

**KEBERHASILAN MENGHAFAL AL-QUR'AN DITINJAU DARI
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN PENGELOLAAN DIRI
DALAM BELAJAR PADA SISWA TAHFIDZ SMP IT CAHAYA
BANGSA SEMARANG**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Magister
dalam Ilmu Pendidikan Agama Islam



Oleh:
Ines Indiana
NIM: 23031280002

**PROGRAM MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
PASCASARJANA
UIN WALISONGO SEMARANG
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ines Indiana
NIM : 2303128002
Program Studi : S-2 PAI
Judul : Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an di Tinjau dari Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar pada Siswa Tahfidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

Menyatakan bahwa tesis yang berjudul:

**KEBERHASILAN MENGHAFAL AL-QUR'AN DITINJAU DARI
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN PENGELOLAAN DIRI
DALAM BELAJAR PADA SISWA TAHFIDZ SMP IT CAHAYA
BANGSA SEMARANG**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 28 Mei 2025
Pembuat Pernyataan,





PENGESAHAN MAJELIS PENGUJI UJIAN TESIS

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa Ujian Tesis mahasiswa Magister:

Nama : Ines Indiana
NIM : 23031280002
Studi : Magister Pendidikan Agama Islam
Judul : Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an Ditinjau dari Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar pada Siswa Tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa Ujian Tesis mahasiswa Magister:

NAMA	TANGGAL	TANDATANGAN
<u>Prof. Dr. H. Rahario, M. Ed. st.</u> Ketua/Pengaji	<u>24 - 06 - 2025</u>	
<u>Dr. Hj. Lutfiyah, S. Aq, M. S. I.</u> Pengaji	<u>24 / 06 / 2025</u>	
<u>Dr. H. Karnadi, M. Pd.</u> Pengaji	<u>24 - 06 - 2025</u>	
<u>Dr. H. Nasrudin, M. Ag.</u> Pengaji	<u>23 - 06 - 2025</u>	
<u>Dr. Aitis Asikin, M. A.</u> Pengaji	<u>25 / 06 / 2025</u>	

Nota Dinas

Semarang, 28 Mei 2025

Kepada
Yth. Direktur Pascasarjana
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap tesis yang ditulis oleh:

Nama : Ines Indiana
NIM : 23031280002
Program Studi : Magister Pendidikan Agama Islam
Judul : Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an Ditinjau dari Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar pada Siswa Tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Ujian Tesis.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Pembimbing



Prof. Dr. H. Rahario, M.Ed., St.
NIP. 196511231991031003

Nota Pembimbing

Semarang, 04 Juni 2025

Kepada
Yth. Direktor Pascasarjana
UIN Walisongo
Di Semarang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap tesis yang ditulis oleh:

Nama : Ines Indiana
NIM : 23031280002
Program Studi : Magister Pendidikan Agama Islam
Judul : Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an Ditinjau dari Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar pada Siswa Tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Ujian Tesis.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Pembimbing



Dr. H. Karnadi, M.Pd

NIP. 196803171994031003

ABSTRAK

Judul	:	Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an Ditinjau dari Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar pada Siswa Tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang
Penulis	:	Ines Indiana
NIM	:	23031280002

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang. Maraknya program tahfidz di sekolah formal, siswa dituntut untuk mampu menyeimbangkan antara target hafalan dan beban akademik yang padat. Kondisi ini menimbulkan tantangan tersendiri bagi siswa dalam menjaga konsistensi, fokus, dan motivasi dalam menghafal. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengelola diri dalam belajar menjadi faktor penting yang perlu diteliti dalam mendukung keberhasilan program tahfidz di lingkungan pendidikan formal.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier berganda, melibatkan 136 siswa tahfidz sebagai responden. Instrumen pengumpulan data berupa angket dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) kesejahteraan psikologis berpengaruh positif dan signifikan terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an, dengan nilai t_{hitung} sebesar $11,224 > t_{tabel} 1,977$ dan kontribusi sebesar 48,5%. (2) pengelolaan diri dalam belajar juga berpengaruh positif dan signifikan, dengan nilai t_{hitung} sebesar $8,973 > t_{tabel} 1,977$ dan kontribusi sebesar 37,5%. (3) secara simultan, kedua variabel memberikan pengaruh sebesar 50,5% terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an $F_{hitung} = 69,853 > F_{tabel} = 3,06$. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya aspek psikologis dan kemandirian belajar sebagai landasan keberhasilan program tahfidz di sekolah formal.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, pengelolaan diri dalam belajar, keberhasilan menghafal al-Qur'an, siswa tahfidz

ABSTRAK

Title	:	The Success of Qur'anic Memorization in Terms of Psychological Well-Being and Self-Regulated Learning Among Tahfidz Students at SMP IT Cahaya Bangsa Semarang
Author	:	Ines Indiana
NIM	:	23031280002

This study aims to examine the influence of psychological well-being and self-regulated learning on the success of memorizing the Qur'an among tahfidz students at SMP IT Cahaya Bangsa Semarang. In today's era, where tahfidz programs are increasingly integrated into formal schools, students are expected to balance rigorous academic demands with the discipline required for Qur'anic memorization. This creates unique challenges in maintaining consistency, focus, and motivation. Therefore, psychological well-being and the ability to manage one's own learning become critical factors in supporting the success of tahfidz programs within formal education settings.

This research employed a quantitative approach with a regression method and involved 136 tahfidz students as respondents. Data were collected through questionnaires and analyzed using SPSS version 24. The findings revealed that: (1) psychological well-being had a positive and significant effect on the success of Qur'anic memorization, with a t_{value} of $11,224 > t_{table} 1,977$ and a contribution of 48,5%. (2) self-regulated learning also had a positive and significant effect, with a t_{value} of $8,973 > t_{table} 1,977$ and a contribution of 37,5%. (3) together, psychological well-being and self-regulated learning accounted for 50,5% of the variance in memorization success $F_{value} 69,853 > t_{table} 3,06$. These findings emphasize the importance of psychological and self-management factors as foundational elements in achieving success in tahfidz programs in formal educational institutions.

Keywords: psychological well-being, self regulated learning, Qur'anic memorization success, tahfidz students

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam tesis ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I Nomor 158/1987 dan Nomor: 0543b/U1987. Penyimpangan penulisan kata sandang [al-] disengaja secara konsisten supaya sesuai teks Arabnya.

ا	A	ط	ṭ
ب	B	ظ	ẓ
ت	T	ع	‘
ث	ṣ	غ	G
ج	J	ف	F
ح	ḥ	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Ẓ	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	‘
ص	ṣ	ي	Y
ض	ḍ		

Bacaan Madd:

a> = a panjang

i> = i panjang

u> = u panjang

Bacaan Diftong:

أو = au

أي = ai

إي = iy

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT Dzat yang Maha Pengasih dan Penyayang yang telah memberikan sedikit dari keilmuan-Nya yang sangat luas sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul ‘Keberhasilan Menghafal Al-Qur’an Ditinjau dari Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar pada Siswa Tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang” untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Agama Islam pada program Pascasarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Tahun 2025.

Sholawat beriringan salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW sosok yang mmebrika suri tauladan kita yang senantiasa kita nantikan syafa’atnya di hari kiamat. Dengan selesainya penyusunan tesis ini, penulis sampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar, M. Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Fatah Syukur, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo.
3. Dr. Agus Sutiyono, M. Ag., M.Pd, selaku Ketua Prodi Magister Pendidikan Agama Islam dan Ibu Dr. H Lutfiyah, M.S. I, selaku Sekretaris Prodi Magister Pendidikan Agama Islam.
4. Prof. Dr. H. Raharjo, M.Ed., St, selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu bimbingan, memicu untuk menyelesaikan studi dengan baik.

5. Dr. H. Karnadi, M.Pd, selaku selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan sabar untuk membimbing menyelesaikan tesis dengan baik.
6. Ibu Eva Eva Nuriatulfajr, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah SMP IT Cahaya Bangsa Semarang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Bapak Muhammad Irvan Setiawan, S.Pd dan Ibu Vina S.Pd selaku guru tahfidz yang telah membantu mengumpulkan data informasi penelitian.
8. Terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya Bapak H. Amir dan Ibu Hj. Norma, serta kakak kandung saya Elli Febrian, S.Pd, Gr. Terima kasih setiap tetesan keringat dan doa yang selalu menyertai setiap langkah penulis, terima kasih karena selalu mengajarkan arti kata bersyukur atas segala hal yang sudah Allah berikan. Tesis ini ditulis penuh dengan tetesan air mata, penuh dengan rintangan dan penuh keterbatasan, tetapi hal tersebut yang menjadi motivasi penulis untuk menyelesaikan tesis ini. Kepada ayah penulis, terima kasih atas segala kerja keras dan usaha yang diberikan untuk penulis sehingga sampai di tahap ini. Kepada ibu orang terspesial belahan jiwa penulis yang selalu menyemangati dan mendukung penulis. Kakak penulis, terima kasih selalu mendukung dan memotivasi penulis, terima kasih yang tak terhingga karena selalu menjadi alasan penulis untuk selalu kuat dalam menyelesaikan tesis ini.
9. Teman-teman seperjuangan S2 PAI program magister Pendidikan Agama Islam tahun 2023/2024.

10. Sahabat penulis Inda Safitri, Ade Nursyamsi Z, Siti Ma'rufatun Nisa, Ainur Rohmah, Reza Nuriyah Fazrah, Aindana Zulfa yang selalu menyemangati, membantu, dan mendoakan.
11. Untuk diri sendiri, terima kasih sudah berjuang sampai detik ini dan selalu berusaha semaksimal mungkin melewati berbagai macam hambatan dan proses untuk menyelesaikan tesis ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil demi terselesaikan tesis ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERTANYAAN KEASLIAAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
ABSTRAK.....	vi
TRANSLITERASI	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
BAB II : LANDASAN TEORI	10
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Kesejahteraan Psikologis.....	10
2. Pengelolaan Diri dalam Belajar.....	22
3. Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an	29
B. Kajian Pustaka.....	42
C. Rumusan Hipotesis	48
D. Kerangka Berpikir.....	49
BAB III : METODE PENELITIAN	51
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52

C.	Populasi dan Sampel Penelitian	52
D.	Variabel dan Indikator Penelitian	54
E.	Instrument Penelitian	55
F.	Teknik Pengumpulan Data	63
G.	Teknik Analisis Data	66
BAB IV : DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA	72
A.	Profil SMP IT Cahaya Bangsa	72
B.	Deskripsi Data.....	76
C.	Uji Instrumen	94
D.	Uji Prasyarat.....	97
E.	Analisis Data	103
F.	Pembahasan Hasil Penelitian	119
G.	Keterbatasan Penelitian.....	128
BAB V : PENUTUP	130
A.	Kesimpulan	130
B.	Saran	131
DAFTAR PUSTAKA	132

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Penentuan jumlah sampel	53
Instrumen kesejahteraan psikologis.....	57
Instrumen pengelolaan diri dalam belajar	60
Instrumen keberhasilan menghafal al-Qur'an	63
Interpretasi skala likert	65
Interpretasi nilai koefisien korelasi.....	70
Interpretasi nilai koefisien korelasi.....	77
Distrubusi frekuensi kesejahteraan psikologis	77
Interval nilai kesejahteraan psikologis	79
Distribusi frekuensi pengelolaan diri dalam belajar	80
Interval nilai pengelolaan diri dalam belajar	82
Distibusi frekuensi kelancaran.....	84
Interval nilai kelancaran	85
Distrbusi frekuensi tajwid.....	86
Interval nilai tajwid.....	87
Distribusi frekuensi fashohah	88
Interval nilai fashohah	89
Distribusi frekuensi adab	90
Interval nilai adab	91
Distbusi frekuensi keberhasilan menghafal al-Qur'an	92
Interval nilai keberhasilan menghafal al-Qur'an	94
Presentase validitas butir instrumen	95
Uji reabilitas kesejahteraan psikologis	96

Uji reabilitas pengelolaan diri dalam belajar	97
Uji normalitas	98
Uji linieritas	99
Uji multikolinieritas.....	101
Uji heteroskedastisitas	102
Uji regresi linier sederhana X_1 dan Y	105
Signifikansi.....	105
Koefisien Determinasi X_1 dan Y.....	106
Uji Korelasi Parsial X_1 dan Y dikontrol X_2	107
Uji regresi linier sederhana X_2 dan Y	109
Signifikansi.....	110
Koefisien Determinasi X_2 dan Y.....	111
Uji Korelasi Parsial X_2 dan Y dikontrol X_1	111
Uji regresi linier berganda	113
Uji T	115
Uji F	117
Koefisien determinasi X_1 dan X_2 terhadap Y	118

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan agama merupakan bagian integral dari pengajaran di berbagai tingkat pendidikan di Indonesia.¹ Salah satu bentuk penguatan nilai-nilai keagamaan di sekolah adalah program menghafal al-Qur'an (tauhfidz), yang telah menjadi ciri khas di banyak lembaga pendidikan Islam.² SMP IT Cahaya Bangsa Semarang adalah salah satu lembaga yang menekankan pendidikan tahfidz dengan tujuan membentuk generasi yang tidak cerdas secara intelektual, tetapi juga unggul secara spiritual.

Namun, proses menghafal al-Qur'an bukanlah tugas yang mudah. Siswa dihadapkan pada tantangan untuk menyeimbangkan antara

¹ Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional* (jakarta, 2003). Hlm 11

² Nurul Ihsan, "Mengapa Program Tahfidz Al-Qur'an Penting di Sekolah Islam," diakses 12 Oktober 2024, <https://nurulihsankragilan.sch.id/mengapa-program-tahfidz-al-quran-penting-di-sekolah-islam/>. Wardi Akmal, "Program Tahfidz Al-Qur'an di Sekolah," diakses 05 Oktober 2024, <https://smpn3bukittinggi.sch.id/read/53/kegiatan-tahfidz-alquran-di-sekolah>. Bidang Penmad Sumsel, "Tahfidz Quran Salah Satu Program Positif di MAN 1 Menim," diakses 29 September 2024 , <https://sumsel.kemenag.go.id/berita/view/158888/tahfidz-quran-salah-satu-program-positif-di-man-1-menim->. Arief Hanafi, "Perkuat Program Tahfidz Smamda Kerja sama dengan Kemenag Sidoarjo," diakses 30 Oktober 2024, <https://smamda.sch.id/web/berita/perkuat-program-tahfidz-smamda-kerja-sama-dengan-kemenag-sidoarjo>. Andri, "Gencarkan Program Tahfidz Al-Quran, Guru Antusias Bina Siswa," diakses 05 Oktober 2024, <https://min2palembang.sch.id/gencarkan-program-tahfidz-al-quran-guru-antusias-bina-siswa/>. Anton Ampiri, "SMA N 3 Bengkulu Tengah Kemabangkan Program Tahfidz dengan Muallim Cilik," n.d., <https://smartigabengkulutengah.sch.id/berita/sma-negeri-3-bengkulu-tengah-kembangkan-program-tahfidz-dengan-muallim-cilik>.

kegiatan tahlidz dengan tuntutan akademik formal yang padat. Kegiatan menghafal memerlukan fokus, kedisiplinan, dan komitmen jangka panjang. Dalam situasi ini, tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi hafalan di tengah tekanan akademik. Oleh karena itu, penting untuk menelusuri faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam menghafal al-Qur'an secara lebih mendalam.

Keberhasilan dalam menghafal al-Qur'an dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitar. Dari sisi eksternal, dukungan lingkungan, khususnya dari orang tua dan guru, memegang peranan penting.³ Orang tua berperan dalam menciptakan suasana rumah yang kondusif, memberikan dukungan moral, serta membangun motivasi spiritual sejak dini. Mereka juga menjadi pengawas informal bagi rutinitas hafalan anak di luar sekolah. Sementara itu, guru tahlidz tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual yang mendampingi siswa dalam menjaga kedisiplinan dan konsistensi hafalan. Hubungan yang positif antara siswa dan guru menciptakan kenyamanan emosional yang menunjang kelancaran proses belajar.

Selain dukungan eksternal, faktor internal juga memegang peran penting dalam keberhasilan menghafal al-Qur'an. Dua aspek utama yang menjadi perhatian dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar. Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kemampuan siswa untuk mengelola emosi, menjaga stabilitas mental, dan menghadapi tekanan yang muncul selama proses hafalan.

³ Wawancara, Hidayati, Vina, Guru Tahlidz SMP IT Cahaya Bangsa, 16 Januari 2025

Sementara itu, pengelolaan diri dalam belajar mencakup kemampuan siswa dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri, termasuk dalam hal perencanaan, pengendalian diri, serta menjaga motivasi agar tetap konsisten dalam menghafal al-Qur'an.

Menghafal al-Qur'an bukan sekadar aktivitas mengingat, tetapi merupakan proses yang menuntut ketenangan batin, fokus, konsistensi, dan ketekunan dalam jangka panjang.⁴ Kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar, menjadi aspek yang sangat penting untuk diperhatikan. Siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta mempertahankan motivasi dalam menghadapi tantangan yang muncul selama proses hafalan. Kesejahteraan psikologis yang stabil menciptakan suasana hati yang positif dan memfasilitasi kemampuan berkonsentrasi secara optimal, yang merupakan kunci utama dalam menghafal.

Di sisi lain, kemampuan untuk mengelola diri dalam belajar yang mencakup perencanaan, pengendalian diri, evaluasi diri, dan kemampuan memotivasi diri sendiri sangat diperlukan agar siswa dapat menyusun strategi belajar yang efektif, mengatur waktu antara hafalan dan pelajaran sekolah, serta menjaga konsistensi dalam menambah dan menjaga

⁴ Fatihatun Nuroniyah Karimah dan Siswati Siswati, "Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Self Regulated Learning Pada Remaja Putri Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Khalafi Kabupaten Demak," *Jurnal Empati* 5, no. 4 (2017): 738–43, <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15408>. hlm 741-742

hafalan.⁵ Tanpa pengelolaan yang tepat, siswa dapat mengalami kelelahan, ketidakteraturan belajar, bahkan kehilangan arah dalam pencapaian target hafalan. Oleh karena itu, kedua aspek ini tidak hanya mendukung dari sisi kognitif dan emosional, tetapi juga membentuk dasar perilaku belajar yang berkelanjutan.

Hingga saat ini, riset tentang kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar cenderung berbicara pencapaian terhadap prestasi akademik siswa. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat meningkatkan motivasi, fokus, dan ketahanan mental siswa dalam menghadapi tantangan belajar.⁶ Di sisi lain, pengelolaan diri dalam belajar terbukti mendukung pencapaian prestasi melalui kontrol diri terhadap proses belajar.⁷ Penelitian oleh Zimmerman, yang menegaskan bahwa self-regulated learning berkontribusi besar terhadap kesuksesan akademik siswa.⁸ Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji kedua faktor ini terhadap keberhasilan dalam menghafal al-Qur'an, terutama dalam konteks pendidikan Islam di sekolah-sekolah. Penelitian ini menguji keberhasilan menghafal al-Qur'an ditinjau dari kesejahteraan

⁵ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder," *Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 2013, 17–19.

⁶ Eduard Balashov, "Psychological Well-Being as Cognitive-Emotional Component of Student Self-Regulated Learning," *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education* 10, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2022-10-2-101-109>. hlm 103

⁷ Esther Sui-chu Ho, "Self-regulated Learning and Academic Achievement of Hong Kong Secondary School Students," *Education Journal* 32, no. 2 (2005). Hlm 100

⁸ Barry J. Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning," *Journal of Educational Psychology* 81, no. 3 (1989): 329–39, <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>.

psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar pada siswa tahlidz, oleh karena itu penelitian yang dikaji dalam studi kuantitatif menjadi kebaruan dalam penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar memengaruhi keberhasilan siswa tahlidz dalam menghafal al-Qur'an. Fokus utamanya adalah untuk melihat pengaruh masing-masing variabel secara terpisah dan gabungan terhadap pencapaian hafalan. Penelitian ini penting dilakukan mengingat menghafal al-Qur'an termasuk program unggulan di berbagai sekolah yang memfokuskan diri dalam menghafal al-Qur'an.⁹ Sehingga, fenomena ini menjadi tantangan utama dalam penerapan program tahlidz di sekolah formal bagaimana mengelola keseimbangan antara tuntutan akademik dan proses menghafal al-Qur'an, terutama di sekolah-sekolah dengan sistem pendidikan yang ketat dan menuntut banyak waktu untuk belajar materi akademik, siswa mungkin merasa terbebani jika program tahlidz tidak dikelola dengan bijaksana. Maka dari itu, pentingnya akan kesejahteraan psikologis anak dan pengelolaan diri dalam belajar dalam memanajemen waktu untuk belajar akademik dan hafalan. Berangkat dari hal tersebut, penelitian ini akan dilakukan dengan memetakan 3 permasalahan utama. Pertama, adakah pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahlidz. Kedua, adakah pengaruh pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahlidz. Ketiga bagaimana kontribusi

⁹ Akhmad Syahid, "Tren Program Tahlidz Al-Qur'an Sebagai Metode Pendidikan Anak," *Elementary: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 5, no. 1 (2019): 87, <https://doi.org/10.32332/elementary.v5i1.1389>. hlm 89

gabungan antara kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar berpengaruh terhadap keberhasilan dalam menghafal al-Qur'an pada siswa.

Penelitian ini didasarkan pada argumen bahwa menghafal al-Qur'an memerlukan konsistensi, ketekunan, dan kemampuan untuk mengatasi hambatan mental, maka kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar penting untuk diperhatikan sebagai penunjangnya dalam mempengaruhi proses ini. Jika siswa merasa lebih sejahtera secara psikologis dan memiliki kontrol yang baik terhadap proses belajar mereka, maka mereka akan lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan yang muncul selama proses penghafalan. Tahlil mengungkapkan, menghafal al-Qur'an membutuhkan kesejahteraan psikologis sebagai fondasi utama karena menghafal al-Qur'an melibatkan konsentrasi mendalam, pengulangan, dan ketenangan, yang semuanya dapat terhambat oleh stres atau gangguan emosional. Siswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik lebih mampu mengelola tantangan dalam menghafal, menjaga motivasi, dan fokus dalam waktu lama.¹⁰ Lisya Chairani dan Subandi menyatakan bahwa kegiatan menghafal al-Qur'an tentunya menuntutkan kemampuan pengelolaan diri yang baik. Hal ini terkait dengan syarat menghafal yang berat yaitu harus mampu menjaga kelurusan hati, memiliki kamauan yang kuat, disiplin dalam menambah hafalan dan menyetorkan kepada guru serta mampu menjaga hafalan al-Qur'an, sehingga pentingnya mengatur regulasi diri dengan

¹⁰ Muhammad Satra; Alif Muarifah, "Tinjauan Literatur Tentang Kesejahteraan Psikologis pada Penghafal Al-Qur'an," *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 1 (2024). Hlm 43

baik.¹¹ Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya relevan dari segi akademis, tetapi juga memiliki implikasi kualitas pengajaran dan pembelajaran di lingkungan pendidikan tahlidz al-Qur'an.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penelitian ini memetakan 3 permasalahan utama. Masing-masing permasalahan utama ini kemudian dirumuskan dan direpresentasikan ke dalam bentuk 3 pertanyaan penelitian berikut.

1. Apakah kesejahteraan psikologis berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahlidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang?
2. Apakah pengelolaan diri dalam belajar menghafal al-Qur'an pada siswa tahlidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang?
3. Apakah kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahlidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, penelitian ini berusaha menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut sebagai tujuan penelitian ini dilakukan.

¹¹ Lisya Chairani dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021). Hlm 4

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui adakah pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang
- b. Untuk mengetahui adakah pengaruh pengelolaan diri dalam belajar berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang
- c. Untuk mengetahui adakah pengaruh kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, adapun manfaat dapat ditinjau dari segi manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat secara teoritis

Manfaat penelitian ini untuk menambah wawasan bagi peneliti dan pembaca sehubungan dengan keberhasilan menghafal al-Qur'an ditinjau dari kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar pada siswa tahfizh di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang.

b. Manfaat secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak berikut:

- 1) Bagi penulis diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan wawasan dan pengalaman ilmiah terkait kesejahteraan psikologis, pengelolaan diri dalam belajar, dan keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz.
- 2) Bagi sekolah penelitian ini diharapkan menjadi acuan dalam merancang strategi pembelajaran yang mendukung pembinaan mental dan kemampuan belajar mandiri siswa tahfidz.
- 3) Bagi siswa tahfidz penelitian ini diharapkan membantu mereka memahami pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis dan meningkatkan pengelolaan diri dalam belajar untuk mengoptimalkan hafalan al-Qur'an dan pembelajaran akademik.
- 4) Bagi pihak-pihak lain hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi, seperti pendidik dan peneliti, dalam mengembangkan model pendidikan tahfidz berbasis pendekatan psikologi positif dan pembelajaran mandiri.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kesejahteraan Psikologis

a. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan kesejahteraan mental yang meliputi kehidupan yang menyenangkan dan kehidupan yang bermakna. Menurut Peter Warr kesejahteraan psikologis adalah kata kunci dalam mengendalikan kehidupan setiap individu yang bersifat subjektif sehingga individu mampu menilai tentang kepuasan hidup yang dirasakan dan mampu mengendalikan hidup.¹² Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologi merupakan suatu kondisi dimana yang ditandai dengan sikap yang positif pada dirinya sendiri dan orang lain, mengatur tingkah lakunya sendiri dan dapat membuat keputusan sendiri, membuat hidup lebih bermakna, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mampu menentukan tujuan hidup, dan berusaha mengembangkan dirinya.¹³

Sedangkan menurut Huppert kesejahteraan psikologis adalah tentang kehidupan yang berjalan dengan baik. Hal ini

¹² Peter Warr, “A study of psychological well-being,” *British Journal of Psychology* 69, no. 1 (1978): 111–21, <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x>. hlm 111

¹³ Carol D. Ryff, “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being,” *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–81, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>. hlm 164

melibatkan perasaan positif dan kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik. Namun, seseorang tidak harus selalu merasa bahagia untuk dikatakan sejahtera secara psikologis. Perasaan negatif seperti kecewa, gagal, atau sedih adalah hal yang wajar dalam hidup, yang terpenting adalah bagaimana seseorang mampu mengelola emosi-emosi tersebut dengan baik. Kesejahteraan psikologis dapat terganggu jika emosi negatif yang dirasakan terlalu berat, berlangsung lama, atau sampai mengganggu kehidupan sehari-hari.¹⁴

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi mental yang mencakup perasaan bahagia dan bermakna dalam hidup, di mana individu merasa puas dengan kehidupannya dan mampu mengendalikan serta menilai hidupnya secara subjektif. Hal ini juga melibatkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, kemampuan untuk mengatur perilaku, membuat keputusan, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menetapkan dan mengejar tujuan hidup yang lebih bermakna. Kesejahteraan psikologis berfokus pada pengembangan diri dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Tujuan dari kesejahteraan psikologis bagi siswa sangat krusial dalam mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh, baik secara emosional, sosial, maupun akademik.

¹⁴ F. A Huppert, “Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences,” *Health and Well-Being* 2, no. 1 (2009). Hlm 137-139

Kesejahteraan psikologis yang baik memungkinkan siswa untuk mengelola stres dengan lebih efektif, menjaga keseimbangan emosional, serta meningkatkan motivasi dan prestasi akademik. Selain itu, membantu mereka dalam membangun hubungan sosial yang sehat, menguatkan identitas diri yang positif, dan menemukan makna serta tujuan hidup yang lebih jelas. Kesejahteraan psikologis juga berperan dalam mencegah gangguan mental, meningkatkan kepuasan hidup, dan mendorong pengambilan keputusan yang lebih bijak dan sehat.¹⁵ Dengan demikian, kesejahteraan psikologis yang optimal memberi siswa bekal untuk menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan, menjalani kehidupan dengan bahagia, dan berkembang menjadi individu yang sehat secara emosional dan sosial.

