pendidikan Formal
 - a. PAUD Nurul Ilmi Pengabean Losari Brebes
 - b. SD N Pengabean 02 Losari Brebes
 - c. MTs N Model Brebes
 - d. MAN 2 Babakan Ciwaringin Cirebon
 - e. UIN Walisongo Semarang
2. Riwayat Pendidikan Non Formal
 - a. Madrasah Diniyyah Darussalam Pengabean Losari Brebes
 - b. Asrama Mts N Model Brebes
 - c. Pondok Pesantren Assa'adah Babakan Ciwaringin Cirebon
 - d. Pondok Pesantren Fadhlul Fadholan Semarang