Kesejahteraan psikologis berperan penting bagi seseorang yang berproses menghafal al-Qur'an karena kondisi mental dan emosional yang sehat dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan daya ingat. Ketika seseorang merasa bahagia, tenang, dan tidak terbebani secara emosional, mereka lebih mampu fokus dalam menghafal dan mengelola waktu belajar dengan lebih baik. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat mengurangi stres dan kecemasan, dua faktor yang sering menghambat kemampuan otak untuk menyerap dan mengingat informasi. Selain itu, perasaan positif tentang diri sendiri dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi, yang penting untuk

¹⁵ Balashov, "Psychological Well-Being as Cognitive-Emotional Component of Student Self-Regulated Learning." hlm 106

menjaga komitmen dan semangat dalam mencapai target hafalan.¹⁶

Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan yang muncul selama proses menghafal, seperti kesulitan mengingat atau rasa frustrasi. Mereka lebih mudah untuk tetap tenang dan tidak mudah menyerah. Selain itu, kesejahteraan psikologis juga berhubungan dengan pengelolaan emosi yang lebih baik, yang membantu siswa tetap fokus dan positif dalam menghadapi hambatan atau tekanan. Dengan kemampuan untuk mengelola emosi, seperti kecemasan atau rasa takut gagal, siswa dapat mengurangi gangguan yang bisa mempengaruhi hafalan mereka. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis yang baik menciptakan kondisi mental yang optimal untuk meningkatkan kemampuan menghafal al-Qur'an, menjadikan proses belajar lebih menyenangkan, dan meningkatkan hasil yang dicapai oleh siswa tahlidz.

b. Macam-Macam Aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff menekankan dua poin utama dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis. Pertama kesejahteraan yang menekankan pada proses pertumbuhan dan pemenuhan individu yang sangat di pengaruh oleh lingkungan sekitar. Poin kedua

¹⁶ Novita Sari dan Zainal Abidin, "Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Hafiz Alquran," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 5, no. 2 (2022): 105–22, <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.17186>. hlm 114-117

adalah eudaimonic, yang menekankan pada pengaturan yang efektif dari sistem fisiologis untuk mencapai suatu tujuan, di dalam kesejahteraan psikologis terdapat enam aspek menurut Ryff yaitu¹⁷:

1) Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Aspek ini berkaitan dengan opini positif yang dimiliki individu terhadap diri sendiri. Penerimaan diri didasarkan pada evaluasi dirinya secara jujur yang mana seseorang itu bisa menyadari keterbatasan maupun kegagalan dan menerima serta memahami hal itu. Menurut Ryff, semakin individu dapat menerima dirinya sendiri dengan memahami serta menerima aspek diri, kualitas diri yang buruk dan memandang masa lampau sebagai sesuatu yang baik.¹⁸

2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*)

Ryff menekankan aspek terpenting dalam konsep kesehatan mental yaitu hubungan yang baik dengan orang lain. Individu harus menjaga hubungan dekat dengan orang lain, membangun empati dan kepedulian terhadap yang lain. Hubungan positif bersama individu lainnya dimaknai

¹⁷ Ingrid E. Wells, *Psychological Well-Being* (New York: Nova Science Publisher, 2010). Hlm 77

¹⁸ Carol D. Ryff, “Psychological Well-Being in Adult Life,” *Current Directions in Psychological Science* 4, no. 4 (1995): 99–104, <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>. hlm 99

keterampilan agar mencintai, dianggap merupakan ciri penting dari kesehatan mental.¹⁹

3) Otonomi (*Autonomy*)

Aspek otonomi memberi penjelasan terkait kemandirian, kemampuan menetapkan diri sendiri dan mengaturkan perilaku. Dimensi ini mencerminkan tindakan kemandirian dan kemampuan menentukan tujuan hidup sendiri. Individu yang mandiri dapat mengevaluasi kemampuannya sendiri sehingga dapat melakukan upaya yang terbaik.²⁰

4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Aspek penguasaan terhadap lingkungan yaitu menahan perspektif kebutuhan agar dapat bergerak maju, mampu mengelola dan mengendalikan situasi lingkungan serta melakukan kegiatan fisik dan mental secara kreatif.²¹

5) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Aspek ini merupakan kemampuan seseorang untuk menjumpai makna maupun arah atas pengalaman, baik sekarang maupun masa lampau, serta menentukan tujuan kehidupan. Sebaliknya seseorang yang kurang mampu dalam

¹⁹ Carol D. Ryff dan Burton H. Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being,” *Journal of Happiness Studies* 9, no. 1 (2008): 13–39, <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>. hlm 27

²⁰ Diane E Papalia, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Salemba Humanika, 2001).

²¹ Carol D. Ryff dan Burton Singer, “Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research,” *Psychotherapy and Psychosomatics* 65, no. 1 (1996): 14–23, <https://doi.org/10.1159/000289026>.

memaknai dimensi ini atau kehilangan makna hidup, sulit dalam mengambil keputusan, tidak memiliki motivasi hidup, tidak percaya diri, sehingga tidak memiliki arti kehidupan yang mengarahkan kepada harapan atau keyakinan. Tujuan hidup meliputi perasaan yang mempunyai kepercayaan bahwa ada makna dan tujuan di dalam hidupnya, baik masa lampau ataupun masa yang sekarang sedang dijalani.

6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Aspek pertumbuhan pribadi merupakan keterampilan seseorang agar berfungsi dengan maksimal dari segi psikologisnya, perlu mengalami perkembangan, memaksimalkan potensi agar tumbuh serta ada kemajuan. Pertumbuhan pribadi membutuhkan kondisi psikologis yang baik dalam mengembangkan segala potensi tersebut. Salah satu hal terpenting adalah realisasi diri pribadi dan pengalaman terbuka.²²

Sedangkan menurut Diener, dkk (2009) kesejahteraan psikologis mempunyai enam aspek, yakni:²³

1) Makna dan tujuan

Menurut Diener, makna dan tujuan hidup memiliki peran penting dalam mencapai kepuasaan kesejahteraan hidup.

²² Ryff dan Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being.” hlm 28

²³ Ed Diener, Shigehiro Oishi, dan Richard E. Lucas, “National accounts of subjective well-being,” *American Psychologist* 70, no. 3 (2015): 234–42, <https://doi.org/10.1037/a0038899>.

Makna hidup membantu seseorang untuk memiliki arah dan tujuan memberikan rasa kepuasaan dan kebahagiaan.

2) Hubungan yang mendukung dan bermanfaat

Hubungan yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

3) Terlibat dan tertarik

Individu dengan kepribadian ekstrovert (sifat terbuka) akan tertarik pada hal-hal yang terjadi di luar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Kepribadian ekstrovert secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual. Orang-orang dengan kepribadian ekstrovert biasanya memiliki teman dan relasi sosial yang lebih banyak, merekapun memiliki sensitifitas yang lebih besar mengenai penghargaan positif pada orang lain.

4) Kontrol kesadaran

Kontrol pribadi merupakan keyakinan individu bahwa ia dapat memaksimalkan hasil yang bagus dan atau meminimalkan hasil yang jelek. Dengan keyakinan ini maka seseorang dapat mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, memilih hasil yang diinginkan, menghadapi konsekuensi dari pilihannya, dan memahami

serta menginterpretasikan hasil dari pilihannya. Jadi kontrol pribadi dapat membantu seseorang untuk mewujudkan apa yang diinginkannya, yang kemudian dapat membawa kepuasan akan hidupnya.

5) Penerimaan diri

Self-esteem yang positif merupakan variabel yang terpenting dalam kesejahteraan psikologis karena evaluasi terhadap diri akan mempengaruhi bagaimana seseorang menilai kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan yang merekaraskan. Seseorang yang memiliki self esteem rendah cenderung tidak akan merasa puas dengan hidupnya dan tidak akan merasa bahagia. Self esteem yang positif berasosiasi dengan fungsi adaptif dalam setiap aspek kehidupan.

6) Optimis

Orang yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan.

Berdasarkan penjabaran tersebut, maka peneliti menggunakan aspek kesejahteraan psikologis dari Ryff karena aspek lebih lengkap serta penjelasannya dapat dipahami untuk memudahkan peneliti mengungkap pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff dan Keyes terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis²⁴, yaitu:

1) Usia

Ryff dan Keyes menjelaskan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis didasarkan pada perbedaan usia. Perbedaan usia ini terbagi tiga fase kehidupan masa dewasa yakni dewasa muda, dewasa madya dan dewasa akhir. Individu yang berada di masa dewasa madya dapat menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berada di masa dewasa awal dan dewasa akhir pada beberapa dimensi dari kesejahteraan psikologis.²⁵

2) Status Sosial Ekonomi

Penelitian Ryff dan Koleganya menjelaskan bahwa status sosial ekonomi yang meliputi: tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan keberhasilan pekerjaan memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis, dimana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan memiliki pekerjaan yang baik akan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pula.

²⁴ Allan R. Buss, “The structure of psychological revolutions,” *Journal of the History of the Behavioral Sciences* 14, no. 1 (1978): 57–64, [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(197801\)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1520-6696(197801)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7). Hlm 719-727

²⁵ Wells, *Psychological Well-Being*. Hlm 88

3) Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Dukungan sosial atau jaringan sosial, berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan. Penelitian oleh Abdullah mengatakan bahwa penghafal al-Qur'an yang mendapat dukungan sosial yang kuat dari lingkungannya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, karena dukungan tersebut membantu mereka menghadapi tekanan dan tantangan selama proses penghafalan.²⁶

4) Manajemen stress

Penghafal al-Qur'an sering kali menghadapi tekanan dan stress, baik dari tuntutan internal maupun eksternal. Kemampuan untuk mengelola stres dan memiliki strategi coping yang efektif sangat penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis.

Keterampilan manajemen waktu yang baik juga sangat penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan efisiensi dalam proses penghafalan. Penghafal al-Qur'an yang mampu

²⁶ Shinta Sukmawati dan Sabiqotul Husna, "The Impact of Religiosity and Social Support on Psychological Well-Being among Tahfidz Students," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (2023): 213–31, <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.3907>.

mengatur jadwal belajar dengan baik, memprioritaskan tugas-tugas, dan menghindari prokrastinasi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih renah dan kesejahteraan yang lebih tinggi.²⁷ Ali dan Rahman mengatakan, penghafal al-Qur'an yang menggunakan teknik manajemen waktu, seperti membuat jadwal harian dan mengatur target hafalan, memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi dan tingkat stres yang lebih rendah.

5) Spiritual

Penghafalan al-Qur'an sering kali dianggap sebagai aktivitas spiritual yang mendalam, memberikan makna dan tujuan dalam hidup para penghafalannya. Faktor spiritual, seperti kedalaman iman dan hubungan dengan Allah, sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Faktor spiritual dapat memberikan kekuatan internal yang signifikan dalam menghadapi tantangan hidup. Aktivitas penghafalan al-Qur'an tidak hanya melibatkan ingatan tetapi juga memperdalam hubungan spiritual penghafal dengan Tuhannya. Pengalaman spiritual ini sering kali disertai dengan rasa syukur, tawakal, dan kepercayaan diri yang tinggi, yang semuanya merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis.²⁸

²⁷ Muhammad Satra dan Alif Muarifah, "Tinjauan Literatur Tentang Kesejahteraan Psikologis pada Penghafal Al-Qur'an," *Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 1 (2024). Hlm 52

²⁸ Muarifah. Hlm 46

Untuk dapat mewujudkan kesejahteraan psikologi yang baik, tentunya faktor-faktor yang mempengaruhi harus sangat di perhatikan, didasarkan pada penelitian Ryff dan Singer, bahwa usia, jenis, status sosial ekonomi, faktor pendukung sosial, religiusitas, dan kepribadian merupakan faktor-faktor yang sangat dipengaruhi bagi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologi seseorang.

2. Pengelolaan Diri dalam Belajar

a. Pengertian Pengelolaan Diri dalam Belajar

Self regulated learning dalam istilah bahasa Indonesia disebut sebagai pengelolaan diri dalam belajar yang merupakan starategi belajar. Menurut Zimmerman pengelolaan diri dalam belajar merupakan kemampuan untuk mengatur diri sendiri, mengarahkan diri sendiri, memotivasi diri sendiri, dan memantau diri sendiri. Pengelolaan diri dalam belajar tindakan seseorang secara aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar.²⁹

Fermin dan Maria menyatakan pengelolaan diri dalam belajar merupakan perpaduan dari kemampuan dan keinginan. Startegi siswa adalah merencakan, mengontrol, dan mengevaluasinya koginitifnya, motivasi, peirlaku, dan proses kontekstualnya. Siswa mengetahui bagaimana merencanakan adalah dengan memotivasi diri, ia mengetahui kemungkinan dan

²⁹ Zimmerman, “A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning.” Hlm 329

keterbatasannya, dan sebagaimana fungsi pengetahuan ini, mengontrol, dan proses meregulasi belajar untuk menyatukan atau menggabungkan tugas objektif dan konteks mereka untuk mengoptimalkan performen dan meningkatkan keahlian melalui latihan.³⁰

Sedangkan Wolters mengatakan bahwa pengeolalaan diri dalam belajar adalah suatu proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajar mereka dan berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengotrol kognisi, motivasi dan tingkah laku mereka, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan.³¹

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengelolaan diri dalam bealjr diartikan sebagai kemampuan siswa untuk mengatur, memotivasi, dan memantau proses belajarnya sendiri. Ini mencakup perencanaan, pengendalian, dan evaluasi terhadap kognisi, motivasi, perilaku, serta lingkungan belajar. Pengelolaan diri juga melibatkan penetapan tujuan dan upaya untuk mencapainya melalui regulasi dan penyesuaian strategi belajar yang sesuai dengan kondisi dan tujuan yang ingin dicapai.

³⁰ María Carmen dan González Torres, “Self-Regulated Learning : Current and Future Directions Fermín Torrano Montalvo,” *Electornic Journal of Research in Educational Psychology* 2, no. 1 (2004): 1–34. Hlm 10

³¹ & Karabenick Wolters, C. A., Pintrich, P. R. dan S. A. (n.d.), *Assessing Academic Self Regulated Learning*, n.d.

Zimmerman mengatakan bahwa dengan adanya pengelolaan diri dalam belajar individu mempunyai perasaan yakni pada dirinya untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan, usaha yang telah dilakukan, dan perencanaan kegiatan belajar untuk mencapai prestasi yang maksimal.³² Dengan kata lain, pengelolaan diri dalam belajar dapat membantu siswa untuk secara aktif mampu mengatur tindakan, cara berpikir, dan motivasi dalam proses belajar untuk mencapai keberhasilan di dalam belajar. Selain itu, Camahalan juga mengatakan bahwa pengelolaan diri dalam belajar, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, menemukan solusi atau pemecahan masalah, mengevaluasi proses belajar, mempertahankan diri dengan mempunyai komitmen untuk belajar dan mengatasi rintangan untuk menuju keberhasilan.

Strategi pengelolaan diri dalam belajar sangat penting untuk membantu siswa mencapai keberhasilan dalam hafalan al-Qur'an. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya diajarkan cara menghafal, tetapi juga bagaimana merencanakan, mengevaluasi, dan mengontrol proses belajar mereka sendiri. Siswa diajak untuk mengelola waktu mereka dengan lebih bijak, memanfaatkan waktu luang untuk menghafal, dan menghindari kegiatan yang dapat mengganggu fokus mereka. Sebelumnya, banyak siswa yang menghabiskan waktu dengan hal-hal yang tidak mendukung hafalan, seperti bermain atau tidur, yang membuat setoran hafalan

³² Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning." Hlm 328

mereka rendah. Namun, dengan menggunakan pengelolaan diri dalam belajar, siswa menjadi lebih disiplin, berkomitmen, dan antusias dalam mencapai target hafalan mereka.³³ Dengan demikian, strategi ini tidak hanya meningkatkan kemampuan menghafal, tetapi juga membentuk sikap mandiri dan tanggung jawab yang sangat penting dalam proses belajar al-Qur'an, sehingga memberikan dampak yang signifikan dalam mencapai keberhasilan hafalan.

b. Aspek-Aspek Pengelolaan Diri dalam Belajar

Zeidner, dkk mengatakan bahwa pengelolaan diri dalam belajar melibatkan empat aspek, yaitu: kognitif, motivasi, dan perilaku yang menimbulkan kemampuan individu untuk dapat menyesuaikan tindakan dan tujuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam kaitannya dengan perubahan kondisi lingkungan.³⁴ Sedangkan menurut Zimmerman, pengelolaan diri dalam belajar meliputi tiga aspek yaitu:³⁵

³³ A Nabilah, A Sinring, dan A Harum, "Penerapan Strategi Self-Regulated Learning Untuk Meningkatkan Setoran Hafalan Tahfidz Yang Rendah Pada Siswa di Madrasah Aliyah," *Journal of Education* 2, no. 5 (2022), <https://eprints.unm.ac.id/33684/0Ahttps://eprints.unm.ac.id/33684/1/36835-91335-1-PB.pdf>.

³⁴ Steffens Karl Carneiro Roberto., Lefrere Paul., *Self-regulated Learning in Technology Enhanced Learning Environments (A European Review, 2007)*.

³⁵ Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning." Hlm 328

1) Metakognisi

Metakognisi merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar, aspek metakognisi dalam pengelolaan diri dalam belajar mengacu pada proses pembuatan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan berbagai jenis pengetahuan.

2) Motivasi

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Menurut Zimmerman motivasi merupakan pendorong yang ada pada individu dalam mengorganisir aktivitas belajarnya.³⁶ Aspek motivasi mengacu pada komponen-komponen yang meliputi (1) komponen harapan, yakni keyakinan peserta didik mengenai kemampuannya dalam menghafal al-Qur'an, (2) komponen nilai, meliputi tujuan dan keyakinan dalam menghafal al-Qur'an, (3) komponen afeksi, yakni reaksi emosional terhadap suatu tugas.

3) Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun

³⁶ Barry J . dan Dale H. Schunk Zimmerman, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement Theory, Research, and Practice* (New York: Springer Verlag, 1989). Hlm 14

menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar. Komponen perilaku yang mengacu pada perilaku nyata yang muncul dalam interaksinya dengan lingkungan dalam rangka mencapai tujuan aktivitas belajarnya.

Peserta didik dalam melibatkan aspek-aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam melaksanakan kegiatan hafalan al-Qur'annya akan cenderung untuk menjadi otonom dalam melaksanakan kegiatan menghafalnya, dan pada umumnya lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya karena menyadari bahwa hanya atas usaha mereka sendirilah tujuan menghafal al-Qur'annya akan dapat tercapai. Sehingga peneliti menggunakan aspek dari Zimmerman untuk memudahkan peneliti mengungkap pengaruh pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahlidz.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengelolaan Diri dalam Belajar

Pengelolaan diri dalam belajar didasari oleh asumsi teori triadic resipikalitas oleh Bandura. Menurut teori ini perilaku terjadi karena ada tiga determinan yang saling berkaitan yakni diri (*self*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*). Berkaitan dengan hak ini maka faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri dalam belajar atau *self regulated learning* berasal dari tiga determinan ini. Zimmerman menyatakan faktor-

faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri dalam belajar sebagai berikut:³⁷

1) Faktor Pribadi

Faktor pribadi termasuk dalam pengetahuan siswa, proses metakognisi, tujuan yang hendak dicapai dan afeksi. Metakognisi mengacu pada proses pembuatan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan bentuk pengetahuan (yang meliputi pengetahuan deklaratif, procedural, dan kondisional) maka semakin matang perilakunya dalam membuat perencanaan yang matang, ini penting sekali karena perencanaan ini mendasari perencanaan jenis lingkungan yang digunakan dalam belajar, penyusunan tujuan, persepsi mengenai efikasi, penggunaan pengetahuan deklaratif dan procedural, kondisi afeksi dan kontrol perilaku. Tujuan berpengaruh terhadap pengelolaan diri dalam belajar atau *self regulated learning* dalam hal realistik adalah tindakannya untuk dicapai.³⁸

2) Faktor Perilaku

Faktor perilaku meliputi observasi diri (*self observation*), penilaian diri (*self judgment*), dan reaksi diri (*self reaction*). Observasi diri mengacu pada respon siswa yang berkaitan dengan pemantauan perilakunya secara

³⁷ Zimmerman, “A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning.” hlm 332-336

³⁸ Zimmerman, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement Theory, Research, and Practice*. Hlm 10

sistematis. Penilaian diri mengacu pada respon peserta didik yang berkaitan dengan perbandingan. Secara sistematis terhadap kinerja mereka dengan standar tujuan. Siswa yang melaksanakan “penilaian diri” memiliki kinerja yang lebih tinggi, *self efficacy* yang lebih baik, dan kesadaran lebih baik. Siswa yang bereaksi positif terhadap kinerjanya maka akan dapat meningkatkan kinerjanya.³⁹

3) Faktor Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap kegiatan belajar seseorang. Lingkungan belajar yang kondusif akan membuat siswa yang melaksanakan pengelolaan diri dalam belajar, dan sebaliknya pada lingkungan yang kurang kondusif akan membuat kesulitan berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas-tugasnya.⁴⁰

3. Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

a. Pengertian Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, keberhasilan merupakan asal kata dari hasil, artinya sesuatu yang dijadikan atau diadakan dengan usaha.⁴¹ Proses kegiatan belajar dinyatakan berhasil, dipengaruhi oleh cara pandang setiap

³⁹ Darmiany, *Self Regulated Learning Riset dan Aplikasi* (Lombok: Arga Puji Press, 2012). Hlm 49-50

⁴⁰ Barry J. Zimmerman dan Dale H. Schunk, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement* (New York: Typeset, 1989). Hlm 143

⁴¹ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005).

masing-masing orang, akan tetapi untuk memberikan standarisasi maka dapat berpedoman kepada kurikulum yang telah berlaku sesuai peraturan pemerintahan, diantaranya yaitu suatu proses belajar pengajaran dapat dinyatakan berhasil apabila dicapainya tujuan intruksional khusus atau kesepakatan lembaga pendidikan masing-masing, dalam penelitian ini yaitu SMP IT Cahaya Bangsa.

Menghafal adalah proses memasukkan informasi ke dalam ingatan melalui dua alat indra manusia, yaitu pendengaran dan penglihatan. Kegiatan menghafal al-Qur'an merupakan sebuah proses, mengingat seluruh materi ayat (rician bagian-bagiannya, seperit fonetik, waqaf, dan lain-lain) harus diingat secara sempurna.⁴² Menghafal sebagai sebuah praktik pada awalnya terkait dengan pelestarian al-Qur'an dalam bentuknya yang tepat, seperti yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad.

Menghafal dan memahami sering kali dianggap sebagai hal yang berlawanan. Menghafal tanpa pemahaman adalah pembelajaran hafalan tidak bermakna, dan pemahaman tidak secara otomatis terkait dengan hafalan sebelumnya. Namun, dalam pendidikan Islam, menghafal al-Qur'an secara umum dianggap sebagai langkah pertama dalam pemahaman (bukan sebagai pengganti), karena tujuan umumnya adalah untuk memastikan bahwa pengetahuan suci disampaikan dalam bentuk tepat sehingga dapat dipahami kemudian. dengan demikian,

⁴² Wiwi Alawiyah Wahid, *Cara Cepat & Mudah Hafal Al-Qur'an* (Yogyakarta: Kaktus, 2018). Hlm 15

menghafal al-Qur'an dimaksudkan sebagai langkah pertama dalam usaha seumur hidup untuk mencari pemahaman dan dengan demikian pengetahuan. Tujuannya bukan untuk menggantikan pemahaman dengan dogmatisme, tetapi untuk menanam benih yang akan membawa kepada pemahaman.

Menghafal al-Qur'an dapat dilihat sebagai sesuatu yang terkait dengan penggunaan akal, seperti halnya proses mental lainnya yang terlibat dalam menjadi seorang muslim yang baik. Akal dipahami sebagai kemampuan manusia untuk mendisiplinkan sifat alamiahnya untuk bertindak sesuai dengan kode etik yang ditetapkan oleh Allah dan dilambangkan dengan tindakan ketaatan. Dengan demikian, disiplin yang kuat dalam proses belajar al-Qur'an secara budaya dianggap sebagai bagian integral.⁴³

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan keberhasilan menghafal al-Qur'an dapat dipahami sebagai proses memasukkan dan mengingat ayat-ayat al-Qur'an dengan sempurna melalui pendengaran dan penglihatan, termasuk melaftalkan al-Qur'an dengan baik. Menghafal al-Qur'an bukan hanya sekadar mengingat teks saja, tetapi juga merupakan langkah awal dalam pemahaman yang lebih mendalam terhadap isi al-Qur'an. Menghafal dianggap sebagai fondasi penting dalam pendidikan Islam, yang nantinya akan membawa pada pemahaman yang lebih baik. Keberhasilan ini juga melibatkan

⁴³ Helen N Boyle, "Memorization and Learning in Islamic Schools," *Comparative and International Education Society* 50, no. 3 (2013). Hlm 247-289

penggunaan akal dan disiplin dalam belajar, yang merupakan bagian integral dari usaha seumur hidup untuk mencari pengetahuan dan ketaatan kepada Allah.

b. Macam-macam Metode Menghafal Al-Qur'an

1) Metode *Talaqqi*

Metode ﴿تلاقي﴾ dapat disebut *musyafahah*, yaitu pengajaran al-Qur'an secara lisan. Bentuknya adalah guru membaca ayat yang dihafal kemudian murid membaca seperti bacaan guru, sehingga kekeliruan dan kesalahan hampir tidak terjadi. Salah satu hikmah pengajaran dengan metode *talaqqi* adalah terhindarnya murid dari kesalahan dalam membaca, selain itu murid juga akan dapat menerima secara langsung pelajaran-pelajaran dari gurunya, pelajaran itu antara lain ayat-ayat yang *mutasyabihat*, cara-cara mengucapkan yang benar, hukum-hukum tajwid dan *fasahah* dalam membaca al-Qur'an, selain itu juga penjelasan kandungan ayat.⁴⁴

2) Metode *Kitabah*

Metode ﴿كتابية﴾ adalah metode yang menggunakan tulisan sebagai sarana untuk menghafal al-Qur'an.⁴⁵ Metode *kitabah* digunakan bagi seseorang yang sudah mampu menguasai

⁴⁴ Tika Kartika, "Manajemen Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an Berbasis Metode Talaqqi," *Jurnal Isema: Islamic Educational Management* 4, no. 2 (2019). Hlm 248

⁴⁵ Zulhannan, *Teknik Pembelajaran Bahasa Arab Interaktif* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2014). Hlm 192

bahasa arab, karena seseorang akan menulis al-Qur'an tanpa melihat *mushaf* dan menghapusnya jika sudah hafal.

3) Metode *Tafhim*

Metode تفہیم adalah menghafal al-Qur'an dengan bersandar pada memahami ayat-ayat yang akan dihafal, yang dimaksud memahama yaitu: memahami kandungan ayat secara partikel potongan ayat-ayat yang akan dihafal, atau memahami satu surah secara utuh da ayat-ayatnya yang saling berhubungan, bukan memahami secara terperinci seperti menafsirkan al-Qur'an.⁴⁶

4) Metode Menghafal Sendiri

Metode menghafal al-Qur'an sendiri yaitu menghafal al-Qur'an bersandar kemampuan dan pengalaman pribadi. Untuk mampu menghafal sendiri, minimal seseorang mampu membaca al-Qur'an dengan baik dan menguasai dasar-dasar ilmu tajwid seperti: hukum *nun mati* dan *tanwin*, *mad*, *ghunnah*, *mim mati*, dan lain-lainnya. Pengetahuan dasar-dasar ilmu tajwid sangat penting, karena jika bacaan al-Qur'an salah, maka seseorang akan mewarisi kesalahan itu dalam menghafal terus menerus.⁴⁷

⁴⁶ Munawwir, *Kamus Munawwir Arab-Indonesia Ter lengkap* (Yogyakarta: Pustaka Progressif, 1997). Cet 14., Hlm 1075

⁴⁷ Sukron Ma'mun, "Metode Tahfiz Al-Qur'an Qur'ani" (Tesis: Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2019). 78

c. Kriteria Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

Menghafal al-Qur'an dapat dilihat dari empat aspek yaitu: kelancaran, kesesuaian dengan kaidah ilmu tajwid, *fashahah*, dan adab.

1) Kelancaran dalam menghafal al-Qur'an

Salah satu ingatan yang baik yaitu siap, bisa memproduksi hafalan dengan mudah saat dibutuhkan⁴⁸ dan diantaranya syarat menghafal al-Qur'an yaitu, teliti serta menjaga hafalan dari kelupaan. Sehingga keberhasilan menghafal al-Qur'an seseorang dapat dikategorikan baik, apabila orang yang menghafal al-Qur'an bisa menghafalnya dengan benar sedikit kesalahannya, walaupun ada yang salah, jika diingatkan langsung bisa.

2) Kesesuaian dengan kaidah ilmu tajwid

Ilmu tajwid adalah ilmu cara baca al-Qur'an secara tepat, yaitu dengan mengeluarkan bunyi huruf dari asal tempat keluarnya مَحْرَج (*makhraj*), sesuai dengan karakter bunyi (sifat) yang memiliki huruf tersebut, mengetahui dimana harus membacanya panjang, dan dimana harus memendekkan bacaan.⁴⁹

⁴⁸ Sagala Syaiful, *Konsep dan Makna Pembelajaran* (Bandung: Alfabeta, 2010). Hlm 128

⁴⁹ Imam Dzarkasyi, *Pelajaran Tajwid* (Ponorogo: Trimurti, 1995). Hlm 6

3) Menghafal sesuai dengan fashahah

Fashahah adalah mengucapkan dengan jelas atau terang dalam pelafalan atau pengucapan lisan ketika membaca al-Qur'an dan memperhatikan hukum (ketepatan antara memulai bacaan dan menghentikan bacaan)، الوقف والابتداء (memperhatikan huruf dan harakat)، مراعاة الحروف والحركات (memperhatikan kalimat dan ayat) مراعاة الحركات والأية⁵⁰.

4) Adab

Kata adab berasal dari kata ta'dib, jika dikaitkan dengan pendidikan kata adab mencakup amal dalam pendidikan, sedangkan proses pendidikan Islam itu sendiri adalah untuk menjamin bahwa ilmu ('ilm) dipergunakan secara baik di dalam masyarakat. Dengan dasar pijakan ini juga, orang-orang bijak, cendekia Muslim terdahulu mengombinasikan ilmu dengan amal dan adab, serta menganggap kombinasi harmonis dari tiga istilah itu sebagai pendidikan.⁵¹

Aspek adab sebagaimana sudah dijelaskan merupakan aspek penting dalam membaca Al-Qur'an. Penetapan adab atau sikap sebagai bagian dari penilaian tahfiz dipahami secara beragam, ada yang menyertakan adab atau sikap sebagai bagian dari yang dinilai dalam tahfiz, namun juga ada

⁵⁰ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011). Hlm 105

⁵¹ Riyanti, Ernawati, dan Hari Setiadi, *Penilaian Tahfiz Al-Qur'an*, 2022, <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/didaktika/article/view/749/667>. hlm 84

yang menempatkan adab atau sikap dalam aspek tersendiri sehingga terpisah dari penilaian tahlif al-Qur'an.

d. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Menghafal Al-Qur'an

Menghafal al-Qur'an juga tentunya dipengaruhi berbagai faktor yang mempengaruhinya, sehingga kegiatan tersebut bisa terlaksana dengan baik dan tercapainya sebuah tujuan tertentu. Adapun faktor yang mempengaruhi dalam proses menghafal al-Qur'an ialah sebagai berikut:⁵²

1) Faktor psikologis

Di antara faktor yang mempengaruhi dalam menghafal al-Qur'an adalah dari aspek psikologis diri sendiri yaitu pasif, pesimis, putus asa, bergantung pada orang lain, materialistik, dan lain-lain. Sifat pasif, adalah sifat seseorang yang tidak mau berupaya atau berikhitir dalam segala hal, ia hanya menunggu nasib, bukannya berusaha mengubah nasib. Orang yang memiliki sifat pasif pada umumnya kurang memiliki gairah hidup.

Seorang penghafal al-Qur'an tentunya harus punya sifat yang aktif. Sebab, menghafal al-Qur'an memerlukan pribadi yang mandiri. Mulai dari melakukan hafalan, kemudian menyertakan kepada guru, serta mempertahankan hafalan tersebut agar tetap ada dalam ingatan.

⁵² Wahid, *Cara Cepat & Mudah Hafal Al-Qur'an*. Hlm 139-142

Sifat pesimis merupakan sikap mental yang ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri serta keyakinan terhadap kemampuan diri dalam melaksanakan suatu tugas. Individu dengan sifat ini cenderung diliputi oleh rasa was-was dan keraguan. Apabila sifat ini dimiliki oleh seseorang yang sedang berusaha menghafal al-Qur'an, maka sangat mungkin ia akan mengalami hambatan serius dalam proses tersebut. Hal ini disebabkan oleh keyakinan negatif terhadap kemampuannya sendiri, seperti merasa tidak sanggup menyelesaikan hafalan hingga 30 juz, atau khawatir tidak mampu menjaga hafalan yang telah dicapai.

Sifat putus asa juga termasuk sifat tercela yang sangat dikecam dalam ajaran Islam. Bahkan, dalam beberapa ayat al-Qur'an, sikap ini dikaitkan dengan ciri-ciri orang kafir. Selain itu, sifat ketergantungan berlebihan kepada orang lain juga memiliki dampak negatif, antara lain ketidakmandirian, kurangnya inisiatif, kemalasan, serta mudah menyerah. Jika sifat ini dimiliki oleh seorang penghafal al-Qur'an, maka ia akan cenderung bermalas-malasan dan hanya bersemangat menghafal apabila ada yang menemani atau membimbing secara langsung.⁵³

Dalam proses menghafal al-Qur'an, aspek kesehatan yang diperlukan tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kesehatan psikologis. Gangguan secara

⁵³ Sa'dulloh, *9 Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani, 2021). Hlm 67-68

psikologis, baik dari sisi mental maupun emosional, dapat menghambat kemampuan seseorang dalam menghafal. Sebab, kegiatan menghafal al-Qur'an menuntut ketenangan jiwa dan kestabilan pikiran agar prosesnya dapat berjalan dengan optimal.

2) Faktor pengelolaan diri dalam belajar

Keberhasilan dalam menghafal al-Qur'an dalam kaitannya dengan belajar merupakan prestasi akademik yang dicapai oleh setiap siswa. Prestasi akademik menurut perspektif kognitif sosial dipandang sebagai hubungan yang kompleks antara kemampuan individu, persepsi diri, penilaian terhadap tugas, harapan akan kesuksesan, strategi kognitif dan regulasi diri, gaya pengasuhan, status sosial, kinerja dan sikap individu terhadap sekolah.

Hal ini menunjukkan bahwa prestasi akademik individu ditentukan oleh dua faktor, baik eksternal maupun internal. Sebagaimana dinyatakan oleh Chung bahwa, belajar tidak hanya dikontrol oleh aspek eksternal saja, melainkan juga dikontrol oleh aspek internal yang diatur sendiri (*self regulated*). Oleh karena itu, belajar harus dipahami sebagai proses aktif, konstruktif dan *self regulated*. Sehingga, individu yang belajar akan mendapatkan prestasi yang baik, bila ia menyadari, bertanggungjawab dan mengetahui cara belajar yang efektif atau memiliki strategi regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) yang baik. Dengan kata lain individu yang mempunyai pengelolaan diri dalam belajar

atau *self regulated learning* yang baik dalam proses menghafalkan al-Qur'an akan mendapatkan keberhasilan menghafal al-Qur'an yang baik pula.⁵⁴

Aspek-aspek pengelolaan diri dalam belajar (*self regulated learning*) yaitu: Metakognisi: kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar termasuk manajemen waktu. Manajemen waktu merupakan salah satu hal yang harus dilakukan oleh penghafal al-Qur'an, karena dengan waktu inilah para penghafal al-Qur'an merasa terikat dengan dirinya untuk menyelesaikan target dengan cepat. Proses menghafal al-Qur'an biasanya ada dua waktu yaitu menghafal secara khusus (karantina) tanpa ada kesibukan lainnya dan menghafal al-Qur'an dibarengi dengan kegiatan yang lain. Tentu di antara keduanya akan memperoleh pencapaian yang berbeda.⁵⁵

Motivasi, fungsi dari motivasi bagi penghafal al-Qur'an ialah kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. orang yang menghafal al-Qur'an pasti sangat membutuhkan

⁵⁴ Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, "Self-Regulated Learning (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 01, no. 01 (2013): 145–55, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1364/1459>.

⁵⁵ W. Ahsin Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal al-Qur'an* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015). Hal 58-59

motivasi dari orang-orang terdekat, kedua orang tua, keluarga, dan sanak kerabat. Dengan adanya motivasi, ia akan lebih bersemangat dalam menghafal al-Qur'an. Tentunya, hasilnya akan berbeda jika motivasi yang didapatkan kurang.⁵⁶

Perilaku, upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar. Situasi dan kondisi suatu tempat juga mendukung tercapainya program menghafal al-Qur'an. Suasana yang ramai, kondisi lingkungan yang tidak mendukung akan menjadi kendala terhadap terciptanya konsentrasi. Oleh karena itu, untuk menghafa diperlukan tempat yang ideal untuk terciptanya konsentrasi.⁵⁷

3) Faktor kesehatan

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi orang yang menghafal al-Qur'an. Jika tubuh sehat maka proses menghafal akan menjadi lebih mudah dan cepat tanpa adanya penghambat, dan batas waktu menghafal pun menjadi relative cepat.

4) Faktor kecerdasan

Kecerdasan merupakan salah satu faktor pendukung dalam menjalani proses menghafal al-Qur'an. Setiap individu mempunyai kecerdasan yang berbeda-beda. Sehingga cukup

⁵⁶ Wahid, *Cara Cepat & Mudah Hafal Al-Qur'an*. Hlm 141

⁵⁷ Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal al-Qur'an*. Hlm 61

mempengaruhi terhadap proses hafalan yang dijalani.⁵⁸ Akan tetapi orang yang memiliki kecerdasan yang kurang bukan berarti tidak bisa menghafal al-Qur'an, melainkan yang paling utama ialah rajin dan konsisten menjalani proses hafalan.

5) Faktor keluarga

Peran serta dukungan keluarga terutama orang tua dalam proses menghafal al-Qur'an merupakan hal yang sangat penting. Dukungan tersebut bisa saja dalam bentuk moril berupa nasihat, arahan, motivasi, bimbingan serta dukungan.⁵⁹ Ketika memiliki keinginan yang kuat untuk menjadi seorang penghafal al-Qur'an tetapi tidak adanya dukungan dari orang-orang terdekat maka akan menghadapi hambatan dalam dirinya seperti kurangnya motivasi, kejemuhan, bisa, dan tidak percaya diri. Dari persoalan tersebut akhirnya dapat mempengaruhi mencapai terget hafalan.

⁵⁸ Sa'dulloh, *9 Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an*. Hlm 71

⁵⁹ Sa'ad Riyadh, *Metode Tepat Agar Anak Hafal Al-Qur'an* (Sukoharjo: Pustaka Arafah, 2020). Hlm 83

B. Kajian Pustaka

Dalam sebuah langkah penelitian, perlu adanya acuan berupa penelitian terdahulu yang di dapat dari berbagai hasil penelitian yang relevan dengan masalah yang akan diteliti dan dapat dijadikan sebagai data pendukung. Berikut merupakan penelitian terdahulu yang peneliti ajukan:

Pertama, Eduard Balashov dalam penelitiannya yang berjudul "*Psychological Well-Being as Cognitive-Emotional Component of Student Self-Regulated Learning*" menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan siswa dalam mengatur diri selama proses belajar. Siswa yang memiliki tingkat regulasi diri eksternal umumnya menunjukkan ketergantungan yang tinggi terhadap instruksi guru serta cenderung mengalami ketidakstabilan emosional dalam belajar. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri internal menunjukkan karakteristik yang lebih mandiri, proaktif, dan percaya diri. Mereka juga mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif secara mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya berperan dalam aspek emosional siswa, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana siswa mengelola proses belajarnya secara efektif.⁶⁰

Sejalan dengan temuan Balashov, Sarah dkk. (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "*Exploring Differences in Psychological Well-Being and Self-Regulated Learning in University Student Success*" menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan emosional yang tinggi cenderung lebih sukses secara akademik. Mereka mampu

⁶⁰ Balashov, "Psychological Well-Being as Cognitive-Emotional Component of Student Self-Regulated Learning."

menghadapi tantangan pembelajaran dengan lebih baik melalui penggunaan strategi *self regulated learning*. Tidak hanya berpengaruh terhadap capaian akademik, strategi ini juga berkontribusi pada meningkatnya kepuasan hidup dan stabilitas psikologis mahasiswa. Hal ini semakin menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengelola proses belajar secara mandiri merupakan dua aspek yang saling mendukung dalam pencapaian keberhasilan belajar.⁶¹

Sementara itu, penelitian yang lebih kontekstual dilakukan oleh Hanna dkk. (2023) dalam studinya yang berjudul “*Mampukah Psychological Well-Being Meningkatkan Self-Regulated Learning pada Santri Remaja Penghafal Al-Qur'an*”. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-regulated learning, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologis siswa, dan sebaliknya. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan dua arah yang saling menguatkan antara kondisi mental yang sehat dan kemampuan mengelola proses belajar secara mandiri. Dalam konteks santri penghafal al-Qur'an, kesejahteraan psikologis tidak hanya menjadi prasyarat bagi proses belajar yang efektif, tetapi juga dapat ditingkatkan melalui regulasi diri yang baik dalam menjalankan program tahfidz. Hal ini semakin menegaskan bahwa kedua variabel tersebut tidak bisa dipisahkan dalam mendukung keberhasilan menghafal al-Qur'an.⁶²

⁶¹ Sarah K. Davis dan Allyson F. Hadwin, “Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success,” *Frontline Learning Research* 9, no. 1 (2021): 30–43, <https://doi.org/10.14786/flr.v9i1.581>.

⁶² Hanna Fitri Ikrima Dini, Eben Ezer Nainggolan, dan Sayyidah Aulia Ul-Haque, “Mampukah psychological well being meningkatkan self regulated

Ketiga penelitian di atas menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memainkan peran sentral dalam mendukung efektivitas *self regulated learning*. Balashov menekankan bahwa siswa dengan regulasi diri internal, yang didukung oleh stabilitas psikologis, menunjukkan kemandirian dan inisiatif dalam belajar. Sarah dkk. memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa kesejahteraan emosional yang tinggi memfasilitasi penggunaan strategi *self regulated learning* secara efektif, yang berdampak langsung pada keberhasilan akademik dan kepuasan hidup. Sementara itu, Hanna dkk. secara khusus menyoroti hubungan dua arah antara *self regulated learning* dan kesejahteraan psikologis dalam konteks santri penghafal al-Qur'an, menunjukkan bahwa keduanya saling memperkuat.

Kedua, Ester Sui-Chu Ho dalam penelitiannya “*Self-Regulated Learning and Academic Achievement of Hong Kong Secondary School Students*” menyatakan bahwa siswa yang secara aktif mengelola proses belajar mereka menunjukkan prestasi akademik lebih tinggi. Mereka belajar atas inisiatif sendiri, bukan hanya menunggu instruksi dari guru.⁶³

Sejalan dengan temuan tersebut, Jahanshir dan Tavakolizadeh (2012) dalam penelitiannya “*The Role of Self-Regulated Learning Strategies in Psychological Well-Being Condition of Students*” menemukan bahwa strategi self-regulated learning berdampak positif pada kondisi kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, strategi ini

learning pada santri remaja penghafal Al-qur'an?,” *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi* 4, no. 1 (2023): 106–17, <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i1.9130>.

⁶³ Ho, “Self-regulated Learning and Academic Achievement of Hong Kong Secondary School Students.”

disarankan untuk diterapkan sebagai pendekatan promotif kesehatan mental.⁶⁴

Selain itu, Barry J. Zimmerman (1989) dalam “*A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*” menegaskan bahwa *self regulated learning* dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku. Ia juga menekankan pentingnya efikasi diri, karena siswa yang percaya pada kemampuannya sendiri cenderung lebih gigih, terstruktur, dan konsisten dalam mencapai tujuan belajar.⁶⁵

Ketiga penelitian di atas menunjukkan bahwa Pengelolaan diri dalam belajar merupakan faktor kunci dalam keberhasilan akademik. Siswa yang mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi belajar secara mandiri cenderung lebih sukses, lebih tahan terhadap tekanan, dan lebih konsisten dalam proses pembelajaran.

Penelitian oleh Zaky & Mahsun (2020) melalui penelitian “*A Correlational Study of Well-Being Psychology and Self-Regulated Learning in Hafiz Student’s Learning Achievement*” menunjukkan bahwa siswa tahfidz yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi dan

⁶⁴ Jahanshir Tavakolizadeh, Hassan Yadollahi, dan Hadi Poorshafei, “The Role of Self Regulated Learning Strategies in Psychological well being Condition of Students,” *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 69, no. Iceepsy (2012): 807–15, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.002>.

⁶⁵ Zimmerman, “A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning.”

kemampuan regulasi diri yang baik cenderung menunjukkan prestasi unggul, baik dalam aspek akademik maupun keagamaan.⁶⁶

Fatihatun (2020) dalam “*Hubungan antara Psychological Well-Being dengan Self-Regulated Learning pada Remaja Putri Penghafal Al-Qur'an*” juga menyatakan bahwa kedua faktor tersebut memiliki hubungan positif. Siswa yang mampu mengatur belajar dan memiliki kondisi psikologis sehat menunjukkan kesungguhan dalam aktivitas tahlidz di pondok pesantren.⁶⁷

Selain faktor individual, lingkungan sekolah juga turut berkontribusi. Penelitian Asha Ayodya Mahesanara dan Dwi Nastiti (2024) dalam “*The Correlation Between School Well-Being and Self-Regulated Learning in Taman State Junior High School 2 Student*” mengungkap bahwa suasana sekolah yang kondusif mampu mendorong siswa untuk menerapkan strategi self-regulated learning secara optimal, yang pada akhirnya berdampak positif pada proses belajar mereka.⁶⁸

Ketiga penelitian di atas menunjukkan bahwa keberhasilan siswa dalam pembelajaran, termasuk dalam program tahlidz al-Qur'an, sangat

⁶⁶ Zaky & Mabsun, “A Correlational Study of Well-Being Psychology and Self Regulated Learning in hafiz Student's Learning Achievement in MA Tahfidzul Qur'an Isy Karima Karanganyar,” *Pemikiran dan Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2019).

⁶⁷ Karimah dan Siswati, “Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Self Regulated Learning Pada Remaja Putri Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Khalafi Kabupaten Demak.”

⁶⁸ Asha Ayodya Mahesanara dan Dwi Nastiti, “the Correlation Between School Well Being and Self Regulated Learning in Taman State Junior High School 2 Student,” *Psikologi* 11, no. 2 (2024): 114–23, <https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i2.1816>.

dipengaruhi oleh tiga pilar utama: kondisi psikologis yang sehat, kemampuan mengelola proses belajar secara mandiri (*self regulated learning*), serta lingkungan belajar yang mendukung. Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung mampu memanfaatkan strategi belajar secara lebih efektif, menunjukkan motivasi dan kedisiplinan yang kuat, serta lebih tahan terhadap tekanan. Dalam konteks siswa tahfidz, hal ini menjadi sangat krusial mengingat proses menghafal al-Qur'an menuntut konsistensi, fokus jangka panjang, dan ketekunan tinggi.

Berdasarkan uraian kajian pustaka di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar memiliki kontribusi besar terhadap pencapaian prestasi akademik. Keduanya telah banyak diteliti dalam konteks pendidikan umum maupun perguruan tinggi, serta terbukti saling berkaitan dalam membentuk karakter siswa yang mandiri, termotivasi, dan tahan terhadap tekanan akademik.

Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana kedua variabel tersebut mempengaruhi keberhasilan menghafal al-Qur'an, khususnya pada siswa tahfidz. Padahal, aktivitas menghafal al-Qur'an membutuhkan ketekunan, stabilitas emosi, serta kontrol diri yang tinggi yang sangat erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan self-regulated learning.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan dalam literatur ilmiah dan memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran di sekolah-sekolah tahfidz.

Dengan mengkaji hubungan antara kesejahteraan psikologis, pengelolaan diri dalam belajar, dan keberhasilan menghafal al-Qur'an, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang lebih efektif dalam mendukung pencapaian hafalan siswa secara optimal, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun spiritual.

C. Rumusan Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang kebenarannya masih harus diuji atau ringkasan dari kesimpulan teoritis yang diperoleh dari tinjauan pustaka. Hipotesis juga merupakan proporsi yang akan diuji validitasnya atau jawaban sementara untuk pertanyaan penelitian.⁶⁹ Hipotesis penelitian yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

- H₁ Terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang
- H₂ Terdapat pengaruh pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang
- H₃ Terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

⁶⁹ Benny S. Pasaribu Dkk, *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis, UUP Academic Manajemen Perusahaan YKPN* (Jakarta: Media Edu Pustaka, 2022), https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi_Penelitian.pdf. hlm 99

D. Kerangka Berpikir

Keberhasilan menghafal al-Qur'an bukanlah hal yang mudah, melainkan proses yang dipengaruhi oleh berbagai aspek, tidak hanya kemampuan mengingat (kognitif), tetapi juga kondisi psikologis dan cara siswa mengelola proses belajarnya. Dalam konteks siswa tahfidz di sekolah formal, keberhasilan tersebut tidak cukup hanya dilihat dari jumlah hafalan, tetapi juga dari kualitas dan konsistensi dalam menjaga hafalan. Oleh karena itu, dibutuhkan kondisi internal siswa yang stabil dan pengelolaan belajar yang baik.

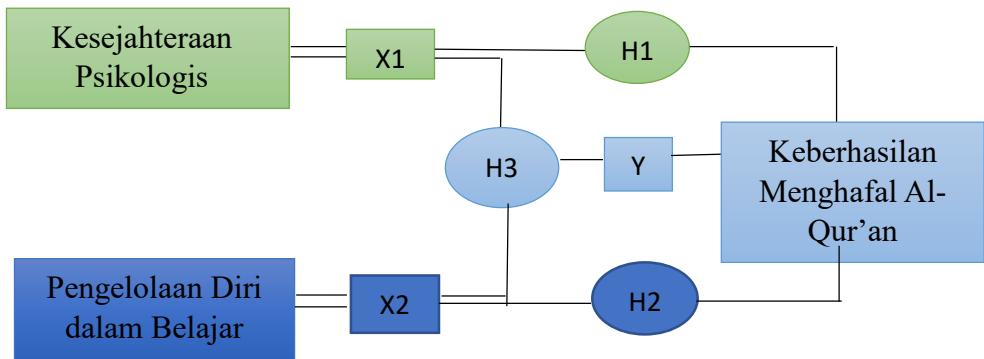
Salah satu faktor yang berpengaruh adalah kesejahteraan psikologis. Siswa yang memiliki kondisi psikologis yang baik cenderung lebih tenang, termotivasi, dan tahan terhadap tekanan, sehingga mampu menjalani proses hafalan dengan lebih optimal. Di sisi lain, keberhasilan dalam tahfidz juga menuntut kemampuan siswa dalam mengelola proses belajarnya sendiri, yang disebut sebagai pengelolaan diri dalam belajar. Tanpa keterampilan ini, siswa akan kesulitan mengatur waktu, menetapkan tujuan, dan menjaga konsistensi hafalan.

Meski banyak faktor lain yang dapat memengaruhi keberhasilan menghafal al-Qur'an, seperti dukungan lingkungan, motivasi religius, dan kecerdasan, namun dalam penelitian ini, fokus diarahkan pada kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar sebagai dua variabel utama yang secara teoritis maupun praktis sangat relevan untuk diteliti dalam konteks siswa tahfidz. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diasumsikan bahwa kesejahteraan psikologis (X_1) dan pengelolaan diri dalam belajar (X_2) merupakan dua faktor yang berperan penting dan

berpotensi memberikan pengaruh terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y) pada siswa tahlidz.

Gambar 2.1

Kerangka Berpikir Penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) yaitu penelitian yang dilakukan di kancalah atau medan terjadinya gejala.⁷⁰ Adapun pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah salah satu bentuk penelitian ilmiah yang mengkaji suatu masalah dari suatu fenomena, dan melihat kemungkinan hubungan antar variabel dalam masalah yang ditentukan.⁷¹ Pendekatan penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.⁷² Berdasarkan karakteristik masalah yang diteliti, maka penelitian ini merupakan jenis penelitian regresi. Penelitian regresi adalah jenis penelitian dengan ciri-ciri masalah yang berupa hubungan regresi antara dua variabel atau lebih, dan tujuannya adalah untuk menentukan ada tidaknya antara variabel.

⁷⁰ Muhammad Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi dan Aplikasinya* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002). Hlm 11

⁷¹ Patricia Leavy, *Research DEsign, Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches* (New York and London: The Guilford Press, 2017). Hlm 47

⁷² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2017). Hlm 8

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Peneliti mengambil lokasi di SMP IT Cahaya Bangsa yang berlokasi di Jl. Mijen Permai RT 3 RW 1 Kelurahan Mijen, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Alasan peneliti memilih lokasi ini karena di sekolah tersebut seluruh siswa diwajibkan untuk mengikuti program tahlidz, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut untuk mengukur bagaimana keberhasilan dalam menghafal al-Qur'an bagi siswa tahlidz di sekolah formal. Penelitian ini dilakukan dalam waktu 3 bulan yakni Februari 2025-Mei 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Mujis populasi adalah wilayah yang digunakan untuk menggeneralisasi apa yang ingin diteliti.⁷³ Pada penelitian kuantitatif, sumber data penelitian ini adalah siswa. Penelitian ini dilaksanakan di SMP IT Cahaya Bangsa dengan populasi 206 siswa. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁷⁴ Leavy berpendapat sampel adalah kelompok yang dilibatkan dalam penelitian (subjek penelitian).⁷⁵ Adapun untuk menentukan

⁷³ Daniel Mujis, *Doing Quantitativr Research in Education with IBM SPSS Statistics* (London: SAGE Publications, 2022). Hlm 37

⁷⁴ Sugiyono, *Statistik Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2010). Hlm 63

⁷⁵ Leavy, *Research DDesign, Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*. Hlm 268

besarnya sampel yang diambil dari populasi, peneliti menggunakan rumus slovin dengan $e = 5\%$ adalah sebagai berikut:⁷⁶

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

E : Tingkat kesalahan 5%

$$n = \frac{206}{1+206(0,05)} = 135,97 \text{ dibulatkan } 136$$

Hasil perhitungan sampel menunjukkan bahwa jumlah responden yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebanyak 136 orang. Jumlah tersebut diperoleh dengan menggunakan rumus slovin, dengan asumsi tingkat kesalahan sebesar 5%. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* (sampel acak sederhana).

Tabel 3.1
Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	VII A	20
2.	VII C	18
3.	VIII A	21
4.	VIII C	26
5.	IX A	21
6.	IX B	30
Jumlah seluruh siswa		136

⁷⁶ Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Surabaya: Zifatama Publishing, 2018). Hlm 120

D. Variabel dan Indikator Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.⁷⁷ Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu :

- a. Variabel bebas (*Independent Variabel*) adalah variabel yang diduga berpengaruh terhadap variabel tidak bebas, dan pengaruhnya terhadap variabel tidak bebas diselidiki atau diuji. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis (X_1) dan pengelolaan diri dalam belajar (X_2).
- b. Variabel tidak bebas (*Dependent Variabel*) adalah variabel terpengaruh dalam hubungan antara dua variabel, atau bisa juga disebut variabel akibat yang diperkirakan terjadi kemudian setelah terjadi variabel bebas atau variabel pengaruh. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz (Y).

2. Indikator Penelitian

- a. Kesejahteraan psikologis (X_1) adalah variabel yang dipengaruhi dengan indikator sebagai berikut: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Hal 68

- b. Pengelolaan diri dalam belajar (X_2) adalah variabel yang dipengaruhi dengan indikator sebagai berikut: metakognisi, motivasi, dan perilaku.
- c. Keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y) adalah variabel yang dipengaruhi dengan indikator sebagai berikut: kelancaran dalam menghafal, kesesuaian dengan kaidah tajwid, fashahah, dan adab.

E. Instrument Penelitian

- 1. Kesejahteraan Psikologis
 - a. Definisi Konseptual Variabel

Kesejahteraan psikologis merupakan gambaran bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif.⁷⁸ Kesejahteraan psikologis adalah kata kunci dalam mengendalikan kehidupan setiap individu yang bersifat subjektif sehingga seseorang mampu menilai tentang kepuasaan hidup yang dirasakan dan mampu mengendalikan hidupnya.⁷⁹

Adapun kesejahteraan psikologis menurut Ryff merupakan keadaan individu yang digambarkan adanya rasa bahagia, kepuasaan, tingkat stress yang rendah, sehat secara fisik dan mental, serta kualitas hidup yang baik.⁸⁰

Berdasarkan pemaparan para ahli tentang kesejahteraan psikologis belajar dapat peneliti simpulkan bahwa kesejahteraan

⁷⁸ Aspinwall L.G, *A Psychology of Human Strengths* (Washington: American Psychological Association, 2002).

⁷⁹ Warr, "A study of psychological well-being."

⁸⁰ Ryff, "Psychological Well-Being in Adult Life."

psikologis merupakan kondisi di mana seseorang merasa baik secara mental dan emosional. Menurut para ahli, hal ini mencakup fungsi positif seseorang dalam hidup, di mana mereka berusaha mencapai tujuan untuk hidup sehat dan seimbang. Orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merasa bahagia, puas dengan hidupnya, memiliki stres yang rendah, dan sehat baik secara fisik maupun mental. Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis menggambarkan kualitas hidup yang baik dan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati atau diobservasi serta dapat diukur.⁸¹ Kesejahteraan psikologis yang dimaksud disini adalah kesejahteraan psikologis siswa dengan menggunakan teori oleh Ryff yang ditunjukkan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi.⁸²

c. Indikator

- 1) Penerimaan diri
- 2) Hubungan positif dengan orang lain
- 3) Kemandirian
- 4) Tujuan hidup

⁸¹ Edi Kusnadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Ramayan Pers dan Stain Metro, 2008). Hlm 75

⁸² Ryff dan Singer, “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being.” Hlm 25-31

- 5) Penguasaan lingkungan
 6) Pertumbuhan pribadi
- d. Kisi-kisi Instrumen

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis

Variabel Penelitian	Dimensi Variabel	Indikator
Kesejahteraan Psikologis	Penerimaan diri	Mampu menerima kekurangan dan kelamahan pribadi tanpa merasa tertekan
		Mampu mengenali kekuatan dan pencapaian
		Tidak terjebak dalam penilaian negatif terhadap diri sendiri
		Merasa puas dengan diri sendiri dan kehidupan yang telah dijalani
Hubungan positif dengan orang lain	Memiliki hubungan dekat yang saling mendukung dengan keluarga	
	Merasa nyaman dalam berinteraksi dalam kegiatan bersama	
	Mampu berempati dan peduli terhadap orang lain	
Otonomy	Mampu membuat keputusan secara mandiri tanpa dipengaruhi tekanan sosial	
	Mampu bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan yang diambil	
	Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan	

Variabel Penelitian	Dimensi Variabel	Indikator
	Penguasaan Lingkungan	Mampu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis Merasa memiliki kontrol yang baik atas kondisi hidup sehari-hari
	Tujuan hidup	Memiliki sasaran hidup yang jelas Merasa hidup memiliki makna dan tujuan yang dapat diupayakan Memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas atau tanggung jawa yang dirasakan penting dalam hidup
	Pertumbuhan diri	Merasa selalu ada ruang untuk pertumbuhan dan perbaikan diri Aktif mencari peluang untuk belajar hal-hal baru Mampu menghadapi perubahan dan tantangan hidup dengan sikap terbuka Merasa termotivasi untuk memperbaiki kualitas hidup secara terus menerus

2. Pengelolaan Diri dalam Belajar

a. Definisi Konseptual Variabel

Pengelolaan diri dalam belajar merupakan proses konstruktif aktif ketika siswa menetapkan tujuan belajarnya dan kemudian berusaha memantau, mengatur, dan mengontrol

kognisi, motivasi, dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi kontekstual dari lingkungannya.⁸³ Zimmerman mengungkapkan pengelolaan diri dalam belajar digambarkan melalui tingkatan atau derajat yang meliputi keaktifan baik secara metakognisi, motivasi, maupun perilaku siswa didalam proses belajar.⁸⁴

Berdasarkan pemaparan para ahli tentang pengelolaan diri dalam belajar belajar dapat peneliti simpulkan bahwa pengelolaan diri dalam belajar merupakan kemampuan siswa untuk menetapkan tujuan belajar, kemudian mengatur dan memantau diri mereka sendiri agar bisa mencapai tujuan tersebut. Ini melibatkan tiga hal utama: berpikir tentang apa yang perlu dipelajari (metakognisi), menjaga semangat untuk belajar (motivasi), dan mengatur tindakan atau perilaku selama belajar. Semua ini dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi lingkungan sekitar. Dengan kata lain, siswa yang dapat mengatur cara belajar mereka sendiri lebih mungkin berhasil dalam mencapai tujuan belajarnya.

b. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati atau

⁸³ Philip H. Winne, "Improving measurements of self-regulated learning," *Educational Psychologist* 45, no. 4 (2010): 267–76, <https://doi.org/10.1080/00461520.2010.517150>.

⁸⁴ Barry J. Zimmerman, "Self- Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview," *Educational Psychologist* 81, no. 3 (1990).

diobservasi serta dapat diukur.⁸⁵ Pengelolaan diri dalam belajar yang dimaksud disini adalah pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an, dengan menggunakan teori oleh Zimmerman ditunjukkan dalam hal metakognisi, motivasi, dan perilaku.⁸⁶

c. Indikator

- 1) Metakognisi
- 2) Motivasi
- 3) Perilaku

d. Kisi-Kisi Instrument

Tabel 3.3

Kisi-Kisi Instrumen Pengelolaan Diri dalam Belajar

Variabel Penelitian	Dimensi Variabel	Indikator
Pengelolaan Diri dalam Belajar	Metakognisi	Kesadaran diri
		Perencanaan startegi yang tepat sebelum belajar
		Pemantauan proses belajar
	Perilaku	Evaluasi startegi yang digunakan
		Manajemen waktu
	Motivasi	Kontrol lingkungan yang mendukung
		Penetapan tujuan

⁸⁵ Kusnadi, *Metodologi Penelitian*. Hlm 75

⁸⁶ Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning." Hlm 329

Variabel Penelitian	Dimensi Variabel	Indikator
		Ketekunan dan usaha

3. Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

a. Definisi Konseptual Variabel

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, keberhasilan merupakan katan asal kata dari hasil, artinya yaitu sesuatu yang dijadikan atau diadakan dengan usaha. Proses kegiatan belajar dinyatakan berhasil, dipengaruhi oleh cara pandang setiap masing-masing kepala atau setiap orang bebas menyatakan sesuai presepsinya.⁸⁷ Menghafal al-Quran merupakan proyek seumur hidup. Kesuksesan penghafal al-Quran itu bukan pada selesainya dalam menghafal, akan tetapi bagaimana sehatnya hati bersama al-Quran, menikmati manisnya al-Quran, karena jika sudah terasa manisnya al-Quran, sudah tentu hafalan akan segera diselesaikan, karena al-Quran adalah hidangan terlezat dari Allah yang sangat disayangkan apabila tidak dihabiskan, apalagi disia-siakan.⁸⁸

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik simpulan bahwa keberhasilan dalam menempuh hafalan al-Quran bukan

⁸⁷ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Hlm 381

⁸⁸ Deden M. Makhyaruddin, *Rahasia Nikmatnya Menghafal AlQuran: Siapa pun Anda, Anda adalah Penghafal Al-Quran* (Bandung: Noura Books, 2013). Hlm 99

hanya karena telah selesai dalam menghafal saja, akan tetapi fashahah dan kelancaran hafalan lebih penting, dalam meraih keberhasilan tinggi menghafal al-Quran diperlukan kesabaran dan istiqomah. Hal tersebut dapat diketahui dengan melihat setoran harian menghafal al-Quran atau tahapan pencapaian pendapatan hafalan, kelancaran, fashahah dalam hafalan al-Quran.

b. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati atau diobservasi serta dapat diukur.⁸⁹ Keberhasilan menghafal al-Qur'an disini adalah kelancaran dalam menghafal, kesesuaian kaidah ilmu tajwid, fashahah, dan adab.

c. Indikator

- 1) Kelancaran dalam menghafal
- 2) Kesesuaian bacaan dengan kaidah ilmu tajwid
- 3) Fashahah
- 4) Adab

d. Kisi-Kisi Instrument

⁸⁹ Kusnadi, *Metodologi Penelitian*. Hlm 75

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Instrumen Keberhasilan
Menghafal Al-Qur'an

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Bentuk Soal	Indikator
Menghafal al-Qur'an surah al-Mulk	1.1 Menghafal al-Quran surah al-Mulk ayat 1-5 1.2 Menghafal al-Qur'an surah al-Mulk ayat 6-10 1.3 Menghafal al-Qur'an surah al-Mulk ayat 11-15	Menghafal al surah al-Mulk 1-15	Tes lisan	<ul style="list-style-type: none"> • Kelancaran dalam menghafal al-Qur'an surah al-Mulk ayat 1-15 • Menghafal surah al-Mulk ayat 1-15 sesuai dengan kaidah tajwid • Menghafal surah al-Mulk 1-15 sesuai dengan fashahah • Adab atau sikap ketika menghafal

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Praktik

Tes merupakan suatu serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.⁹⁰

⁹⁰ Adam Malik, *Pengantar Statistik Pendidikan* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018). Hlm 79

Tes praktik dalam penelitian ini dilakukan untuk memperoleh data mengenai keberhasilan menghafal al-Qur'an yang dilakukan oleh siswa. Tes praktik tersebut dilakukan ketika siswa diminta untuk mempraktekkan hafalan al-Qur'annya masing-masing. Kemudian guru tahlidz mengamati hafalan al-Qur'an yang dilakukan oleh siswa tersebut dan mencatat hasil yang diperoleh pada instrumen penelitian.

Dalam penelitian ini, metode tes akan digunakan untuk menjaring data tentang keberhasilan menghafal al-Qur'an siswa SMP IT Cahaya Bangsa Semarang. Adapun indikator yang digunakan metode ini adalah

- a. Kelancaran dalam membaca hafalan al-Qur'an siswa dengan bobot nilai maksimum adalah 25
- b. Penguasaan tajwid dalam membaca hafalan al-Qur'an siswa dengan bobot nilai maksimum adalah 25
- c. Kefasihan dalam membaca hafalan al-Qur'an siswa dengan bobot nilai maksimum adalah 25
- d. Adab dalam membaca hafalan al-Qur'an siswa dengan bobot nilai maksimum adalah 25

2. Kuesioner

Metode kuesioner digunakan untuk pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan atau mengajukan pertanyaan-pertanyaan tertulis pada responden.⁹¹ Data dari variabel bebas yaitu kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar diambil

⁹¹ Ridhahani, *Metodologi Penelitian Dasar*, Semarang: Universitas Negeri Semarang (Banjarmasin: Pascasarjana UIN Antasari, 2020). Hlm 55

dengan menggunakan kuesioner atau angket yang digunakan dalam penelitian ini. Nilai pada tiap butir angket yang ditawarkan adalah skala *likert* sebagai berikut:

Tabel 3.5
Interpretasi Skala Likert

Pertanyaan	Positif	Negatif
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

3. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh penjelasan untuk mengumpulkan informasi dengan menggunakan cara tanya jawab bisa sambil bertatap muka ataupun tanpa muka yaitu melalui media telekomunikasi.⁹² Wawancara ini untuk memperkuat hasil penelitian tentang keberhasilan menghafal al-Qur'an ditinjau dari kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar pada siswa tahfidz, maka peneliti menggunakan instrumen wawancara guna mendapatkan keakuratan data. Peneliti melakukan wawancara kepada siswa tahfidz di SMP IT Cahaya Bangsa.

4. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan cara untuk mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis, seperti arsip-arsip, buku, buku tentang pendapat, teori, dalil atau hukum-hukum dan lain-lain yang berhubungan

⁹² Rifa'i Abu Bakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: SUKA Press, 2021). Hlm 67

dengan masalah penlitian tersebut.⁹³ Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan gambaran umum sekolah seperti: profil sekolah, data siswa, foto-foto kegiatan. Dokumentasi juga mendukung peneliti dalam menunjang kelengkapan obyek data penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Data harus diproses atau diperiksa setelah dikumpulkan. Tugas analisis data sangat penting untuk diproses penelitian. Metode analisis untuk data penelitian harus dipilih dengan cermat oleh peneliti. Analisis data membantu menyimpan hasil penelitian, menjadikannya fase terpenting dalam proses penelitian.

Peneliti harus memperhatikan dan meluangkan waktu mereka saat melakukan analisis data yang tepat, karena jika studinya kuantitatif, temuan analisis menggunakan statistik inferensial akan menunjukkan hubungan yang signifikan dan hubungan yang tidak penting. Dalam menganalisis data penulis menggunakan tiga tahap analisis yaitu:

1. Uji Instrumen

- a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap

⁹³ Sudaryono, *Metode Penelitian* (Jakarta: Rajawali Pers, 2017). Hlm 219

data yang diteliti secara tepat.⁹⁴ Untuk memperoleh hasil pengujian yang benar-benar valid, maka dalam proses pengolahan peneliti menggunakan alat bantu *SPSS versi 24*.

b. Uji Reabilitas Instrumen

Setelah dilakukan uji validitas selanjutnya diuji reabilitas yaitu bentuk pengujian terhadap kualitas data primer, dengan tujuan untuk mengukur konsistensi seluruh pertanyaan dalam penelitian, jika pengukurannya konsisten, instrumen sebagai alat ukur dapat menghasilkan suatu hasil pengukuran yang dipercayai.⁹⁵

2. Analisis Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal.⁹⁶ Pengujian normalitas ini menggunakan *SPSS versi 24* dengan uji Kolmogorof Smirnov.

⁹⁴ Dkk Slamet Widodo, *Metode penelitian* (Pangkal Pinang: CV Science Techno Direct, 2023).

⁹⁵ Mami Hajaroh, “Sikap dan Perilaku Keagamaan Mahasiswa Islam di Daerah Istimewa Yogyakarta,” *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* 1, no. 1 (2004), <https://doi.org/10.21831/pep.v1i1.2107>.

⁹⁶ Wayan Widana dan Putu Lia Muliani, *Buku Uji Persyaratan Analisis*, (Jawa Timur: Klik Media, 2020). Hlm 1

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan.⁹⁷ Pengujian linieritas ini menggunakan *SPSS versi 24*.

c. Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk membandingkan atau mengetahui ada tidaknya variabel independen yang memiliki kemiripan antar variabel dependen dalam suatu model.⁹⁸ Pengujian multikolinieritas ini menggunakan *SPSS versi 24*.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik heteroskedastisitas yaitu adanya ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi.⁹⁹ Pengujian heteroskedastisitas ini menggunakan *SPSS versi 24*.

3. Analisis Hipotesis

a. Uji Regresi Linier Berganda

Analisis regresi berganda merupakan alat untuk meramalkan nilai pengaruh dua variable bebas atau lebih

⁹⁷ Wayan Widana dan Putu Lia Muliani, *Buku Uji Persyaratan*, (Jawa Timur: Klik Media, 2020). Hlm 47

⁹⁸ Mintarti Indartini dan Mutmainah, *Analisis Data Kuantitatif* (Boyolali: Lakeisha, 2024). Hlm 15

⁹⁹ Aminatus Zahriyah et al., *Ekonometrika Teknik Dan Aplikasi Dengan SPSS*, Mandala Press (Jember: Mandala Press, 2021). Hlm 89

terhadap satu variabel terikat (untuk membuktikan ada tidaknya hubungan fungsional atau hubungan kausal antara dua atau lebih variabel bebas terhadap suatu variabel terikat).¹⁰⁰ Namun untuk memudahkan analisis regresi berganda maka penelitian menggunakan perhitungan dengan bantuan *SPSS Statistic 24*.

b. Uji Korelasi Parsial

Korelasi parsial merupakan perluasan dari korelasi sederhana atau *korelasi person*. Jika korelasi sederhana melibatkan satu variabel terikat dan satu variabel bebas, maka korelasi parsial melibatkan lebih dari satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebasnya terbagi atas dua penggunaan yaitu satu variabel bebas sebagai yang memiliki hubungan dengan variabel teikat dan variabel bebas yang lainnya sebagai variabel kontrol dimana variabel ini diduga mempengaruhi hubungan antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Dengan demikain, analisis korelasi parsial merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengidentifikasi kuat lemahnya hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat, dimana variabel bebas lainnya dikontrol atau dianggap berpengaruh.¹⁰¹

¹⁰⁰ Agus Widodo dan Kwardiniya Andawaningtyas, *Pengantar Statistika* (Malang: UB Press, 2017). Hlm 164

¹⁰¹ Ade M. Telussa, Elvinus R. Persulessy, dan Zeth A. Leleury, “Penerapan Analisis Korelasi Parsial Untuk Menentukan Hubungan Pelaksanaan Fungsi Manajemen Kepegawaian Dengan Efektivitas Kerja Pegawai,” *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan* 7, no. 1 (2013): 15–18, <https://doi.org/10.30598/barekengvol7iss1pp15-18>.

Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi dapat berpedoman pada ketentuan pada tabel dibawah ini:¹⁰²

Tabel 3.7

Pedoman Interpretasi Nilai Koefisien Korelasi

Interval Nilai Koefisien	Tingkat Korelas
0,000 – 0,199	Sangat lemah
0,200 – 0,399	Lemah
0,400 – 0,699	Sedang
0,700 – 0,899	Kuat
0,900 – 1,00	Sangat kuat

c. Uji t

Uji statistic t pada adasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen.¹⁰³ Namun untuk memudahkan analisis regresi berganda maka penelitian menggunakan perhitungan dengan *SPSS Statistic 24*. Kriteria pengujian uji t dengan membandingkan nilai t hitung dengan t table atau dengan melihat nilai signifikansi (probabilitas) untuk membuat keputusan menolak atau menrima H_0 .¹⁰⁴

¹⁰² Shodiq, *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian Kependidikan* (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015).

¹⁰³ Anisa Fitri et al., *Dasar-dasar Statistika untuk Penelitian, Yayasan Kita Menulis*, 2023, <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4882/1/Anisa%2C%20Buku%20Dasar-dasar%20Statistika%20untuk%20Penelitian.pdf>. hlm 70

¹⁰⁴ Jonathan Sarwono, *Statistik untuk Riset Skripsi* (Bandung: CV Andi Offset, 2018). Hlm 19

d. Uji F

Uji F ini digunakan untuk mengetahui apakah *variable independen* (X_1 , X_2) secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap *variable dependen* (Y). Uji F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen yang dimasukkan dalam model mempunyai pengaruh secara stimultan atau bersama-sama terhadap variabel dependen.¹⁰⁵

e. Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi atau R^2 merupakan ukuran kemampuan variabel bebas (X) untuk mempengaruhi variabel terikat (Y) atau dengan kata lain R^2 merupakan proporsi keragaman Y yang dapat dijelaskan oleh model regresi berganda.¹⁰⁶

¹⁰⁵ Syarifuddin dan Al Saudi Ibnu, *Page 1 of 129*, 2022, http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/4022/1/BUKU_METODE_RISET_PRAKTIS.pdf. hlm 77

¹⁰⁶ Didik J. Rachbini Rachbini, Widarto, Agus Herta Sumarto, *Statistika Terapan Cara Mudah dan Cepat Menganalisis Data* (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2018). Hlm 89

BAB IV

DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah

Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMP IT) Cahaya Bangsa ini terletak di Jl. Mijen Permai RT 03/RW 01, kecamatan Mijen Kota Semarang. Sekolah ini berdiri pada tanggal 25 Juli 2017. Status sekolah ini adalah Swasta yang mana badan penyelenggara mempunyai nama Yayasan Cahaya Mutiara Bangsa, dengan kepala sekolah Ibu Eva Nuriatulfajr. Sekolah ini memiliki luas tanah 3.266 m². SMP IT Cahaya Bangsa kini memiliki peserta didik berjumlah 206 peserta didik di kelas. Guru yang mengajar di SMP IT Cahaya Bangsa ini berjumlah 22 guru dengan perincian guru laki-laki 13 dan 9 guru perempuan.

SMP IT Cahaya Bangsa menerapkan program fullday school, mkegiatan belajar mengajar dimulai dari pukul 07.00 dan berakhir pada pukul 15.00. kegiatan belajar mengajar ditutup dengan sholat ashar berjamaah dan dzikir petang bersama. Pembiasaan awal dipagi hari selalu diawali dengan zikir asmaul husna, doa dan tilawah al-Qur'an. Pembiasaan lain yang diterapkan yakni sholat dhuha berjamaah sebelum melakukan aktivitas lain diwaktu istirahat.

2. Visi, Misi, dan Tujuan Sekolah

a. Visi Sekolah

Terwujudnya sekolah yang mampu mencetak siswa yang menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, berkarakter religius serta cakap dalam keterampilan hidup.

b. Misi Sekolah

Dalam upaya mengimplementasikan visi sekolah, SMP IT Cahaya Bangsa Semarang menjabarkan misi sekolah sebagai berikut:

Indikator menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan yang berorientasi pada pengembangan dan penguasaan iptek
- 2) Mewujudkan sekolah inovatif dalam pembelajaran
- 3) Memenuhi fasilitas sekolah yang relevan, mutakhir , dan berwawasan ke depan
- 4) Mewujudkan pembiayaan pendidikan yang memadai, wajar, dan adil
- 5) Memberdayakan pendidik dan tenaga kependidikan yang mampu dan tangguh
- 6) Mewujudkan pembinaan kompetensi siswa secara kompetitif
- 7) Memberdayakan potensi kecerdasan yang dimiliki oleh siswa
- 8) Mewujudkan sekolah sehat
- 9) Meningkatkan tanggung jawab, percaya diri dan semangat untuk berkompetisi pada siswa

Terkait dengan indikator berkarakter religius

- 1) Menyelenggarakan pendidikan yang memiliki pemahaman yang utuh terhadap ilmu agama
- 2) Menyelenggarakan pendidikan yang mengupayakan siswa-siswi untuk memiliki karakter yang islami yaitu memiliki kepercayaan kepada allah dengan bersih, beribadah dengan benar, akhlak yang baik, disiplin, bermanfaat dan mandiri
- 3) Meningkatkan karakter pada siswa
- 4) Memperkokoh nilai-nilai agama untuk siswa
- 5) Meningkatkan pemahaman, penghayatan dan pengamalan nilai-nilai agama untuk siswa
- 6) Meningkatkan kegiatan keagamaan bagi peserta di sekolah
- 7) Membangun karakter islami melalui proses keteladan, pembiasaan, dan pendampingan siswa
- 8) Memadukan nilai-nilai Islam dalam semua kegiatan
- 9) Memotivasi siswa untuk menghafal al-Qur'an

Terkait dengan indikator cakap dalam keterampilan hidup

- 1) Menyelenggarakan pendidikan yang mengupayakan siswa-siswi memiliki keterampilan hidup yaitu siswa yang mampu berkomunikasi dengan baik (nasional dan internasional), kreatif dalam memanfaatkan teknologi untuk memenuhi kebutuhan diri dan lingkungan serta memiliki komitmen yang tinggi terhadap nilai-nilai dan adab yang baik dan benar
- 2) Mewujudkan nilai-nilai solidaritas bagi kehidupan sekolah

- 3) Meningkatkan tanggung jawab, kejujuran, percaya diri dan semangat untuk berkompetisi pada siswa
- 4) Meningkatkan kedisiplinan siswa
- 5) Membekali siswa dengan pengembangan bakat, kemandirian, kepemimpinan, dan kewirausahaan
- 6) Meningkatkan kerjasama dengan orang tua dalam menemukan *passion* siswa

Terkait dengan indikator pembelajar sepanjang hayat

- 1) Memfasilitasi siswa agar mampu mengakses ilmu secara luas
- 2) Memotivasi dan membimbing siswa pada setiap bidang yang ditekuni
- 3) Mengkokohkan kerjasama dengan pihak-pihak yang berperan dalam dunia pendidikan
- 4) Mewujudkan lingkungan belajar yang bersih, aman, dan nyaman dalam proses pembelajaran
- 5) Membiasakan siswa untuk gemar membaca dengan memfasilitasi buku-buku terpadu
- 6) Meningkatkan kerja sama guru bersama dengan orang tua dalam meotivasi siswa untuk selalu belajar, mencari tahu, ataupun berlatih dalam bidang yang ditekuni

B. Deskripsi Data

Data dari kuesioner tentang kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar, serta informasi tentang ujian keberhasilan menghafal al-Qur'an anak-anak, dikumpulkan untuk penelitian ini. Setelah itu, data dikumpulkan dan diperiksa.

1. Data Angket X₁ Kesejahteraan Psikologis

Penelitian ini menggunakan instrumen angket yang dibagikan kepada 136 sebagai responden ayitu siswa SMP IT Cahaya Bangsa Semarang. Penelitian menggunkan 26 item pernyataan dengan 4 pilihan jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Masing masing nilai untuk pernyataan positif yaitu skor mulai dari 4, 3, 2, 1, dan untuk pernyataan negative dimulai dengan skor 1, 2, 3, 4.

Dalam analisis ini akan dijelaskan tentang keberhasilan menghafal al-Qur'an ditinjau dari kesejahteraan psikologis, melalui data penelitian yang sudah diperoleh, kemudian data dihitung untuk mengetahui tingkat pengaruh dengan menjumlahkan skor jawaban melalui distribusi frekuensi. Adapun langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mencari nilai tertinggi (H) dan terendah (L) dari data tersebut.
Diperoleh nilai tertinggi (H) adalah 96 dan nilai terendah (L) adalah 60

- b. Menentukan Range (R) yaitu lebar penyebaran nilai

$$R = H - L$$

$$R = 96 - 60$$

$$R = 36$$

c. Menentukan nilai interval

$$K = 1 + 3,3 \log N$$

$$K = 1 + 3,3 \log 136$$

$$K = 1 + 3,3 (2,13)$$

$$K = 1 + 7.029$$

$$K = 8,029 \text{ (dibulatkan menjadi } 8)$$

d. Menentukan panjang kelas interval

$$i = R/K$$

$$i = 36/8 = 4,5 \text{ (dibulatkan menjadi } 5)$$

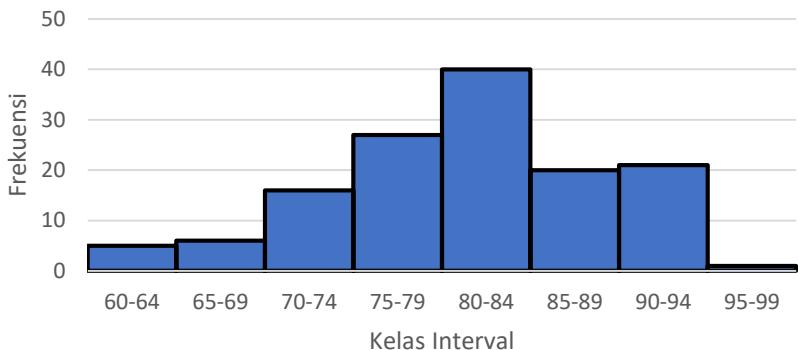
Dengan demikian maka panjang kelas interval = 5 dan banyaknya interval = 8. Berikut tabel distribusi frekuensi variabel X Kesejahteraan Psikologis:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi X_i

Interval	F	x	Fx
60-64	5	62	310
65-69	6	67	402
70-74	16	72	1.152
75-79	27	77	2.079
80-84	40	82	3.280
85-89	20	87	1.740
90-94	21	92	1.932
95-99	1	97	97
Jumlah	136		10.992

Dari tabel distribusi tersebut kemudian divisualisasikan dalam bentuk histogram seperti gambar satu sebagai berikut:

Tabel 4.2 Histogram Kesejahteraan Psikologis



Dari tabel distribusi frekuensi di atas, kemudian dicari nilai mean atau rata-rata Kesejahteraan Psikologis (X_1) yaitu:

$$M = \sum Fx / F$$

$$M = 10.947 / 136 = 80,8 \text{ (dibulatkan menjadi 81).}$$

Selanjutnya, untuk mengetahui kategori hasil rata-rata dari variabel X_1 Kesejahteraan Psikologis dalam kelompok nilai digunakan perhitungan langkah-langkah berikut:

- a. Menentukan Range

$$H = 104 \text{ (nilai maksimal)}$$

$$L = 26 \text{ (nilai minimal)}$$

$$R = H - L = 104 - 26 = 78$$

b. Menentukan Interval Kelas

Untuk mendapatkan interval kelas, bagi rentang dengan 3 (berdasarkan jumlah kemungkinan solusi), sebagai berikut
 $i = 78/3 = 26$

c. Interval Nilai Kesejahteraan Psikologis

Tabel 4. 3 Interval Kesejahteraan Psikologis

Interval	Kategori
26-52	Kurang
53-79	Cukup
80-106	Baik

Dari hasil perhitungan data diketahui bahwa variabel kesejahteraan psikologis memiliki nilai rata-rata 81. Pada interval 80-106, kesejahteraan psikologis responden siswa SMP IT Cahaya Bangsa Semarang tergolong baik.

2. Data angket X₂ Pengelolaan Diri dalam Belajar

Dalam analisis ini akan dijelaskan tentang keberhasilan menghafal al-Qur'an ditinjau dari kesejahteraan psikologis, melalui data penelitian yang sudah diperoleh, kemudian data dihitung untuk mengetahui tingkat pengaruh dengan menjumlahkan skor jawaban melalui distribusi frekuensi. Adapun langkah-langkah sebagai berikut:

a. Mencari nilai tertinggi (H) dan terendah (L) dari data tersebut.

Diperoleh nilai tertinggi (H) adalah 110 dan nilai terendah (L) adalah 65

b. Menentukan Range (R) yaitu lebar penyebaran nilai

$$R = H - L$$

$$R = 110 - 65 = 45$$

- c. Menetapkan Interval Kelas

$$K = 1 + 3,3 \log N$$

$$K = 1 + 3,3 \log 136$$

$$K = 1 + 3,3 (2,13)$$

$$K = 1 + 7,029 =$$

$$K = 8,029 \text{ (dibulatkan menjadi } 8)$$

- d. Menentukan panjang kelas interval

$$i = R/K$$

$$i = 45/8 = 5,6 \text{ (dibulatkan menjadi } 6)$$

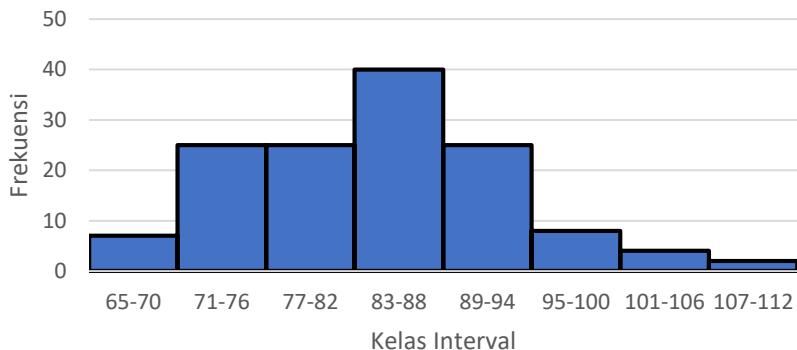
Dengan demikian maka panjang kelas interval = 6 dan banyaknya kelas interval = 8. Berikut tabel distribusi frekuensi variabel X_2 Pengelolaan Diri dalam Belajar:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi X_2

Interval	F	x	Fx
65-70	7	67,5	472,5
71-76	25	73,5	1.837,5
77-82	25	79,5	1.987,5
83-88	40	85,5	3.420
89-94	25	91,5	2.287,5
95-100	8	97,5	780
101-106	4	103,5	414
107-112	2	109,5	219
Jumlah	136		11.418

Kemudian dipresentasikan menggunakan histogram seperti yang diilustrasikan pada gambar satu, dimulai dengan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4.3 Histogram Pengelolaan Diri dalam Belajar



Dari tabel distribusi frekuensi di atas, kemudian dicari nilai mean atau rata-rata Pengelolaan Diri dalam Belajar (X_2) yaitu:

$$M = \sum Fx / F$$

$$M = 11.418/136 = 83,9 \text{ (dibulatkan menjadi } 84)$$

Selanjutnya, untuk mengetahui kategori kelompok hasil rata-rata dari variabel X_2 Pengelolaan Diri dalam Belajar kelompok nilai digunakan perhitungan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Menentukan Range

$$H = 116 \text{ (nilai maksimum)}$$

$$L = 29 \text{ (nilai minimum)}$$

$$R = H - L = 116 - 29 = 87$$

b. Menentukan Interval Kelas

Berdasarkan banyaknya kemungkinan jawaban, bagi *range* dengan 3 untuk mendapatkan interval kelas sebagai berikut:

$$i = 87/3 = 29$$

c. Interval Nilai Pengelolaan Diri dalam Belajar

Tabel 4.6 Interval X₂ Pengelolaan Diri dalam Belajar

Interval	Kategori
29-58	Kurang
59-88	Cukup
89-118	Baik

Hasil perhitungan data menunjukkan bahwa variabel X₂ Pengelolaan Diri dalam Belajar memiliki nilai rata-rata 84. Hal ini menunjukkan bahwa 136 responden siswa SMP IT Cahaya bangsa Semarang memiliki pengelolaan diri dalam belajar yang cukup, yaitu pada kisaran 59 sampai 88.

3. Data Angket Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

Hasil tes "Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an" dilaporkan dalam data ini. Peneliti menggunakan teknik ujian lisan dan 136 responden untuk mengumpulkan inforamasi keberhasilan menghafal al-Qur'an siswa tahfifz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang. Indikator penilaian tes yang peneliti buat sebanyak 4, yaitu:

a. Kelancaran dalam membaca hafalan al-Qur'an siswa dengan bobot nilai maksimum 25

- b. Penguasaan tajwid dalam membaca hafalan al-Qur'an siswa dengan bobot nilai maksimum 25
 - c. Kefasihan dalam membaca hafalan al-Qur'an siswa dengan bobot nilai maksimum 25
 - d. Adab dalam membaca hafalan al-Qur'an siswa dengan bobot nilai maksimum 25
- A. Kelancaran dalam Membaca Hafalan Al-Qur'an
1. Mencari nilai tertinggi (H) dan terendah (L) dari data tersebut.
Diperoleh nilai tertinggi (H) adalah 25 dan nilai terendah (L) adalah 15
 2. Menetukan Range (R) yaitu lebar penyebaran nilai

$$R = H - L$$

$$R = 25 - 15$$

$$R = 10$$
 3. Menetapkan Interval Kelas

$$K = 1 + 3,3 \log N$$

$$K = 1 + 3,3 \log 136$$

$$K = 1 + 3,3 (2,13)$$

$$K = 1 + 7,029 = 8,029 \text{ (dibulatkan menjadi } 8\text{)}$$
 4. Menentukan panjang kelas interval

$$i = R/K$$

$$i = 10/8 = 1,25 \text{ (dibulatkan menjadi } 2\text{)}$$

Dengan demikian, jumlah interval kelas adalah 8, dan panjang interval kelas adalah 2. Distribusi frekuensi variabel Y untuk indikator kelancaran menghafal al-Qur'an ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Indikator Kelancaran

Interval	F	x	Fx
10-12	0	11	0
13-15	4	14	56
16-18	18	17	306
19-21	50	20	1.000
22-24	32	23	736
25-27	32	26	832
28-30	0	29	0
31-33	0	32	0
Jumlah	136		2.930

Dari tabel distribusi frekuensi diatas, kemudian dicari nilai mean atau rata-rata indikator kelancaran yaitu:

$$M = \sum Fx / F$$

$$M = 2.930 / 136 = 21,5 \text{ (dibulatkan menjadi } 22)$$

Selain itu, digunakan formula dengan menggunakan prosedur berikut untuk menentukan kategori kelompok hasil rata-rata dari variabel indikator kelancaran variabel Y pada kelompok nilai:

1. Menentukan Range

$$H = 25 \text{ (nilai maksimal)}$$

$$L = 5 \text{ (nilai minimum)}$$

$$R = H - L = 25 - 5 = 20$$

2. Menentukan Interval Kelas

Untuk menentukan interval kelas yaitu dengan cara membagi *range* dengan bilangan 5 kategori dengan demikian:

$$i = 20/3 = 6,6 \text{ (dibulatkan menjadi } 7)$$

3. Interval Nilai Kelancaran

Indikator	Kategori
5-12	Kurang
13-20	Cukup
21-28	Baik

Dari hasil perhitungan data diketahui bahwa rata-rata indikator kelancaran untuk variabel Keberhasilan Menghafal al-Qur'an adalah 22. Hal ini menunjukkan bahwa 136 responden siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa termasuk dalam kelompok baik yaitu kisaran 21-28.

B. Penguasaan tajwid dalam Membaca Hafalan Al-Qur'an

1. Mencari nilai tertinggi (H) dan terendah (L) dari data tersebut.

Diperoleh nilai tertinggi (H) adalah 25 dan nilai terendah (L) adalah 15

2. Menetukan Range (R) yaitu lebar penyebaran nilai

$$R = H - L$$

$$R = 25 - 15$$

$$R = 10$$

3. Menetapkan Interval Kelas

$$K = 1 + 3,3 \log N$$

$$K = 1 + 3,3 \log 136$$

$$K = 1 + 3,3 (2,13)$$

$$K = 1 + 7,029 = 8,029 \text{ (dibulatkan menjadi } 8)$$

4. Menentukan panjang kelas interval

$$i = R/K$$

$$i = 10/8 = 1,25 \text{ (dibulatkan menjadi } 2)$$

Dengan demikian, jumlah interval kelas adalah 8, dan panjang interval kelas adalah 2. Distribusi frekuensi variabel Y untuk indikator penguasaan tajwid menghafal al-Qur'an ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Indikator Penguasaan Tajwid

Interval	F	x	Fx
10-12	0	11	0
13-15	8	14	112
16-18	24	17	408
19-21	68	20	1.360
22-24	26	23	598
25-27	10	26	260
28-30	0	29	0
31-33	0	32	0
Jumlah	136		2.738

Dari tabel distribusi frekuensi diatas, kemudian dicari nilai mean atau rata-rata indikator penguasaan tajwid yaitu:

$$M = \sum Fx / F$$

$$M = 2.738/136 = 20,1 \text{ (dibulatkan menjadi } 20)$$

Selain itu, digunakan formula dengan menggunakan prosedur berikut untuk menentukan kategori kelompok hasil rata-rata dari variabel indikator penguasaan tajwid variabel Y pada kelompok nilai:

1. Menentukan Range

$$H = 25 \text{ (nilai maksimal)}$$

$L = 5$ (nilai minimum)

$$R = H - L = 25 - 5 = 20$$

2. Menentukan Interval Kelas

Untuk menentukan interval kelas yaitu dengan cara membagi *range* dengan bilangan 3 kategori dengan demikian:

$$i = 20/3 = 6,6 \text{ (dibulatkan menjadi } 7\text{)}$$

3. Interval Nilai Penguasaan Tajwid

Indikator	Kategori
5-12	Kurang
13-20	Cukup
21-28	Sedang

Dari hasil perhitungan data diketahui bahwa rata-rata indikator penguasaan tajwid untuk variabel Keberhasilan Menghafal al-Qur'an adalah 20. Hal ini menunjukkan bahwa 136 responden siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa termasuk dalam kelompok cukup yaitu kisaran 13.20.

C. Fashohah dalam Membaca Hafalan Al-Qur'an

1. Mencari nilai tertinggi (H) dan terendah (L) dari data tersebut.

Diperoleh nilai tertinggi (H) adalah 25 dan nilai terendah (L) adalah 15

2. Menetukan Range (R) yaitu lebar penyebaran nilai

$$R = H - L$$

$$R = 25 - 15$$

$$R = 10$$

3. Menetapkan Interval Kelas

$$K = 1 + 3,3 \log N$$

$$K = 1 + 3,3 \log 136$$

$$K = 1 + 3,3 (2,13)$$

$$K = 1 + 7,029 = 8,029 \text{ (dibulatkan menjadi } 8)$$

4. Menentukan panjang kelas interval

$$i = R/K$$

$$i = 10/8 = 1,25 \text{ (dibulatkan menjadi } 2)$$

Dengan demikian, jumlah interval kelas adalah 8, dan panjang interval kelas adalah 2. Distribusi frekuensi variabel Y untuk indikator fashohah dalam menghafal al-Qur'an ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Indikator Fashohah

Interval	F	x	Fx
10-12	0	11	0
13-15	7	14	98
16-18	20	17	340
19-21	68	20	1.360
22-24	26	23	598
25-27	15	26	390
28-30	0	29	0
31-33	0	32	0
Jumlah	136		2.786

Dari tabel distribusi frekuensi diatas, kemudian dicari nilai mean atau rata-rata indikator fashohah yaitu:

$$M = \sum Fx / F$$

$$M = 2.786/136 = 20,4 \text{ (dibulatkan menjadi } 20)$$

Selain itu, digunakan formula dengan menggunakan prosedur berikut untuk menentukan kategori kelompok hasil rata-rata dari variabel indikator fashohah variabel Y pada kelompok nilai:

1. Menentukan Range

$$H = 25 \text{ (nilai maksimal)}$$

$$L = 5 \text{ (nilai minimum)}$$

$$R = H - L = 25 - 5 = 20$$

2. Menentukan Interval Kelas

Untuk menentukan interval kelas yaitu dengan cara membagi *range* dengan bilangan 3 kategori dengan demikian:

$$i = 20/3 = 6,6 \text{ (dibulatkan menjadi 7)}$$

3. Interval Nilai Fashohah

Indikator	Kategori
5-12	Kurang
13-20	Cukup
21-28	Sedang

Dari hasil perhitungan data diketahui bahwa rata-rata indikator fashohah untuk variabel Keberhasilan Menghafal al-Qur'an adalah 20. Hal ini menunjukkan bahwa 136 responden siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa termasuk dalam kelompok cukup yaitu kisaran 13-20.

D. Adab dalam Membaca Hafalan Al-Qur'an

1. Mencari nilai tertinggi (H) dan terendah (L) dari data tersebut.

Diperoleh nilai tertinggi (H) adalah 25 dan nilai terendah (L) adalah 15

2. Menetukan Range (R) yaitu lebar penyebaran nilai

$$R = H - L$$

$$R = 25 - 15$$

$$R = 10$$

3. Menetapkan Interval Kelas

$$K = 1 + 3,3 \log N$$

$$K = 1 + 3,3 \log 136$$

$$K = 1 + 3,3 (2,13)$$

$$K = 1 + 7,029 = 8,029 \text{ (dibulatkan menjadi } 8)$$

4. Menentukan panjang kelas interval

$$i = R/K$$

$$i = 15/8 = 1,875 \text{ (dibulatkan menjadi } 2)$$

Dengan demikian, jumlah interval kelas adalah 8, dan panjang interval kelas adalah 2. Distribusi frekuensi variabel Y untuk indikator adab menghafal al-Qur'an ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Indikator Adab

Interval	F	X	Fx
10-12	0	11	0
13-15	5	14	70
16-18	18	25	450
19-21	50	20	1.000
22-24	28	23	644
25-27	35	26	910
28-30	0	29	0
31-33	0	32	0
Jumlah	136		3.074

Dari tabel distribusi frekuensi diatas, kemudian dicari nilai mean atau rata-rata indikator adab yaitu:

$$M = \sum Fx / F$$

$$M = 3.074/136 = 22,6 \text{ (dibulatkan menjadi 23)}$$

Selain itu, digunakan formula dengan menggunakan prosedur berikut untuk menentukan kategori kelompok hasil rata-rata dari variabel indikator adab variabel Y pada kelompok nilai:

1. Menentukan Range

$$H = 25 \text{ (nilai maksimal)}$$

$$L = 5 \text{ (nilai minimum)}$$

$$R = H - L = 25 - 5 = 20$$

2. Menentukan Interval Kelas

Untuk menentukan interval kelas yaitu dengan cara membagi *range* dengan bilangan 3 kategori dengan demikian:

$$i = 20/3 = 6,6 \text{ (dibulatkan menjadi 7)}$$

3. Interval Nilai Adab

Indikator	Kategori
5-12	Kurang
13-20	Cukup
21-28	Sedang

Dari hasil perhitungan data diketahui bahwa rata-rata indikator adab untuk variabel Keberhasilan Menghafal al-Qur'an adalah 23. Hal ini menunjukkan bahwa 136 responden siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa termasuk dalam kelompok baik yaitu kisaran 21-28.

E. Skor Akhir Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an (Y)

1. Mencari nilai tertinggi (H) dan terendah (L) dari data. Diperoleh nilai tertinggi (H) adalah 100 dan nilai terendah (L) adalah 60
2. Menentukan Range (R) yaitu lebar penyebaran nilai

$$R = H - L$$

$$R = 100 - 60 = 40$$

3. Menetapkan Interval Kelas

$$K = 1 + 3,3 \log N$$

$$K = 1 + 3,3 \cdot 136$$

$$K = 1 + 3,3 (2,13)$$

$$K = 1 + 7,029 = 8,029 \text{ (dibulatkaan menjadi 8)}$$

4. Menetukan panjang kelas interval

$$i = R/K$$

$$i = 40/8 = 5$$

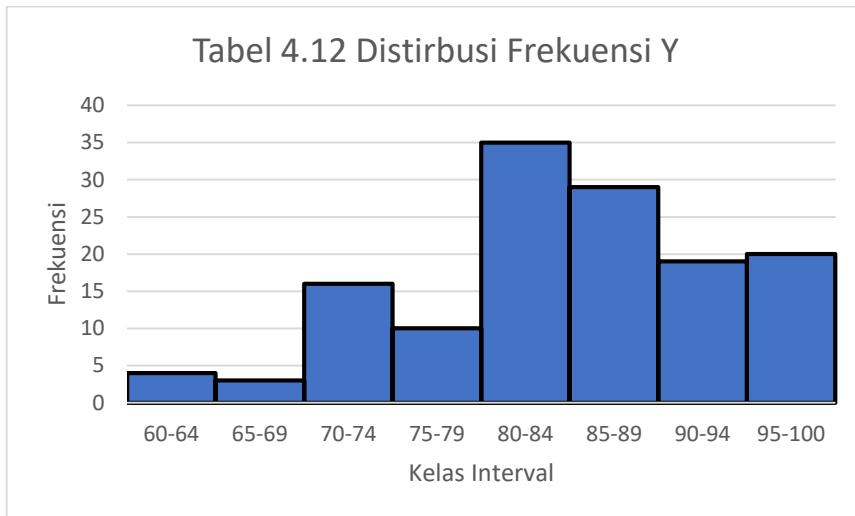
Dengan demikian, maka panjang kelas interval 5 dan banyaknya kelas interval 8. Berikut tabel distribusi variabel Y keberhasilan menghafal al-Qur'an:

Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Y

Interval	F	X	Fx
60-64	4	62	248
65-69	3	67	201
70-74	16	72	1.152
75-79	10	77	770
80-84	35	82	2.870
85-89	29	87	2.523
90-94	19	92	1.748
95-100	20	97	1.940

Jumlah	136	11.452
--------	-----	--------

Tabel distirbusi frekuensi kemudian disajikan dalam bentuk histogram, seperti digambarkan pada gambar berikut:



Dari tabel distribusi diatas, kemudian dicari nilai mean atau rata-rata hasil akhir keberhasilan menghafal al-Qur'an

$$M = \sum FX / F$$

$$M = 11.452 / 136 = 84,2 \text{ (dibulatkan 84)}$$

Selanjutnya, untuk mengetahui kategori kelompok rata-rata dari variabel indikator Y Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an dalam kelompok nilai digunakan perhitungan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menentukan Range

$$H = 100 \text{ (nilai maksimal)}$$

$$L = 20 \text{ (nilai minimal)}$$

$$R = H - L$$

$$R = 100 - 20 = 80$$

2. Menentukan Interval Kelas

Untuk menentukan kelas yaitu dengan cara membagi *range* dengan bilangan 3 kategori dengan demikian:

$$i = 80/3 = 26,6 \text{ (dibulatkan menjadi 27)}$$

3. Interval Nilai Keberhasilan menghafal Al-Qur'an

Tabel 4.13 Interval Nilai Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

Interval	Kategori
15-42	Kurang
43-70	Cukup
71-98	Baik

Dari hasil perhitungan data terlihat rata-rata variabel Y Keberhasilan Menghafal al-Qur'an adalah 84, hal ini berarti Keberhasilan Menghafal al-Qur'an responden penelitian siswa tahlidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang, berada pada kategori sangat baik dengan interval 71-98.

C. Uji Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Agar data akurat dan dapat digunakan untuk penelitian, diperlukan pengujian sebagai prasyarat analisis data untuk menilai validitas dan reliabilitasnya. Perhitungan validitas penelitian ini meliputi 43 item untuk angket kesejahteraan psikologis dan 31 item

untuk angket pengelolaan diri dalam belajar. Kemudian dilakukan uji validitasnya dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dan perhitungannya dibantu dengan program *SPSS versi 24*.

Dari hasil uji validitas kesejahteraan psikologis, terdapat 26 item soal yang dinyatakan valid. Sedangkan dari hasil uji validitas angket pengelolaan diri dalam belajar terdapat 29 item yang dinayatakan valid. Dari hasil uji validitas beberapa butir yang dinyatakan valid dalam uji coba akan digunakan untuk menyebarkan angket ke responden sebenarnya.

Tabel 4.14
Persentase Validitas Butir Instrumen

Variabel Instrumen	Validitas	Hasil Uji Coba Validitas	Jumlah
Kesejahteraan Psikologis	Valid	1, 5, 10, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 40, 41, 42	26
	Tidak valid	2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 26, 27, 33, 38, 39, 43	17
Pengelolaan Diri dalam Belajar	Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	29
	Tidak valid	8, 22	2

2. Uji Reabilitas Instrumen

Selanjutnya dilakukan pula uji reabilitasnya pada instrumen yang akan diujikan pada penelitian. Uji reabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana relatif konsisten alat ukur tersebut digunakan berkali-kali. Dalam penelitian ini digunakan rumus *Alpha Cronbach* untuk menentukan konsistensi internal kuesioner, yang perhitungannya akan diabntu dengan program *SPSS versi 24*. Hasil dari perhitungan reabilitas instrumen adalah sebagai berikut:

Tabel 4.15 Hasil Reabilitas Variabel Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.761	43

Dari hasil di atas diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,761 nilai ini kemudian dibandingkan dengan pengambilan keputusan uji reabilitas *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ maka angket dinyatakan reliabel atau konsisten.¹⁰⁷

Berdasarkan hal di atas, nilai *Cronbach's Alpha* pada angket kesejahteraan psikologis adalah 0,761 Sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji reabilitas di atas maka angket kesejahteraan psikologis dinyatakan reliabel atau konsisten.

¹⁰⁷ Slamet Widodo, *Metode penelitian*. Hlm 60

Tabel 4.16 Hasil Reabilitas Variabel Pengelolaan Diri dalam Belajar

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.848	31

Sama halnya untuk perhitungan uji reabilitas angket pengelolaan diri dalam belajar, yang mendapatkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,848 nilai ini kemudian dibandingkan dengan pengambilan keputusan uji reabilitas *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ maka angket dinyatakan reliabel atau konsisten.

Berdasarkan hal di atas, nilai *Cronbach's Alpha* pada angket pengelolaan diri dalam belajar adalah 0,848 Sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji reabilitas di atas maka angket kesejahteraan psikologis dinyatakan reliabel atau konsisten.

D. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data. Pengujian normalitas ini menggunakan *SPSS versi 24* dengan uji kolmogorov smirnov.

Tabel 4.17 Hasil Uji Normalitas Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized
Residual

N	136
Normal Parameters ^{a,b}	
Mean	.0000000
Std. Deviation	6.47689580
Most Extreme Differences	
Absolute	.061
Positive	.040
Negative	-.061
Test Statistic	.061
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Tabel di atas menggambarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolomogorov Smirnov* untuk variabel pengganggu atau residual dari pengaruh kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an diperoleh nilai p sebesar 0,200 karena nilai p 0,200 > 0,05 maka variabel pengganggu atau residual dari pengaruh kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an anak dikatakan berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan.¹⁰⁸ Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas dapat dilakukan dengan cara melihat nilai signifikansi pada output *SPSS*. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel X₁, X₂, dengan variabel Y.¹⁰⁹ Pengujian normalitas ini menggunakan *SPSS versi 24*.

Tabel 4.18 Hasil Uji Linieritas Variabel Kesejahteraan Psikologis terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an* Kesejahteraan Psikologis	Between Groups	(Combined)	6853.540	30	228.451	5.041	.000
		Linearity	5626.846	1	5626.846	124.159	.000
		Deviation from Linearity	1226.694	29	42.300	.933	.569
		Within Groups	4758.577	105	45.320		
	Total		11612.118	135			

¹⁰⁸ Wayan Widana dan Putu Lia Muliani, *Buku Uji Persyaratan*, (Jawa Timur: Klik Media, 2020. Hlm 47

¹⁰⁹ Rahmat Purnomo Adi, *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS*, Cv. Wade Group, 2017. Hlm 94-95

Tabel di atas menggambarkan hubungan antara kesejahteraan psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an berbentuk linier atau tidak. Diperoleh nilai F (*Devitation from Linearity*) sebesar 1,933 dengan nilai (Sig) sebesar 0,569 Karena nilai sig 0,569 > 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan linier yang signifikan antara kesejahteraan psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an.

Tabel 4.19 Hasil Uji Linieritas Variabel Pengelolaan Diri dalam Belajar terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
KEBERHA SILAN	Between Groups	(Combined)	6275.487	33	190.166	3.635	.000
MENGHAF AL AL- QUR'AN *		Linearity	4358.541	1	4358.54	83.30	.000
PENGELO LAAN DIRI		Deviation from Linearity	1916.946	32	59.905	1.145	.299
DALAM BELAJAR	Within Groups		5336.631	102	52.320		
	Total		11612.118	135			

Tabel di atas menggambarkan hubungan antara pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an berbentuk linier atau tidak. Diperoleh nilai F (*Devitation from Linearity*) sebesar 1,145 dengan nilai (Sig) sebesar 0,299. Karena nilai sig 0,299 > 0,05 maka dapat disimpulkan ada hubungan linier yang signifikan antara

pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an.

3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk membandingkan atau mengetahui ada tidaknya variabel independen yang memiliki kemiripan antar variabel dependen dalam suatu model.¹¹⁰ Pengujian dapat dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) pada model regresi. Kriteria pengambilan keputusan terkait uji multikolinieritas adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai $VIF < 10$ atau nilai $Tolerance > 0,01$, akan dinyatakan tidak terjadi multikolinieritas
- 2) Jika nilai $VIF > 10$ atau nilai $Tolerance < 0,01$ maka dinyatakan terjadi multikolinieritas

Tabel 4.20 Hasil Uji Multikolinearitas Variabel Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

Model		Coefficients ^a	
		Tolerance	VIF
1	KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	.493	2.029
	PENGELOLAAN DIRI DALAM BELAJAR	.493	2.029

a. Dependent Variable: KEBERHASILAN MENGHAFAL AL-QUR'AN

¹¹⁰ Mutmainah, *Analisis Data Kuantitatif*. Hlm 15

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai VIF kesejahteraan psikologis dan nilai *tolerance* kesejahteraan psikologis didapatkan nilai VIF $2,029 < 10$ dan nilai *tolerance* $0,493 > 0,01$. Sedangkan untuk variabel pengelolaan diri dalam belajar didapatkan nilai VIF $2,029 < 10$ dan nilai *tolerance* $0,493 > 0,01$. Berdasarkan hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik heteroskedastisitas yaitu adanya ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi.¹¹¹ Dasar pengambilan keputusan uji heteroskedastisitas jika nilai sig antara variabel bebas dengan variabel absolut residual $> 0,05$ maka dinyatakan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas.¹¹²

Tabel 4.21 Hasil Uji Heteroskedastisitas Variabel Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

Model	Coefficients ^a					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		T	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	9.949	3.723			2.672	.008

¹¹¹ Zahriyah et al., *Ekonometrika Teknik Dan Aplikasi Dengan SPSS*. Hlm 89

¹¹² Widana dan Muliani, *Uji Persyaratan Analisis*. Hlm 81

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	-.002	.064	-.005	-.038	.970
PENGELOLAAN DIRI DALAM BELAJAR	-.055	.053	-.128	-1.047	.297

a. Dependent Variable: ABS_RES

Tabel di atas menyajikan hasil uji *glesjer*, untuk variabel kesejahteraan psikologis (X_1) diperoleh nilai signifikansi 0,970. Sementara untuk variabel pengelolaan diri dalam belajar (X_2) diperoleh nilai signifikansi 0,297. Karena nilai signifikansi kedua variabel di atas lebih besar dari 0,05 maka dapat diambil keputusan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

E. Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Rumusan masalah yang peneliti ajukan dalam tesis ini adalah:

- Adakah pengaruh antara kesejahteraan psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang
- Adakah pengaruh antara pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

- c. Adakah pengaruh antara kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

Adapun untuk dapat menjawab rumusan masalah satu dan dua dilakukan melalui pengelolaan data untuk mencari pengaruh antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), dicari melalui analisis regresi linier sederhana. Selanjutnya, untuk menjawab rumusan masalah ketiga dan untuk mengetahui pengaruh antara variabel X_1 dan X_2 bersama-sama terhadap variabel Y menggunakan analisis regresi linier berganda. Dalam melakukan analisis regresi, peneliti menggunakan bantuan program *software SPSS versi 24*.

a. Uji Regresi Linier Sederhana

Regresi linier sederhana digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan kedua. Berikut adalah temuan regresi linier berganda *SPSS versi 24*. Dasar pengambilan keputusannya yakni jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti terdapat pengaruh antara variabel X dan Y. sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima, berarti tidak ada pengaruh antara variabel X dan Y.¹¹³

¹¹³ Andrian Dedek dkk, *Metodologi dan Aplikasi Statistika* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2018). Hlm 126

1) Pengaruh antara Kesejahteraan Psikologis (X_1) terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an (Y) siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

Dari pengujian melalui SPSS versi 24, didapatkan persamaan regresi linier sederhana pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.21 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Kesejahteraan Psikologis (X_1) terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an (Y)

Model	Coefficients ^a				
	B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	T	Sig.
1 (Constant)	14.161	6.238		2.270	.025
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	.865	.077	.696	11.224	.000

a. Dependent Variable: KEBERHASILAN MENGHAFAL AL-QUR'AN

Dari tabel diatas diperoleh nilai konstanta = 14.161 nilai koefisien variabel kesejahteraan psikologis (X_1) = 0,865 sehingga persamaan regresi adalah $Y = 14.161 + 0,865$

Dari hasil diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansinya sebesar 0,000. Dapat dikatakan bahwa nilai signifikan $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya "Terdapat pengaruh antara kesejahteraan psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang.

Tabel 4.22 Hasil Uji Signifikansi Variabel Kesejahteraan Psikologis (X_1) terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an (Y)

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	5626.846	1	5626.846	125.975	.000 ^b
Residual	5985.272	134	44.666		
Total	11612.118	135			

a. Dependent Variable: KEBERHASILAN MENGHAFAL AL-QUR'AN

b. Predictors: (Constant), KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Dari tabel ANOVA diatas terlihat bahwa variabel kesejahteraan psikologis berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y) karena nilai signifikan sebesar 0,000 yaitu kurang dari 0,05.

Berdasarkan pengambil keputusan dengan perbandingan nilai F_{hitung} dan F_{tabel} dihasilkan sebesar 125.975 dan F_{tabel} 3,06. Maka F_{hitung} $125.975 > 3,06$. Artinya terdapat pengaruh signifikan antara kesejahteraan psikologis (X_1) terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y).

Tabel 4.23 Hasil Uji R² Variabel Kesejahteraan Psikologis (X_1) terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an (Y)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.696 ^a	.485	.481	6.683

a. Predictors: (Constant), KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Koefisien determinasi atau R^2 untuk tabel tersebut diatas adalah 0,485. Hal ini dipahami bahwa hubungan antara keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y) dengan variabel kesejahteraan psikologis (X_1) adalah sebesar 0,485 atau 48,5% sisanya 51,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 4.24 Hasil Uji Korelasi Parsial Variabel Kesejahteraan Psikologis (X_1) terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an (Y)

		Correlations		
		X1	Y	X2
Control Variables -none-a	X1	Correlation	1.000	.696
		Significance (2-tailed)	.	.000
		Df	0	134
	Y	Correlation	.696	1.000
		Significance (2-tailed)	.000	.
		Df	134	0
	X2	Correlation	.712	.613
		Significance (2-tailed)	.000	.
		Df	134	134
PENGELOLAAN DIRI DALAM BELAJAR	X1	Correlation	1.000	.468
		Significance (2-tailed)	.	.000
		Df	0	133
	Y	Correlation	.468	1.000
		Significance (2-tailed)	.000	.
		Df	133	0

a. Cells contain zero-order (Pearson) correlations.

Korelasi parsial digunakan untuk mencari kontribusi secara murni dari variabel independen terhadap variabel dependen. Uji korelasi parsial penting dilakukan karena untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel dengan mengendalikan atau menghilangkan pengaruh variabel lain. Dengan kata lain, korelasi parsial digunakan untuk mengetahui

hubungan masing-masing variabel dengan variabel dependen. Koefisien korelasi parsial merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel atau lebih setelah satu variabel yang diduga dapat mempengaruhi hubungan variabel tersebut dikendalikan untuk dibuat tetap keberadaanya.¹¹⁴

Pada hasil uji korelasi tabel di atas output “none^a didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya $< 0,05$ dan nilai correlation sebesar 0,696 maka dapat disimpulkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang sedang secara signifikan dengan variabel keberhasilan menghafal al-Qur'an tanpa adanya variabel kontrol (pengelolaan diri dalam belajar) nilai correlation bernilai positif memiliki arti semakin meningkatnya kesejahteraan psikologis maka keberhasilan menghafal al-Qur'an juga akan meningkat.

Tabel output “pengelolaan diri dalam belajar” didapatkan nilai correlation sebesar 0,468 (terjadi adanya penurunan yang awalnya didapatkan sebesar 0,696 tanpa adanya variabel kontrol, setelah dimasukkan variabel kontrol nilai correlation didapat sebesar 0,468) nilai sig (2 tailed) didapatkan sebesar 0,000 yang artinya $< 0,05$ maka bisa disimpulkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang sedang secara signifikan dengan variabel keberhasilan menghafal al-Qur'an dengan pengelolaan diri dalam belajar sebagai variabel kontrol.

¹¹⁴ Rusydi Ananda dan Muhammad Fadhl, *Statistika Pendidikan Teori dan Praktik Dalam pendidikan* (Medan: CV. Widya Puspita, 2018). Hlm 245

- 2) Pengaruh antara pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

Dari pengujian melalui *SPSS versi 24*, didapatkan persamaan regresi linier sederhana seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.25 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana Variabel Pengelolaan Diri dalam Belajar (X_2) terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an (Y)

Model	Coefficients ^a					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	31.706	5.849			5.421	.000
PENGELOLAAN DIRI	.623	.069	.613	8.973	.000	

a. Dependent Variable: KEBERHASILAN MENGHAFAL AL-QUR'AN

Dari tabel diatas diperoleh nilai konstanta = 31,706 nilai koefisien variabel kesejahteraan psikologis (X_2) = 0,623 sehingga persamaan regresi adalah $Y = 31,706 + 0,623$

Dari hasil diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansinya sebesar 0,000. Dapat dikatakan bahwa nilai signifikan $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya "Terdapat pengaruh antara kesejahteraan

psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an siswa tahlidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang.

Tabel 4.26 Hasil Uji Signifikansi Variabel Pengelolaan Diri dalam Belajar (X_2) terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an (Y)

Model	ANOVA ^a				
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	4358.541	1	4358.541	80.518	.000 ^b
Residual	7253.577	134	54.131		
Total	11612.118	135			

a. Dependent Variable: KEBERHASILAN MENGHAFAL AL-QUR'AN

b. Predictors: (Constant), PENGELOLAAN DIRI

Dari tabel ANOVA diatas terlihat bahwa variabel kesejahteraan psikologis berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y) karena nilai signifikan sebesar 0,000 yaitu kurang dari 0,05.

Berdasarkan pengambil keputusan dengan perbandingan nilai F_{hitung} dan F_{tabel} dihasilkan sebesar 80,518 dan F_{tabel} 3,06. Maka $F_{hitung} = 80,518 > 3,06$. Artinya terdapat pengaruh signifikan antara kesejahteraan psikologis (X_1) terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y).

Tabel 4.27 Hasil Uji R² Variabel Pengelolaan Diri dalam Belajar (X₂) terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an (Y)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.613 ^a	.375	.371	7.357

a. Predictors: (Constant), PENGELOLAAN DIRI

Koefisien determinasi atau R² untuk tabel tersebut diatas adalah 0,375. Hal ini dipahami bahwa hubungan antara keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y) dengan variabel kesejahteraan psikologis (X₁) adalah sebesar 0,375 atau 37,5% sisanya 62,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 4.28 Hasil Uji Korelasi Parsial Variabel Pengelolaan Diri dalam Belajar (X₂) terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an (Y)

		Correlations		
Control Variables		X2	Y	X1
-none-a	X2	Correlation	1.000	.613
		Significance (2-tailed)	.	.000
		Df	0	134
	Y	Correlation	.613	1.000
		Significance (2-tailed)	.000	.
		Df	134	0
	X1	Correlation	.712	.696
		Significance (2-tailed)	.000	.000
		Df	134	134
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	X2	Correlation	1.000	.232
		Significance (2-tailed)	.	.007
		Df	0	133
	Y	Correlation	.232	1.000
		Significance (2-tailed)	.007	.
		Df	133	0

a. Cells contain zero-order (Pearson) correlations.

Korelasi parsial digunakan untuk mencari kontribusi secara murni dari variabel independen terhadap variabel dependen. Uji korelasi parsial penting dilakukan karena untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel dengan mengendalikan atau menghilangkan pengaruh variabel lain. Dengan kata lain, korelasi parsial digunakan untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel dengan variabel dependen. Koefisien korelasi parsial merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel atau lebih setelah satu variabel yang diduga dapat mempengaruhi hubungan variabel tersebut dikendalikan untuk dibuat tetap keberadaanya.¹¹⁵

Pada hasil uji korelasi tabel di atas output “none^a” didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya $< 0,05$ dan nilai correlation sebesar 0,613 maka dapat disimpulkan bahwa variabel pengelolaan diri dalam belajar memiliki hubungan yang sedang secara signifikan dengan variabel keberhasilan menghafal al-Qur'an tanpa adanya variabel kontrol (kesejahteraan psikologis) nilai correlation bernilai positif memiliki arti semakin meningkatnya pengelolaan diri dalam belajar maka keberhasilan menghafal al-Qur'an juga akan meningkat.

Tabel output “kesejahteraan psikologis” didapatkan nilai correlation sebesar 0,232 (terjadi adanya penurunan yang awalnya didapatkan sebesar 0,613 tanpa adanya variabel kontrol, setelah dimasukkan variabel kontrol nilai correlation didapat sebesar 0,232) nilai sig (2 tailed) didapatkan sebesar 0,007 yang artinya $< 0,05$ maka bisa disimpulkan bahwa variabel

¹¹⁵ Ananda dan Fadhl. Hlm 245

pengelolaan diri dalam belajar memiliki hubungan yang lemah secara signifikan dengan variabel keberhasilan menghafal al-Qur'an dengan kesejahteraan psikologis sebagai variabel kontrol.

b. Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 4.29 Hasil Uji Regresi Linier Berganda Variabel Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar terhadap Keberhasilan Menghafal al-Qur'an

Model	Coefficients ^a				
	B	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
		Std. Error	Beta		
1 (Constant)	10.879	6.207		1.753	.082
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	.655	.107	.527	6.111	.000
PENGELOLAAN DIRI	.241	.088	.237	2.750	.007

a. Dependent Variable: KEBERHASILAN MENGHAFAL AL-QUR'AN

Berdasarkan tabel hasil uji regresi linier berganda di atas, maka dapat dibuat suatu persamaan regresi linier seperti berikut ini:

$$Y = 10,879 + (0,655) X_1 + (0,241) X_2$$

Dari persamaan regresi linier diatas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Konstanta dari persamaan regresi linier adalah sebesar 10,879 yang berarti tanpa adanya kesejahteraan psikologis (X_1) dan pengelolaan

diri dalam belajar (X_2), maka keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y) hanya sebesar 10,879

- 2) Jika variabel kesejahteraan psikologis (X_1) meningkat 1% maka akan meningkatkan keberhasilan menghafal al-Qur'an sebesar 0,655 dengan asumsi variabel lainnya konstan.
 - 3) Nilai koefisien regresi variabel pengelolaan diri dalam belajar (X_2) adalah sebesar 0,241 yang berarti jika variabel pengelolaan diri dalam belajar meningkat 1%. Faktor-faktor lain dianggap tetap, namun akan menghasilkan sebesar 0,241 dalam keberhasilan menghafal al-Qur'an.
- c. Uji t

Metode uji-t ini digunakan untuk menentukan apakah masing-masing variabel independen dalam model memiliki dampak yang substantif terhadapnya sendiri.

Ada pengaruh jika hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig) lebih besar dari alpha 0,05. Namun tidak ada pengaruh jika nilai signifikan (sig) lebih besar dari alpha 0,05.¹¹⁶ Temuan investigasi uji-t ditunjukkan di bawah ini:

¹¹⁶ Sarwono, *Statistik untuk Riset Skripsi*. Hlm 19

Tabel 4.30 Hasil Uji t Variabel Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar terhadap Keberhasilan Menghafal al-Qur'an

Model	Coefficients ^a				
	B	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
(Constant)	10.879	6.207		1.753	.082
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	.655	.107	.527	6.111	.000
PENGELOLAAN DIRI	.241	.088	.237	2.750	.007

a. Dependent Variable: KEBERHASILAN MENGHAFAL AL-QUR'AN

Berdasarkan hasil uji t diatas, maka dapat dilihat pada penjelasan berikut:

- 1) Karena variabel kesejahteraan psikologis (X_1) memiliki nilai sig sebesar 0,000 yang menunjukkan lebih dari nilai 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis mempengaruhi keberhasilan menghafal al-Qur'an seseorang. Dari tabel di atas didapatkan t_{hitung} 6,111 dan t_{tabel} 1,977. Karena t_{hitung} 6,111 > t_{tabel} 1,977 maka terdapat pengaruh antara variabel X_1 dan Y.
- 2) Karena variabel pengelolaan diri dalam belajar memiliki nilai (sig) sebesar 0,007 yang lebih tinggi dari nilai 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri dalam belajar berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an seseorang. Dari tabel

diatas didapatkan t_{hitung} sebesar 2,750 dan t_{tabel} 1,977. Karena t_{hitung} $2,750 > t_{tabel}$ 1,977 maka terdapat pengaruh antara X_2 dan Y .

d. Uji F

Penelitian ini menggunakan uji F dengan metode uji Anova untuk menyelidik bagaimana semua faktor *independen* mempengaruhi variabel *dependen*. Uji F menentukan apakah kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang.

Pilihan uji F dilakukan dengan membandingkan nilai sig dengan ambang batas signifikansi 5% atau 0,05. Jika nilai sig kurang dari 0,05 maka kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an.

Adapun cara pengambilan keputusan yang lain yakni dengan membandingkan nilai

- 1) Jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka hipotesis diterima. Artinya terdapat pengaruh antara variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan Y .
- 2) Jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka hipotesis ditolak. Artinya tidak terdapat pengaruh antara variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan Y .¹¹⁷

Berikut disajikan hasil dari penelitian uji F.

¹¹⁷ Sarwono. Hlm 18

Tabel 4.31 Hasil Uji F Variabel Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal Al-Qur'an

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	5948.843	2	2974.422	69.853	.000 ^b
Residual	5663.274	133	42.581		
Total	11612.118	135			

a. Dependent Variable: KEBERHASILAN MENGHAFAL AL-QUR'AN

b. Predictors: (Constant), PENGELOLAAN DIRI, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Hasil uji F (Anova) berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. Terbukti bahwa kesejahteraan psikologis (X_1) dan pengelolaan diri dalam belajar (X_2) secara bersama-sama berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y).

Berdasarkan pengambilan keputusan dengan perbandingan nilai F_{hitung} dan F_{tabel} dihasilkan F_{hitung} sebesar 69,853 dan F_{tabel} sebesar 3,06. Maka $F_{hitung} 69,853 > F_{tabel} 3,06$. Artinya terdapat pengaruh signifikan antara kesejahteraan psikologis (X_1) dan pengelolaan diri dalam belajar (X_2) secara bersama-sama berpengaruh terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y).

e. Pengujian Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi *adjusted square* (R^2) digunakan untuk menilai sejauh mana pengaruh variabel *independen* terhadap variabel *dependen*.¹¹⁸ Koefisien determinasi R^2 digunakan untuk mengetahui seberapa besar presentase kontribusi pengaruh kesejahteraan psikologis (X_1) dan pengelolaan diri dalam belajar (X_2) terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an Siswa Tahfidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang.

Tabel 4.32 Hasil Uji R^2 Variabel Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Diri dalam Belajar terhadap Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.716 ^a	.512	.505	6.525

a. Predictors: (Constant), PENGELOLAAN DIRI, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Koefisien determinasi atau R^2 yang ditunjukkan pada tabel di atas adalah 0,505. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an secara bersama-sama setara dengan 0,505 atau 50,5%, sisanya sebesar 49,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

¹¹⁸ Rachbini, Widarto, Agus Herta Sumarto, *Statistika Terapan Cara Mudah dan Cepat Menganalisis Data*. Hlm 89

F. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

Hasil data penelitian yang telah diuraikan diatas diketahui bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh positif terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang. Hal ini ditunjukkan t_{hitung} sebesar $11,224 > t_{tabel} 1,977$. Hasil nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,485 yang menunjukkan bahwa besarnya pengaruh atau peranan kesejahteraan psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an adalah sebesar 48,5%, sedangkan sisanya sebesar 51,5% dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil uji korelasi parsial menguatkan temuan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan signifikan dengan keberhasilan menghafal al-Qur'an. Pada output "none" (tanpa variabel kontrol), diperoleh nilai korelasi sebesar 0,696 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup kuat. Artinya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa, semakin tinggi pula keberhasilan mereka dalam menghafal. Namun, setelah dimasukkan variabel kontrol berupa pengelolaan diri dalam belajar, nilai korelasi menurun menjadi 0,468, meskipun tetap signifikan ($p < 0,05$). Penurunan ini mengindikasikan bahwa sebagian hubungan antara kesejahteraan psikologis dan keberhasilan hafalan turut dipengaruhi oleh kemampuan siswa dalam mengelola diri saat belajar.

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara yang menunjukkan bahwa siswa mampu mengelola stres dan tekanan dengan baik, sehingga fokus mereka dalam menghafal al-Qur'an tetap terjaga. Dengan kata lain, stabilitas kesejahteraan psikologis membantu siswa mempertahankan motivasi dan konsentrasi selama proses menghafal. Sebaliknya, siswa yang mengalami kondisi psikologis kurang stabil cenderung merasa tertekan, mudah kehilangan fokus, mengalami kelelahan mental, dan penurunan motivasi. Kondisi ini berdampak langsung pada menurunnya kemampuan konsentrasi dan daya ingat, yang pada akhirnya menghambat pencapaian target hafalan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh signifikan dan positif terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an. Secara teori, apabila kesejahteraan psikologis siswa berada pada tingkat yang baik ditandai dengan kemampuan mengelola stres, menjaga motivasi, dan fokus yang konsisten, maka keberhasilan dalam menghafal al-Qur'an akan meningkat secara optimal. Hal ini sesuai dengan hasil perhitungan statistik yang menunjukkan pengaruh sebesar 48,5%, yang berarti hampir setengah dari keberhasilan menghafal dapat dijelaskan oleh kondisi psikologis siswa.

Meskipun secara teoritis kesejahteraan psikologis memberikan kontribusi penting, kenyataannya tidak semua siswa memiliki kondisi psikologis yang ideal. Beberapa siswa masih mengalami stres, tekanan akademik, atau ketidakstabilan emosional yang menghambat proses hafalan. Faktor-faktor eksternal seperti beban belajar yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan masalah pribadi turut

memengaruhi kualitas kesejahteraan psikologis siswa. Kondisi ini mencerminkan adanya kesenjangan antara idealitas teoritis dan realitas empiris. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari pihak sekolah dan orang tua untuk memberikan dukungan psikologi yang memadai agar siswa dapat mencapai kondisi mental yang stabil dan produktif dalam proses menghafal al-Qur'an.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff, yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis meliputi beberapa dimensi penting seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.¹¹⁹ Dalam konteks siswa tahfidz, dimensi penerimaan diri membantu mereka untuk tetap percaya diri meskipun menghadapi kesulitan dalam hafalan. Hubungan positif dengan guru dan teman sebaya memberikan dukungan emosional yang penting. Otonomi memungkinkan siswa mengatur waktu dan strategi hafalan secara mandiri, sementara penguasaan lingkungan mencerminkan kemampuan siswa menciptakan suasana belajar yang kondusif. Tujuan hidup yang jelas, seperti keinginan menjadi hafidz, menjadi motivasi intrinsik, dan pertumbuhan pribadi mendorong siswa untuk terus meningkatkan kualitas hafalan. Dimensi-dimensi tersebut mendukung terbentuknya kondisi psikologis yang sehat dan stabil, yang esensial dalam proses tahfidz.

¹¹⁹ Ryff dan Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being." Hlm 27

Dalam konteks tahlidz, kesejahteraan psikologis memiliki peran krusial karena proses menghafal al-Qur'an menuntut ketekunan, kesabaran, dan komitmen jangka panjang. Siswa harus senantiasa mengulang hafalan, menjaga hafalan yang lama, serta menghadapi target tertentu yang ditetapkan oleh guru atau lembaga. Tanpa dukungan psikologis yang memadai, kondisi ini dapat menimbulkan stres dan kelelahan mental. Sebaliknya, siswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu mengelola tekanan, menjaga motivasi, dan memandang kesalahan sebagai bagian dari proses belajar. Mereka cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan menjalani proses menghafal bukan hanya sebagai kewajiban akademik, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan pengembangan spiritual. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis menjadi fondasi penting dalam menciptakan pengalaman menghafal yang positif dan berkelanjutan.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Sarah, dkk yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi menunjukkan performa akademik yang lebih baik, lebih sedikit mengalami stres, serta memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.¹²⁰ Dalam konteks menghafal al-Qur'an, hal ini berarti siswa lebih siap secara mental untuk mempertahankan konsistensi hafalan. Oleh karena itu, temuan penelitian ini mendukung pentingnya peningkatan kesejahteraan psikologis sebagai bagian dari strategi pembelajaran tahlidz yang efektif, sehingga siswa tidak hanya

¹²⁰ Davis dan Hadwin, "Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success."

- berhasil secara akademik, tetapi juga berkembang secara emosional dan spiritual.
2. Pengaruh pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

Hasil penelitian pengelolaan diri dalam belajar juga berpengaruh positif terhadap keberhasilan menghafal. Hal ini ditunjukkan dari t_{hitung} sebesar $8,973 >$ dari t_{tabel} sebesar 1,977. Hasil nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,375 yang menunjukkan bahwa besarnya pengaruh atau peranan variabel kesejahteraan psikologis terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an adalah sebesar 37,5%, sedangkan sisanya sebesar 62,5% dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa variabel pengelolaan diri dalam belajar memiliki hubungan yang signifikan dan sedang dengan keberhasilan menghafal al-Qur'an. Pada output "none" (tanpa variabel kontrol), nilai korelasi sebesar 0,613 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa semakin baik pengelolaan diri siswa, semakin tinggi keberhasilan mereka dalam menghafal. Namun, setelah memasukkan variabel kontrol berupa kesejahteraan psikologis, nilai korelasi menurun menjadi 0,232 dengan signifikansi 0,007 ($p < 0,05$). Penurunan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara pengelolaan diri dan keberhasilan menghafal menjadi lebih lemah ketika diperhitungkan pengaruh kesejahteraan psikologis, namun tetap signifikan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis berperan sebagai variabel kontrol yang memengaruhi kekuatan

hubungan antara pengelolaan diri dalam belajar dan keberhasilan menghafal al-Qur'an.

Penelitian ini juga menemukan bahwa pengelolaan diri dalam belajar berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an. Siswa yang mampu mengatur waktu belajar, menyusun strategi menghafal, dan melakukan evaluasi mandiri memiliki peluang lebih besar untuk berhasil dalam hafalan. Data wawancara memperlihatkan bahwa siswa yang disiplin dalam mengatur jadwal menghafal dan menerapkan strategi belajar dengan baik cenderung memiliki hafalan yang lebih baik.

Sebaliknya, data wawancara juga menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengelola proses belajar mereka. Mereka mengaku sering merasa kewalahan karena tidak memiliki jadwal belajar yang teratur. Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka sering menunda waktu hafalan karena merasa lelah setelah kegiatan sekolah, sehingga hafalan menjadi tidak konsisten. Selain itu, sebagian siswa juga jarang melakukan evaluasi terhadap hafalannya, sehingga kesulitan untuk mengetahui bagian mana yang perlu diperbaiki. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kurangnya keterampilan dalam mengelola diri dalam belajar dapat menjadi hambatan dalam mencapai keberhasilan menghafal al-Qur'an secara optimal.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh teori pengelolaan diri dalam belajar (*self regulated learning*) yang dikemukakan oleh Zimmerman, yang menyatakan bahwa siswa yang mampu mengatur, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri akan memiliki peluang

lebih besar untuk mencapai keberhasilan akademik.¹²¹ Pengelolaan diri mencakup kemampuan merencanakan kegiatan belajar, menetapkan tujuan, memilih strategi belajar yang efektif, memantau pemahaman, serta melakukan refleksi dan evaluasi terhadap hasil belajar.

Sejalan dengan Zimmerman, Pintrich dan De Groot menunjukkan bahwa pengelolaan diri dalam belajar memiliki hubungan erat dengan prestasi akademik karena melibatkan tiga komponen utama: motivasi, strategi belajar kognitif, dan manajemen sumber daya belajar.¹²² Dalam konteks menghafal al-Qur'an, ketiga komponen ini sangat berperan penting, karena hafalan menuntut motivasi internal yang kuat, strategi pemahaman, serta disiplin dalam penggunaan waktu.

Dalam konteks menghafal al-Qur'an, siswa yang menerapkan pengelolaan diri dengan baik, seperti menyusun jadwal hafalan, menggunakan strategi pengulangan yang sesuai, dan mengevaluasi hasil hafalan secara berkala, cenderung memiliki hasil hafalan yang lebih optimal. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa siswa yang konsisten dalam mengatur waktu dan mampu menyesuaikan strategi ketika menghadapi kesulitan, lebih berhasil dalam menjaga dan menambah hafalan mereka.

¹²¹ Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning."

¹²² Paul R. Pintrich and Elisabeth V. De Groot, "Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance," *Journal of Educational Psychology* 82, no. 1 (1990), <https://doi.org/10.1007/BF02338175>.

Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki kemampuan pengelolaan diri dalam belajar yang baik, sebagaimana juga ditemukan dalam penelitian ini, cenderung kesulitan dalam menjaga rutinitas hafalan, mengalami penurunan motivasi, serta tidak memiliki arah yang jelas dalam proses belajar. Hal ini menguatkan argumen bahwa kemandirian belajar merupakan keterampilan penting yang menentukan keberhasilan jangka panjang dalam pendidikan, termasuk dalam program tahfidz al-Qur'an.

3. Pengaruh kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

Kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar secara bersama-sama juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap keberhasilan menghafal Al-Qur'an. Hal ini ditunjukkan dari $F_{hitung} = 69,853 > 3,06 F_{tabel}$. Variabel kesejahteraan psikologis (X_1) memiliki pengaruh sebesar 0,50,5 atau 50,5% yang menunjukkan bahwa kedua variabel ini secara bersama-sama mampu menjelaskan 50,5% variasi dalam keberhasilan menghafal al-Qur'an.

Hasil wawancara mendukung temuan ini. Siswa yang memiliki keseimbangan antara kondisi psikologis yang stabil dan kemampuan mengatur proses belajar secara mandiri cenderung lebih berhasil dalam menghafal. Mereka mampu mempertahankan fokus, mengelola waktu, dan menjaga konsistensi hafalan meski harus menjalani kegiatan akademik lainnya. Sebaliknya, siswa yang mengalami tekanan psikologis serta kurang terampil dalam mengatur

strategi belajar menunjukkan kesulitan dalam menjaga hafalan dan cenderung mengalami hambatan dalam menambah hafalan baru.

Secara teoritis, kombinasi antara kesejahteraan psikologis dan kemampuan pengelolaan diri dalam belajar menjadi kunci penting dalam menciptakan proses belajar yang efektif dan berkelanjutan. Siswa yang sejahtera secara psikologis lebih mampu mengendalikan emosi dan stres, sementara siswa yang mengelola diri dengan baik memiliki kendali terhadap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi dalam kegiatan belajar. Jika kedua faktor ini terpenuhi, maka siswa memiliki fondasi kuat untuk mencapai keberhasilan dalam hafalan al-Qur'an.

Penelitian ini diperkuat oleh teori Ryff yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi penting dalam mendukung optimalisasi fungsi kognitif dan emosional seseorang¹²³, termasuk dalam proses belajar jangka panjang seperti tahfidz al-Qur'an. Aspek penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomy, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup menjadi dimensi yang membantu siswa menjaga motivasi dan ketahanan mental selama menghafal.

Selain itu, teori Zimmerman mengenai pengelolaan diri dalam belajar menjelaskan bahwa keberhasilan belajar ditentukan oleh sejauh mana siswa dapat mengontrol proses belajarnya secara mandiri, termasuk dalam merencanakan, memantau, dan

¹²³ Ryff dan Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being."

menevaluasi strategi belajar yang digunakan¹²⁴. Dalam konteks ini, siswa yang tidak hanya stabil secara psikologis tetapi juga memiliki kontrol terhadap proses belajarnya akan lebih mampu mengatasi tantangan, memperbaiki cara menghafal, dan menjaga hafalan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa keberhasilan menghafal al-Qur'an tidak hanya bergantung pada satu aspek, melainkan dipengaruhi oleh gabungan dari kesehatan mental yang baik dan kemandirian belajar yang terarah.

G. Keterbatasan Penelitian

1. Terbatasnya ruang lingkup sampel

Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa tahfidz di SMP IT Cahaya Bangsa Semarang. Dengan demikian, hasil penelitian ini menggambarkan kondisi dan karakteristik siswa di lingkungan tersebut saja. Karena setiap sekolah memiliki pendekatan dan budaya belajar yang berbeda, maka hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh siswa tahfidz di sekolah lain, baik di dalam maupun di luar kota Semarang. Penelitian selanjutnya dengan cakupan yang lebih luas sangat diperlukan untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh.

¹²⁴ Zimmerman, "Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview."

2. Belum mencakup seluruh faktor yang mempengaruhi keberhasilan menghafal al-Qur'an

Fokus penelitian ini hanya pada dua aspek utama, yaitu kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar. Namun demikian, keberhasilan dalam menghafal al-Qur'an tidak hanya ditentukan oleh kedua faktor tersebut. Ada banyak aspek lain yang juga berperan penting, seperti dukungan keluarga, metode pembelajaran tahfidz yang digunakan, motivasi internal, kemampuan kognitif, serta kondisi lingkungan belajar sehari-hari. Faktor-faktor ini belum menjadi bagian dari kajian dalam penelitian ini, sehingga menjadi peluang besar untuk diteliti lebih lanjut guna memperoleh pemahaman yang lebih utuh dan mendalam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam peneltian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh variabel kesejahteraan psikologis (X_1) terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y) siswa tahlidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang. Hal ini ditunjukkan dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ 1,977. Variabel kesejahteraan psikologis (X_1) memiliki pengaruh sebesar 0,485 atau 48,5% terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y), yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.
2. Terdapat pengaruh variabel pengelolaan diri dalam belajar (X_2) terhadap variabel keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y) siswa tahlidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang. Hal ini ditujukkan dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ sebesar 8.973 > dari t_{tabel} sebesar 1,977. Variabel pengelolaan diri dalam belajar (X_2) memiliki pengaruh sebesar 0,375 atau 37,5% terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y), yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.
3. Terdapat pengaruh variabel kesejahteraan psikologis (X_1) dan variabel pengelolaan diri dalam belajar (X_2) terhadap variabel keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y) siswa tahlidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang. Hal ini ditunjukkan dari $F_{hitung} > F_{tabel}$ 69,853 > 3,06. Variabel kesejahteraan psikologis (X_1) memiliki pengaruh sebesar 0505 atau 50,5% terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an (Y), yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kesejahteraan psikologis dan pengelolaan diri dalam belajar terhadap keberhasilan menghafal al-Qur'an pada siswa tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang, maka peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas cakupan subjek penelitian di berbagai jenjang pendidikan atau lembaga tahfidz lainnya. Selain itu, dapat ditambahkan variabel lain seperti motivasi religius, dukungan sosial, atau strategi belajar spesifik dalam tahfidz untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan menghafal al-Qur'an.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar, Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA Press, 2021.
- Adi, Rahmat Purnomo. *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis Dengan SPSS*. Cv. Wade Group, 2017.
- Akmal, Wardi. "Program Tahfidz Al-Qur'an di Sekolah," 2021. <https://smpn3bukittinggi.sch.id/read/53/kegiatan-tahfidz-alquran-di-sekolah>.
- Al-Hafidz, W. Ahsin. *Bimbingan Praktis Menghafal al-Qur'an*. Jakarta: Bumi Aksara, 2015.
- Ampiri, Anton. "SMA N 3 Bengkulu Tengah Kemabangkan Program Tahfidz dengan Muallim Cilik," n.d. <https://smantigabengkulutengah.sch.id/berita/sma-negeri-3-bengkulu-tengah-kembangkan-program-tahfidz-dengan-muallim-cilik>.
- Ananda, Rusydi, dan Muhammad Fadhli. *Statistika Pendidikan Teori dan Praktik Dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita, 2018.
- Andawaningtyas, Agus Widodo dan Kwardiniya. *Pengantar Statistika*. Malang: UB Press, 2017.
- Andri. "Gencarkan Program Tahfidz Al-Quran, Guru Antusias Bina Siswa," 2023. <https://min2palembang.sch.id/gencarkan-program-tahfidz-al-quran-guru-antusias-bina-siswa/>.
- Balashov, Eduard. "Psychological Well-Being as Cognitive-Emotional Component of Student Self-Regulated Learning." *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education* 10, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2022-10-2-101-109>.
- Boyle, Helen N. "Memorization and Learning in Islamic Schools." *Comparative and International Education Society* 50, no. 3 (2013).
- Budiman, Siti Nurzaakiyah dan Nandang. "Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder." *Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 2013, 17–19.
- Buss, Allan R. "The structure of psychological revolutions." *Journal of the History of the Behavioral Sciences* 14, no. 1 (1978): 57–64. [https://doi.org/10.1002/1520-6696\(197801\)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1520-6696(197801)14:1<57::AID-JHBS2300140109>3.0.CO;2-7).
- Carmen, María, dan González Torres. "Self-Regulated Learning : Current

- and Future Directions Fermín Torrano Montalvo.” *Electornic Journal of Research in Educational Psychology* 2, no. 1 (2004): 1–34.
- Carneiro Roberto., Lefrere Paul., Steffens Karl. *Self-regulated Learning in Technology Enhanced Learning Environments. A European Review*, 2007.
- Darmiany. *Self Regulated Learning Riset dan Aplikasi*. Lombok: Arga Puji Press, 2012.
- Davis, Sarah K., dan Allyson F. Hadwin. “Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success.” *Frontline Learning Research* 9, no. 1 (2021): 30–43. <https://doi.org/10.14786/flr.v9i1.581>.
- Depdikbud. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2005.
- Diener, Ed, Shigehiro Oishi, dan Richard E. Lucas. “National accounts of subjective well-being.” *American Psychologist* 70, no. 3 (2015): 234–42. <https://doi.org/10.1037/a0038899>.
- Dini, Hanna Fitri Ikrima, Eben Ezer Nainggolan, dan Sayyidah Aulia Ul-Haque. “Mampukah psychological well being meningkatkan self regulated learning pada santri remaja penghafal Al-qur'an?” *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi* 4, no. 1 (2023): 106–17. <https://doi.org/10.30996/sukma.v4i1.9130>.
- dkk, Andrian Dedeck. *Metodologi dan Aplikasi Statistika*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2018.
- Dkk, Benny S. Pasaribu. *Metodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis. UUP Academic Manajemen Perusahaan YKPN*. Jakarta: Media Edu Pustaka, 2022. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi%20Penelitian.pdf>.
- Dzarkasyi, Imam. *Pelajaran Tajwid*. Ponorogo: Trimurti, 1995.
- F. A Huppert. “Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences.” *Health and Well-Being* 2, no. 1 (2009).
- Fasikhah, Siti Suminarti, dan Siti Fatimah. “Self-Regulated Learning (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 01, no. 01 (2013): 145–55. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1364/1459>.
- Fitri, Anisa, Rani Rahim, Nurhayati, Aziz, Sadrack Luden Pagiling, Irnawaty Natsir, Anis Munfarikhatin, Daniel Nicson Simanjuntak,

- Kartini HUatgaol, dan Nanda Eska Anugrah. *Dasar-dasar Statistika untuk Penelitian*. Yayasan Kita Menulis, 2023. <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4882/1/Anisa %2C Buku Dasar-dasar Statistika untuk Penelitian.pdf>.
- Giyanti, Ernawati, dan Hari Setiadi. *Penilaian Tahfiz Al-Qur'an*, 2022. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/didaktika/article/view/749/667>.
- Groot, Paul R. Pintrich and Elisabeth V. De. "Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance." *Journal of Educational Psychology* 82, no. 1 (1990). <https://doi.org/10.1007/BF02338175>.
- Hajarah, Mami. "Sikap dan Perilaku Keagamaan Mahasiswa Islam di Daerah Istimewa Yogyakarta." *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* 1, no. 1 (2004). <https://doi.org/10.21831/pep.v1i1.2107>.
- Hanafi, Arief. "Perkuat Program Tahfidz Smamda Kerja sama dengan Kemenag Sidoarjo," 2024. <https://smamda.sch.id/web/berita/perkuat-program-tahfidz-smamda-kerja-sama-dengan-kemenag-sidoarjo>.
- Hasan, Muhammad Iqbal. *Pokok-Pokok Materi Metodologi dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002.
- Ho, Esther Sui-chu. "Self-regulated Learning and Academic Achievement of Hong Kong Secondary School Students." *Education Journal* 32, no. 2 (2005).
- Ihsan, Nurul. "Mengapa Program Tahfidz Al-Qur'an Penting di Sekolah Islam," 2024. <https://nurulihsankragilan.sch.id/mengapa-program-tahfidz-al-quran-penting-di-sekolah-islam/>.
- Indonesia, Republik. *Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. jakarta, 2003.
- Karimah, Fatihatur Nuroniyah, dan Siswati Siswati. "Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Self Regulated Learning Pada Remaja Putri Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Khalafiyah Kabupaten Demak." *Jurnal EMPATI* 5, no. 4 (2017): 738–43. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15408>.
- Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.
- Kusnadi, Edi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ramayan Pers dan Stain Metro, 2008.
- L.G, Aspinwall. *A Psychology of Human Strengths*. Washington: American Psychological Association, 2002.

- Wacana Media, 2018.
- Ridhahani. *Metodologi Penelitian Dasar*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Banjarmasin: Pascasarjana UIN Antasari, 2020.
- Riyadh, Sa'ad. *Metode Tepat Agar Anak Hafal Al-Qur'an*. Sukoharjo: Pustaka Arafah, 2020.
- Ryff, Carol D. "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- _____. "Psychological Well-Being in Adult Life." *Current Directions in Psychological Science* 4, no. 4 (1995): 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Ryff, Carol D., dan Burton Singer. "Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research." *Psychotherapy and Psychosomatics* 65, no. 1 (1996): 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>.
- Ryff, Carol D., dan Burton H. Singer. "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being." *Journal of Happiness Studies* 9, no. 1 (2008): 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Sa'dulloh. *9 Cara Cepat Menghafal Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani, 2021.
- Sari, Novita, dan Zainal Abidin. "Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Hafiz Alquran." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 5, no. 2 (2022): 105–22. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.17186>.
- Sarwono, Jonathan. *Statistik untuk Riset Skripsi*. Bandung: CV Andi Offset, 2018.
- Schunk, Barry J. Zimmerman dan Dale H. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement*. New York: Typeset, 1989.
- Shodiq. *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian Kependidikan*. Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015.
- Slamet Widodo, Dkk. *Metode penelitian*. Pangkal Pinang: CV Science Techno Direct, 2023.
- Subandi, Lisya Chairani dan. *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021.
- Sudaryono. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers, 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- _____. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2010.

- Sukmawati, Shinta, dan Sabiqotul Husna. "The Impact of Religiosity and Social Support on Psychological Well-Being among Tahfidz Students." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (2023): 213–31. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.3907>.
- Sumsel, Bidang Penmad. "Tahfidz Quran Salah Satu Program Positif DI MAN 1 Menim," 2022. <https://sumsel.kemenag.go.id/berita/view/158888/tahfidz-quran-salah-satu-program-positif-di-man-1-menim->.
- Syahid, Akhmad. "Tren Program Tahfidz Al-Qur'an Sebagai Metode Pendidikan Anak." *Elementary: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 5, no. 1 (2019): 87. <https://doi.org/10.32332/elementary.v5i1.1389>.
- Syaiful, Sagala. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Syarifuddin, dan Al Saudi Ibnu. *Page 1 of 129*, 2022. http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/4022/1/BUKU_METODE_RISET_PRAKTIS.pdf.
- Tavakolizadeh, Jahanshir, Hassan Yadollahi, dan Hadi Poorshafei. "The Role of Self Regulated Learning Strategies in Psychological well being Condition of Students." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 69, no. 1 (2012): 807–15. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.002>.
- Telussa, Ade M., Elvinus R. Persulessy, dan Zeth A. Leleury. "Penerapan Analisis Korelasi Parsial Untuk Menentukan Hubungan Pelaksanaan Fungsi Manajemen Kepegawaian Dengan Efektivitas Kerja Pegawai." *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan* 7, no. 1 (2013): 15–18. <https://doi.org/10.30598/barekengvol7iss1pp15-18>.
- Tika Kartika. "Manajemen Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an Berbasis Metode Talaqqi." *Jurnal Isema: Islamic Educational Management* 4, no. 2 (2019).
- Wahid, Wiwi Alawiyah. *Cara Cepat & Mudah Hafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Kaktus, 2018.
- Warr, Peter. "A study of psychological well-being." *British Journal of Psychology* 69, no. 1 (1978): 111–21. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x>.
- Wells, Ingrid E. *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publisher, 2010.
- Widana, Wayan, dan Putu Lia Muliani. *Uji Persyaratan Analisis*. Sukodono: Klik Media, 2020.

- Winne, Philip H. "Improving measurements of self-regulated learning." *Educational Psychologist* 45, no. 4 (2010): 267–76. <https://doi.org/10.1080/00461520.2010.517150>.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, dan S. A. (n.d.). *Assessing Academic Self Regulated Learning*, n.d.
- Zahriyah, Aminatus, Suprianik, Agung Parmono, dan Mustofa. *Ekonometrika Teknik Dan Aplikasi Dengan SPSS*. Mandala Press. Jember: Mandala Press, 2021.
- Zaky & Mahsun. "A Correlational Study of Well-Being Psychology and Self Regulated Learning in hafiz Student's Learning Achievement in MA Tahfidzul Qur'an Isy Karima Karanganyar." *Pemikiran dan Pendidikan Islam* 3, no. 1 (2019).
- Zimmerman, Barry J. "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning." *Journal of Educational Psychology* 81, no. 3 (1989): 329–39. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>.
- _____. "Self- Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview." *Educational Psychologist* 81, no. 3 (1990).
- Zimmerman, Barry J . dan Dale H. Schunk. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement Theory, Research, and Practice*. New York: Springer Verlag, 1989.
- Zulhannan. *Teknik Pembelajaran Bahasa Arab Interaktif*. Jakarta: PT Raja Grafindo, 2014.

Lampiran-Lampiran

Lampiran I

Surat Izin Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jalan Prof. Hamka Km.2 Gembong 50165
Telepon 024-7601205, Faksimile 024-7615387
www.walisongo.ac.id

Nomor: B-2106/Un.10.3/D.1/PP.00.0/05/2025 06 Mei 2025

Lamp : -

Hal : Permohonan Izin Riset
a.n. : Ines Indiana
NIM : 23031280002

Kepada Yth,
Kepala SMP IT Cahaya Bangsa Semarang
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Diberitahukan dengan hormat dalam rangka penulisan tesis, atas nama mahasiswa:

Nama : Ines Indiana
NIM : 23031280002
Alamat : Jl. Mjen Permai RT 03 RW 01, Mjen Kota Semarang
Judul Tesis : Keberhasilan Menghafal AL-Qur'an Dilahir dan Kesejahteraan Psikologis dan Pengelolaan Ciri dalam Belajar pada Siswa Tahfidz SMP IT Cahaya Bangsa Semarang

Pembimbing :
1. Prof. Dr. H. Raharjo, M.Ed. ST.
2. Dr. H. Kamadi, M.Pd

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya yang bersangkutan di berikan izin nsel dan dukungan dala dengan judul tesis sebagaimana tersebut diatas selama 3 bulan, mulai tanggal 10 Februari 2025 sampai dengan tanggal 10 Mei 2025.
Demikian atas perhatian dan terkabunya permohonan ini disampaikan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kelembagaan



Dr. Mardia Junaedi, M.Ag.

NIP: 196903201998031004

Tembusan :
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang (sebagai laporan)

Lampiran II Pra Penelitian

Kisi-Kisi Instrumen Variabel X₁ Kesejahteraan Psikologis

Variabel Penelitian	Dimensi Variabel	Indikator	No Butir Pertanyaan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Kesejahteraan Psikologis	Penerimaan diri	Mampu menerima kekurangan dan kelamahan pribadi tanpa merasa tertekan	1,2	3	3
		Mampu mengenali kekuatan dan pencapaian tanpa merasa sombang	4	5	2
		Tidak terjebak dalam penilaian negatif terhadap diri sendiri	6,7	8	3
		Merasa puas dengan diri sendiri dan kehidupan yang telah dijalani	9	10	2
	Hubungan positif dengan orang lain	Memiliki hubungan dekat yang saling mendukung dengan keluarga	11		1
		Merasa nyaman dalam berinteraksi dalam kegiatan bersama	12	13	2
		Mampu berempati dan peduli terhadap orang lain	14	15	2
	Otonomy	Mampu membuat keputusan secara mandiri tanpa dipengaruhi tekanan sosial	16,17		2

Variabel Penelitian	Dimensi Variabel	Indikator	No Butir Pertanyaan		Jumlah
			Positif f	Negatif f	
		Mampu bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan yang diambil	18	19	2
Penguasaan lingkungan		Mampu menyesuaikan diri dengan perubahan atau tantangan lingkungan	20	21	2
		Mampu menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis	22	23	2
		Merasa memiliki kontrol lingkungan yang baik atas kondisi sehari-hari	24,25	26	3
Tujuan hidup		Memiliki sasaran hidup yang jelas	27	28	2
		Merasa hidup memiliki makna dan tujuan yang dapat diupayakan	29		1
		Memiliki komitmen untuk menyelesaikan tugas atau tanggung jawab yang dirasakan penting dalam hidup	30	31	2
	Pertumbuhan diri	Merasa selalu ada ruang untuk pertumbuhan dan perbaikan diri	32,33	34	3

Variabel Penelitian	Dimensi Variabel	Indikator	No Butir Pertanyaan		Jumlah
			Positif	Negatif	
		Aktif mencari peluang untuk belajar hal-hal baru	35,36	37	3
		Mampu menghadapi perubahan dan tantangan hidup dengan sikap terbuka	38,39	40	3
		Merasa termotivasi untuk memperbaiki kualitas hidup secara terus menerus	41,42	43	3
Jumlah			27	16	43

Lampiran III Pra Penelitian

Angket Variabel X₁ Kesejahteraan Psikologis

A. Identitas Siswa

Nama : _____

Kelas : _____

B. Petunjuk

1. Bacalah dengan baik setiap item yang akan dijawab !
2. Jawablah angket penelitian ini dengan jujur!
3. Beri tanda centang (✓) pilihlah jawaban anda pada kolom yang sudah tersedia yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai) !

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memiliki keterbatasan dalam menghafal, namun berusaha mengatasinya				
2.	Saya tidak merasa tertekan walaupun menghadapi kesulitan dalam menghafal				
3.	Saya merasa stres ketika kesulitan menghafal, ini menghalangkan saya untuk melanjutkan				
4.	Saya mampu menghafal al-Qur'an meskipun ada tantangan yang dihadapi				
5	Saya sering merasa ragu terhadap kemampuan saya untuk menghafal al-Qur'an dengan baik				
6.	Saya tidak merasa rendah diri meskipun belum bisa menghafal sebanyak teman-teman saya				
7.	Saya melihat kesulitan menghafal al-Qur'an sebagai tantangan, bukan sebuah kegagalan				
8.	Saya merasa kecewa dengan diri saya jika tidak bisa mengingat hafalan al-Qur'an dengan baik				

9.	Saya merasa bangga dengan diri saya karena sudah menghafal al-Qur'an beberapa juz			
10.	Saya merasa tidak puas dengan progres saya dalam menghafal al-Qur'an			
11.	Keluarga saya memberikan dukungan yang sangat penting dalam proses menghafal al-Qur'an			
12.	Saya merasa nyaman ketika berinteraksi dengan teman-teman dalam kegiatan murojaah atau sima'an			
13.	Saya lebih suka menghafal sendiri daripada ikut kegiatan sosial seperti murojaah atau sima'an			
14.	Saya merasa senang melihat teman-teman berhasil menghafal al-Qur'an, ini memberi motivasi lebih			
15.	Saya tidak peduli ketika teman-teman kesulitan dalam menghafal al-Qur'an			
16.	Saya merasa bahwa proses menghafal al-Qur'an adalah keputusan pribadi			
17.	Saya tidak merasa terpengaruh oleh ajakan orang lain ketika sedang menghafal			
18.	Saya merasa bertanggung jawab atas kemajuan dan kemunduran hafalan al-Qur'an			
19.	Saya sering menyalahkan faktor luar, seperti lingkungan atau teman, jika gagal dalam menghafal al-Qur'an			
20.	Saya merasa fleksibel dalam menghadapi tantangan yang muncul dalam menghafal al-Qur'an, mampu menyesuaikan diri dengan baik			
21.	Saya kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam rutinitas harian, terutama berhubungan dengan hafalan al-Qur'an			
22.	Saya merasa lingkungan yang saya ciptakan merasa lebih tenang, yang berdampak positif pada proses hafalan al-Qur'an			

23.	Saya kesulitan menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung kesejahteraan psikologis untuk menghafal al-Qur'an			
24.	Saya memiliki kontrol penuh atas jadwal harian untuk memastikan ada waktu yang cukup untuk menghafal al-Qur'an			
25.	Saya memiliki kontrol yang baik atas kondisi fisik dan mental, yang mendukung dalam menghafal al-Qur'an dengan efektif			
26.	Saya merasa stres ketika tidak bisa mengelola tekanan sehari-hari, yang mempengaruhi kualitas hafalan al-Qur'an saya			
27.	Saya tahu dengan pasti apa yang ingin dicapai dalam hidup, saya berusaha keras untuk mencapainya, termasuk dalam hal menghafal al-Qur'an			
28.	Saya merasa tidak yakin dengan tujuan hidup, termasuk dalam hal menghafal al-Qur'an			
29.	Saya percaya bahwa setiap langkah dalam menghafal al-Qur'an memiliki tujuan dan manfaat yang besar dalam kehidupan			
30.	Saya berkomitmen untuk menyelesaikan hafalan al-Qur'an, meskipun menghadapi berbagai tantangan			
31.	Saya sering menunda-nunda hafalan al-Qur'an			
32.	Saya percaya bahwa setiap kekurangan dalam hafalan adalah kesempatan untuk berkembang dan menjadi lebih baik			
33.	Saya tidak pernah merasa puas dengan kemampuan hafalan, karena selalu ada ruang untuk peningkatan			
34.	Saya jarang merasa ada ruang untuk perbaikan dalam hafalan, karena merasa sudah cukup dengan kemampuan saya			
35.	Saya aktif mencari peluang untuk belajar teknik-teknik baru dalam menghafal al-Qur'an			

36.	Saya senang mencari informasi baru yang dapat membantu dalam mempercepat proses hafalan			
37.	Saya tidak tertarik untuk mencoba metode baru dalam menghafal al-Qur'an, karena merasa yang ada sudah cukup			
38.	Saya dapat dengan mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam rutinitas hafalan			
39.	Saya memiliki sikap terbuka setiap tantangan yang dihadapi dalam menghafal al-Qur'an			
40.	Saya merasa tertekan untuk mengatasi perubahan atau tantangan dalam menghafal al-Qur'an			
41.	Saya selalu berusaha untuk memperbaiki kemampuan hafalan al-Qur'an setiap hari			
42.	Saya merasa bahwa meningkatkan kualitas hidup, termasuk hafalan al-Qur'an, adalah hal yang sangat penting			
43.	Saya tidak bersemangat untuk terus meningkatkan hafalan al-Qur'an, karena merasa sudah cukup dengan yang ada			

Lampiran IV Pra Penelitian

Kisi-Kisi Instrumen Variabel X₂ Pengelolaan Diri dalam Belajar

Variabel Penelitian	Dimensi Variabel	Indikator	No Butir Pertanyaan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Pengelolaan diri dalam belajar	Metakognisi	Kesadaran diri	1	2	2
		Perencanaan startegi yang tepat sebelum belajar	3	4,5	3
		Pemantauan proses belajar	6,7	8	3
		Evaluasi startegi yang digunakan	9,10,11	12	4
	Perilaku	Manajemen waktu	13, 14	15, 16, 17	5
		Kontrol lingkungan yang mendukung	18, 19, 20	21, 22	5
	Motivasi	Penetapan tujuan	23, 24	25, 26	4
		Ketekuanan dan usaha	27, 28, 29	30, 31	5
Jumlah			17	14	31

Lampiran V Pra Penelitian

Angket Variabel X₂ Pengelolaan Diri dalam Belajar

A. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

B. Petunjuk

1. Bacalah dengan baik setiap item yang akan dijawab !
2. Jawablah angket penelitian ini dengan jujur!
3. Beri tanda centang (✓) pilihlah jawaban anda pada kolom yang sudah tersedia yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai) !

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memahami kekuatan dan kelemahan saya dalam menghafal, serta berusaha menyesuaikan cara belajar saya untuk mengatasinya				
2.	Saya merasa bingung tentang bagaimana cara terbaik untuk belajar menghafal al-Qur'an				
3.	Sebelum memulai hafalan, saya selalu merencanakan dengan jelas apa yang ingin dicapai				
4.	Saya tidak punya strategi tertentu saat menghafal al-Qur'an, saya hanya menghafal tanpa perencanaan yang jelas				
5.	Saya sering kali tidak merencanakan dengan baik sebelum mulai menghafal al-Qur'an, hanya mengikuti mood saat itu				
6.	Saya secara rutin memantau kemajuan hafalan				

7.	Saya sering memurojaah hafalan untuk melihat apakah saya mengingatnya dengan baik dan mengidentifikasi bagian yang perlu diperbaiki			
8.	Saya tidak memeriksa kembali hafalan setelah selesai belajar, sehingga lupa ayat yang telah dihafal			
9.	Saya selalu mengevaluasi strategi yang digunakan untuk menghafal al-Qur'an, serta mencari cara untuk meningkatkan efektivitasnya			
10	Setelah beberapa waktu, saya menganalisis apakah strategi yang digunakan sudah membantu atau perlu diganti			
11.	Saya merasa nyaman untuk mencoba metode hafalan baru jika merasa strategi sebelumnya tidak efektif.			
12.	Saya tidak merasa perlu mengevaluasi strategi hafalan			
13.	Saya disiplin dalam memanfaatkan waktu untuk menghafal al-Qur'an, sehingga tidak ada waktu yang terbuang sia-sia			
14.	Saya merasa nyaman dengan cara saya mengatur waktu belajar, hal itu membantu saya tetap fokus pada hafalan al-Qur'an			
15.	Saya sering merasa kesulitan mengatur waktu untuk belajar menghafal al-Qur'an			
16.	Saya tidak memiliki waktu khusus untuk menghafal al-Qur'an, dan sering kali hafalan saya terganggu oleh kegiatan lain			
17.	Saya sering kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk			

	menghafal al-Qur'an karena tidak bisa mengatur prioritas dengan baik			
18.	Saya selalu memastikan bahwa lingkungan belajar saya tenang, bebas dari gangguan saat menghafal al-Qur'an			
19.	Saya menciptakan lingkungan yang mendukung untuk belajar, misalnya dengan mematikan perangkat elektronik yang bisa mengganggu konsentrasi			
20.	Saya merasa lebih mudah menghafal al-Qur'an karena selalu memastikan lingkungan sekitar mendukung proses belajar			
21.	Sering kali saya menghafal al-Qur'an di tempat yang ramai atau tidak nyaman, yang membuat kurang maksimal dalam belajar			
22.	Saya tidak mempersiapkan lingkungan belajar dengan baik, sehingga terkadang merasa tidak fokus saat menghafal al-Qur'an			
23.	Sebelum memulai sesi hafalan, saya selalu menetapkan target yang ingin saya capai, misalnya menghafal satu halaman atau beberapa ayat			
24.	Saya merasa penting untuk memiliki tujuan yang spesifik dalam menghafal al-Qur'an, seperti menyelesaikan satu juz dalam waktu tertentu			
25.	Saya jarang menetapkan tujuan yang jelas dalam menghafal al-Qur'an, hanya menghafal tanpa target tertentu			
26.	Saya sering kehilangan fokus dalam hafalan al-Qur'an karena tidak memiliki tujuan yang jelas			

27.	Saya tidak mudah menyerah dalam menghafal al-Qur'an, bahkan merasa sulit mengingat ayat-ayat tertentu			
28.	Ketika mengalami kesulitan dalam menghafal, saya berusaha mencari cara lain untuk mengatasinya dan tetap melanjutkan			
29.	Saya percaya bahwa dengan ketekunan, saya bisa menghafal al-Qur'an secara tuntas, meskipun prosesnya memakan waktu			
30.	Saya sering merasa putus asa dan berhenti menghafal al-Qur'an ketika menghadapi kesulitan			
31.	Saya sering meninggalkan hafalan al-Qur'an jika saya merasa tidak berhasil atau tidak mampu mengingat dengan baik			

Lampiran VI

Penilaian Tes Praktik Varibel Y (Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an)

Pedoman Penilaian

1. Surah yang diujikan adalah surah al-Mulk 1-15
2. Aspek penilaian:

a. Kelancaran (Penguasaan Hafalan)

Kelancaran hafalan dimaksud penggambaran kualitas menjaga ingatan (hafalan) kitab suci umat Islam yang diturunkan oleh Nabi Muhammad Saw.

b. Kesesuaian kaidah ilmu tajwid

Tajwid merupakan ilmu yang memberikan segala pengertian tentang cara menemukan atau memberikan segala hak huruf dan mustahaq-nya, baik yang berkaitan dengan sifat, mad dan sebagainya, seperti tarqiq dan tafkhim dan selain keduanya. Kriteria tajwid dapat diturunkan ke dalam beberapa indikator, tetapi dalam hal ini dibatasi pada 5 indikator, yaitu: *makharijul huruf* dan *shifaatul huruf*, *nun sakinhah*, *mim sakinhah*, *nun* atau *mim musyaddah*, dan *mad*.

c. Fashohah

Fashahah adalah mengucapkan dengan jelas atau terang dalam pelafalan atau pengucapan lisan ketika membaca al-Qur'an dan memperhatikan hukum *al-waqfu wal ibtida'* (ketepatan antara memulai bacaan dan menghentikan bacaan), *mura'atul huruf wal harakat* (memperhatikan huruf dan harakat), *mura'atul harakat wal ayah* (memperhatikan kalimat dan ayat). Adapun kriteria fashohah memiliki beberapa indikator, yaitu:

Harmonisasi tartil, tartil dapat dimaknai dengan cara membaca al-Qur'an dengan cara pelan dan perlahan dan mengucapkan huruf-huruf dari makhraj-nya dengan tepat. Membaca dengan pelan dan tepat maka dapat terdengar dengan jelas masing-masing hurufnya, dan tajwid.

Volume suara, volume suara sangat penting dalam menunjukkan kemampuan menghafal siswa. Dalam menghafal, volume suara menjadi aspek penting yang harus dinilai karena suara yang terdengar jelas dan lantang bagian dari performa siswa dalam menunjukkan kelancaran dan kefasihannya melafazkan huruf-huruf sesuai hak-haknya.

d. Adab atau sikap

Adab adalah bagian dari akhlak Islam yang mendaapat perhatian serius karena tidak didapatkan pada tatanan manpun. Kaitannya dengan penilaian tahfidz, adab sangat diperlukan.

Rubrik Penilaian Tes Praktik Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an variabel Y

a. Kelancaran

Nilai	Kategori	Kriteria
25	Sangat Baik	Hafalan sangat lancar, tanpa jeda, tanpa pengulangan, tidak terputus.
23	Baik	Hafalan lancar, hanya ada 1–2 jeda singkat atau pengulangan ringan.
20	Sedang	Hafalan cukup lancar, terdapat beberapa jeda atau pengulangan (3–4 kali).
18	Cukup	Hafalan tidak stabil, sering berhenti atau lupa, namun masih bisa lanjut.
15	Kurang	Hafalan sering terputus, banyak pengulangan, perlu banyak dibantu.
5	Belum mampu / sangat kurang	Hafalan tidak lancar sama sekali, sering lupa dan tidak bisa melanjutkan.

b. Tajwid

Nilai	Kategori	Kriteria
25	Sangat Baik	Seluruh hukum tajwid diterapkan dengan sangat tepat dan konsisten.
23	Baik	Mayoritas hukum tajwid benar, hanya ada 1–2 kesalahan ringan.

Nilai	Kategori	Kriteria
20	Sedang	Beberapa hukum tajwid kurang tepat, masih sering keliru.
18	Cukup	Banyak hukum tajwid dilanggar, kurang pemahaman.
15	Kurang	Tajwid sering salah, hukum dasar belum dikuasai.
5	Belum mampu / sangat kurang	Tajwid tidak diterapkan sama sekali, tampak tidak paham.

c. Fashohah

Nilai	Kategori	Kriteria
25	Sangat Baik	Pengucapan huruf-huruf sangat fasih, makharrij dan sifat huruf sempurna.
23	Baik	Pengucapan jelas, hanya ada 1–2 huruf yang kurang tepat.
20	Sedang	Masih ada beberapa kesalahan makhradj dan sifat huruf.
18	Cukup	Banyak kesalahan bacaan, beberapa huruf tidak terdengar jelas.
15	Kurang	Bacaan kurang fasih, banyak huruf tertukar atau tidak jelas.
5	Belum mampu / sangat kurang	Sangat tidak fasih, pengucapan huruf tidak sesuai makhradj sama sekali.

d. Adab

Nilai	Kategori	Kriteria
25	Sangat Baik	Sikap sangat sopan, tenang, fokus, memberi salam, dan memperlakukan Al-Qur'an dengan hormat.
23	Baik	Sopan dan tenang, hanya sedikit kurang fokus.
20	Sedang	Sopan, namun kadang gelisah atau terlihat kurang siap.
18	Cukup	Sering tidak fokus, adab belum stabil.
15	Kurang	Kurang sopan dan tidak fokus.
5	Belum mampu / sangat kurang	Tidak menunjukkan adab menghafal yang baik sama sekali.

Lampiran VII

Hasil uji validitas variabel X₁ (kesejahteraan psikologis)

Butir	r-hitung	r-tabel	Validitas
1	0,367	0,287	Valid
2	0,145	0,287	Tidak valid
3	0,104	0,287	Tidak valid
4	0,247	0,287	Tidak valid
5	0,344	0,287	Valid
6	0,285	0,287	Tidak valid
7	0,043	0,287	Tidak valid
8	0,057	0,287	Tidak valid
9	0,062	0,287	Tidak valid
10	0,323	0,287	Valid
11	0,043	0,287	Tidak valid
12	0,512	0,287	Valid
13	0,291	0,287	Valid
14	0,301	0,287	Valid
15	0,431	0,287	Valid
16	0,099	0,287	Tidak valid
17	0,136	0,287	Tidak valid
18	0,013	0,287	Tidak valid
19	0,294	0,287	Valid
20	0,527	0,287	Valid
21	0,311	0,287	Valid
22	0,515	0,287	Valid
23	0,630	0,287	Valid
24	0,474	0,287	Valid
25	0,362	0,287	Valid
26	0,221	0,287	Tidak valid
27	0,246	0,287	Tidak valid
28	0,501	0,287	Valid
29	0,538	0,287	Valid
30	0,395	0,287	Valid
31	0,669	0,287	Valid
32	0,389	0,287	Valid
33	0,213	0,287	Tidak valid

34	0,341	0,287	Valid
35	0,472	0,287	Valid
36	0,366	0,287	Valid
37	0,497	0,287	Valid
38	0,246	0,287	Tidak valid
39	0,104	0,287	Tidak valid
40	0,296	0,287	Valid
41	0,390	0,287	Valid
42	0,300	0,287	Valid
43	0,177	0,287	Tidak valid

Lampiran VIII

Hasil uji validitas variabel X₂ (pengelolaan diri dalam belajar)

Butir	r-hitung	r-tabel	Validitas
1	0,483	0,287	Valid
2	0,525	0,287	Valid
3	0,503	0,287	Valid
4	0,589	0,287	Valid
5	0,558	0,287	Valid
6	0,525	0,287	Valid
7	0,463	0,287	Valid
8	0,195	0,287	Tidak valid
9	0,524	0,287	Valid
10	0,403	0,287	Valid
11	0,509	0,287	Valid
12	0,351	0,287	Valid
13	0,393	0,287	Valid
14	0,490	0,287	Valid
15	0,314	0,287	Valid
16	0,338	0,287	Valid
17	0,476	0,287	Valid
18	0,518	0,287	Valid
19	0,483	0,287	Valid
20	0,290	0,287	Valid
21	0,326	0,287	Valid
22	0,259	0,287	Tidak valid
23	0,397	0,287	Valid
24	0,295	0,287	Valid
25	0,393	0,287	Valid
26	0,431	0,287	Valid
27	0,290	0,287	Valid
28	0,461	0,287	Valid
29	0,474	0,287	Valid
30	0,507	0,287	Valid
31	0,411	0,287	Valid

Lampiran IX Penelitian

Angket Variabel X₁ Kesejahteraan Psikologis

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memiliki keterbatasan dalam menghafal, namun berusaha mengatasinya				
2	Saya sering merasa ragu terhadap kemampuan saya untuk menghafal al-Qur'an dengan baik				
3.	Saya merasa tidak puas dengan progres saya dalam menghafal al-Qur'an				
4.	Saya merasa nyaman ketika berinteraksi dengan teman-teman dalam kegiatan murojaah atau sima'an				
5.	Saya lebih suka menghafal sendiri daripada ikut kegiatan sosial seperti murojaah atau sima'an				
6.	Saya merasa senang melihat teman-teman berhasil menghafal al-Qur'an, ini memberi motivasi lebih				
7.	Saya tidak peduli ketika teman-teman kesulitan dalam menghafal al-Qur'an				
8.	Saya sering menyalahkan faktor luar, seperti lingkungan atau teman, jika gagal dalam menghafal al-Qur'an				
9.	Saya merasa fleksibel dalam menghadapi tantangan yang muncul dalam menghafal al-Qur'an, mampu menyesuaikan diri dengan baik				
10.	Saya kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam rutinitas harian, terutama berhubungan dengan hafalan al-Qur'an				
11.	Saya merasa lingkungan yang saya ciptakan merasa lebih tenang, yang berdampak positif pada proses hafalan al-Qur'an				
12.	Saya kesulitan menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung kesejahteraan psikologis untuk menghafal al-Qur'an				
13.	Saya memiliki kontrol penuh atas jadwal harian untuk memastikan ada waktu yang cukup untuk menghafal al-Qur'an				

14.	Saya memiliki kontrol yang baik atas kondisi fisik dan mental, yang mendukung dalam menghafal al-Qur'an dengan efektif			
15.	Saya merasa tidak yakin dengan tujuan hidup, termasuk dalam hal menghafal al-Qur'an			
16.	Saya percaya bahwa setiap langkah dalam menghafal al-Qur'an memiliki tujuan dan manfaat yang besar dalam kehidupan			
17.	Saya berkomitmen untuk menyelesaikan hafalan al-Qur'an, meskipun menghadapi berbagai tantangan			
18.	Saya sering menunda-nunda hafalan al-Qur'an			
19.	Saya percaya bahwa setiap kekurangan dalam hafalan adalah kesempatan untuk berkembang dan menjadi lebih baik			
20.	Saya jarang merasa ada ruang untuk perbaikan dalam hafalan, karena merasa sudah cukup dengan kemampuan saya			
21.	Saya aktif mencari peluang untuk belajar teknik-teknik baru dalam menghafal al-Qur'an			
22.	Saya senang mencari informasi baru yang dapat membantu dalam mempercepat proses hafalan			
23.	Saya tidak tertarik untuk mencoba metode baru dalam menghafal al-Qur'an, karena merasa yang ada sudah cukup			
24.	Saya merasa tertekan untuk mengatasi perubahan atau tantangan dalam menghafal al-Qur'an			
25.	Saya selalu berusaha untuk memperbaiki kemampuan hafalan al-Qur'an setiap hari			
26.	Saya merasa bahwa meningkatkan kualitas hidup, termasuk hafalan al-Qur'an, adalah hal yang sangat penting			

Lampiran X

Angket Variabel X₂ Pengelolaan Diri dalam Belajar

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya memahami kekuatan dan kelemahan saya dalam menghafal, serta berusaha menyesuaikan cara belajar saya untuk mengatasinya				
2.	Saya merasa bingung tentang bagaimana cara terbaik untuk belajar menghafal al-Qur'an				
3.	Sebelum memulai hafalan, saya selalu merencanakan dengan jelas apa yang ingin dicapai				
4.	Saya tidak punya strategi tertentu saat menghafal al-Qur'an, saya hanya menghafal tanpa perencanaan yang jelas				
5.	Saya sering kali tidak merencanakan dengan baik sebelum mulai menghafal al-Qur'an, hanya mengikuti mood saat itu				
6.	Saya secara rutin memantau kemajuan hafalan				
7.	Saya sering memujojah hafalan untuk melihat apakah saya mengingatnya dengan baik dan mengidentifikasi bagian yang perlu diperbaiki				
8.	Saya selalu mengevaluasi strategi yang digunakan untuk menghafal al-Qur'an, serta mencari cara untuk meningkatkan efektivitasnya				
9.	Setelah beberapa waktu, saya menganalisis apakah strategi yang digunakan sudah membantu atau perlu diganti				
10.	Saya merasa nyaman untuk mencoba metode hafalan baru jika merasa strategi sebelumnya tidak efektif.				
11.	Saya tidak merasa perlu mengevaluasi strategi hafalan				
12.	Saya disiplin dalam memanfaatkan waktu untuk menghafal al-Qur'an, sehingga tidak ada waktu yang terbuang sia-sia				

13.	Saya merasa nyaman dengan cara saya mengatur waktu belajar, hal itu membantu saya tetap fokus pada hafalan al-Qur'an			
14.	Saya sering merasa kesulitan mengatur waktu untuk belajar menghafal al-Qur'an			
15.	Saya tidak memiliki waktu khusus untuk menghafal al-Qur'an, dan sering kali hafalan saya terganggu oleh kegiatan lain			
16.	Saya sering kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk menghafal al-Qur'an karena tidak bisa mengatur prioritas dengan baik			
17.	Saya selalu memastikan bahwa lingkungan belajar saya tenang, bebas dari gangguan saat menghafal al-Qur'an			
18.	Saya menciptakan lingkungan yang mendukung untuk belajar, misalnya dengan mematikan perangkat elektronik yang bisa mengganggu konsentrasi			
19.	Saya merasa lebih mudah menghafal al-Qur'an karena selalu memastikan lingkungan sekitar mendukung proses belajar			
20.	Sering kali saya menghafal al-Qur'an di tempat yang ramai atau tidak nyaman, yang membuat kurang maksimal dalam belajar			
21.	Sebelum memulai sesi hafalan, saya selalu menetapkan target yang ingin saya capai, misalnya menghafal satu halaman atau beberapa ayat			
22.	Saya merasa penting untuk memiliki tujuan yang spesifik dalam menghafal al-Qur'an, seperti menyelesaikan satu juz dalam waktu tertentu			
23.	Saya jarang menetapkan tujuan yang jelas dalam menghafal al-Qur'an, hanya menghafal tanpa target tertentu			

24.	Saya sering kehilangan fokus dalam hafalan al-Qur'an karena tidak memiliki tujuan yang jelas			
25.	Saya tidak mudah menyerah dalam menghafal al-Qur'an, bahkan merasa sulit mengingat ayat-ayat tertentu			
26.	Ketika mengalami kesulitan dalam menghafal, saya berusaha mencari cara lain untuk mengatasinya dan tetap melanjutkan			
27.	Saya percaya bahwa dengan ketekunan, saya bisa menghafal al-Qur'an secara tuntas, meskipun prosesnya memakan waktu			
28.	Saya sering merasa putus asa dan berhenti menghafal al-Qur'an ketika menghadapi kesulitan			
29.	Saya sering meninggalkan hafalan al-Qur'an jika saya merasa tidak berhasil atau tidak mampu mengingat dengan baik			

Lampiran XI

Hasil skor angket Kesejahteraan Psikologis (X₁)

No.	Kode Responden	Skor total
1	R-1	76
2	R-2	60
3	R-3	85
4	R-4	90
5	R-5	81
6	R-6	96
7	R-7	73
8	R-8	77
9	R-9	80
10	R-10	86
11	R-11	82
12	R-12	80
13	R-13	90
14	R-14	81
15	R-15	79
16	R-16	92
17	R-17	90
18	R-18	92
19	R-19	85
20	R-20	69
21	R-21	92
22	R-22	90
23	R-23	82
24	R-24	81
25	R-25	71
26	R-26	85
27	R-27	85
28	R-28	81
29	R-29	77
30	R-30	81
31	R-31	71

No.	Kode Responden	Skor total
32	R-32	87
33	R-33	82
34	R-34	90
35	R-35	82
36	R-36	75
37	R-37	81
38	R-38	87
39	R-39	83
40	R-40	69
41	R-41	66
42	R-42	90
43	R-43	92
44	R-44	69
45	R-45	70
46	R-46	82
47	R-47	87
48	R-48	94
49	R-49	84
50	R-50	93
51	R-51	82
52	R-52	92
53	R-53	90
54	R-54	92
55	R-55	84
56	R-56	70
57	R-57	91
58	R-58	92
59	R-59	86
60	R-60	89
61	R-61	82
62	R-62	85

63	R-63	69		95	R-95	88
64	R-64	66		96	R-96	89
65	R-65	85		97	R-97	72
66	R-66	85		98	R-98	63
67	R-67	63		99	R-99	71
68	R-68	84		100	R-100	80
69	R-69	83		101	R-101	78
70	R-70	81		102	R-102	62
71	R-71	79		103	R-103	88
72	R-72	85		104	R-104	82
73	R-73	74		105	R-105	73
74	R-74	87		106	R-106	72
75	R-75	62		107	R-107	90
76	R-76	72		108	R-108	79
77	R-77	80		109	R-109	81
78	R-78	80		110	R-110	81
79	R-79	82		111	R-111	80
80	R-80	85		112	R-112	84
81	R-81	78		113	R-113	79
82	R-82	75		114	R-114	80
83	R-83	80		115	R-115	74
84	R-84	75		116	R-116	78
85	R-85	73		117	R-117	82
86	R-86	80		118	R-118	75
87	R-87	79		119	R-119	78
88	R-88	76		120	R-120	77
89	R-89	77		121	R-121	82
90	R-90	82		122	R-122	88
91	R-91	76		123	R-123	79
92	R-92	90		124	R-124	77
93	R-93	77		125	R-125	74
94	R-94	79		126	R-126	90

127	R-127	80
128	R-128	79
129	R-129	82
130	R-130	74
131	R-131	75
132	R-132	79
133	R-133	80
134	R-134	74
135	R-135	81
136	R-136	90

Lampiran XII

Hasil angket variabel Pengelolaan Diri dalam Belajar (X_2)

No.	Kode Responden	Skor total
1	R-1	77
2	R-2	71
3	R-3	76
4	R-4	88
5	R-5	78
6	R-6	99
7	R-7	83
8	R-8	78
9	R-9	74
10	R-10	88
11	R-11	90
12	R-12	83
13	R-13	92
14	R-14	88
15	R-15	76
16	R-16	88
17	R-17	92
18	R-18	96
19	R-19	88
20	R-20	67
21	R-21	102
22	R-22	96
23	R-23	88
24	R-24	74
25	R-25	77
26	R-26	89
27	R-27	96
28	R-28	88
29	R-29	78
30	R-30	76
31	R-31	83

No.	Kode Responden	Skor total
32	R-32	71
33	R-33	81
34	R-34	89
35	R-35	88
36	R-36	80
37	R-37	78
38	R-38	95
39	R-39	90
40	R-40	73
41	R-41	74
42	R-42	88
43	R-43	88
44	R-44	76
45	R-45	76
46	R-46	88
47	R-47	93
48	R-48	88
49	R-49	90
50	R-50	94
51	R-51	88
52	R-52	94
53	R-53	92
54	R-54	98
55	R-55	90
56	R-56	74
57	R-57	110
58	R-58	106
59	R-59	98
60	R-60	107
61	R-61	90
62	R-62	74

63	R-63	73
64	R-64	66
65	R-65	92
66	R-66	88
67	R-67	65
68	R-68	83
69	R-69	88
70	R-70	87
71	R-71	79
72	R-72	75
73	R-73	72
74	R-74	88
75	R-75	65
76	R-76	76
77	R-77	90
78	R-78	83
79	R-79	86
80	R-80	75
81	R-81	65
82	R-82	84
83	R-83	88
84	R-84	81
85	R-85	76
86	R-86	75
87	R-87	80
88	R-88	81
89	R-89	78
90	R-90	83
91	R-91	79
92	R-92	89
93	R-93	67
94	R-94	90

95	R-95	81
96	R-96	89
97	R-97	77
98	R-98	65
99	R-99	84
100	R-100	90
101	R-101	81
102	R-102	77
103	R-103	106
104	R-104	92
105	R-105	77
106	R-106	79
107	R-107	101
108	R-108	71
109	R-109	87
110	R-110	89
111	R-111	88
112	R-112	90
113	R-113	81
114	R-114	87
115	R-115	73
116	R-116	88
117	R-117	83
118	R-118	77
119	R-119	84
120	R-120	89
121	R-121	85
122	R-122	95
123	R-123	73
124	R-124	81
125	R-125	78
126	R-126	92

127	R-127	74
128	R-128	89
129	R-129	80
130	R-130	77
131	R-131	87
132	R-132	80
133	R-133	83
134	R-134	85
135	R-135	88
136	R-136	74

Lampiran XIII

Hasil skor angket Keberhasilan Menghafal Al-Qur'an (Y)

No.	Kode Responden	Skor total
1	R-1	80
2	R-2	65
3	R-3	80
4	R-4	100
5	R-5	85
6	R-6	100
7	R-7	71
8	R-8	78
9	R-9	72
10	R-10	92
11	R-11	86
12	R-12	78
13	R-13	96
14	R-14	78
15	R-15	69
16	R-16	98
17	R-17	100
18	R-18	100
19	R-19	92
20	R-20	60
21	R-21	100
22	R-22	92
23	R-23	86
24	R-24	85
25	R-25	72
26	R-26	90
27	R-27	100
28	R-28	83
29	R-29	69
30	R-30	90
31	R-31	80

No.	Kode Responden	Skor total
32	R-32	80
33	R-33	76
34	R-34	92
35	R-35	96
36	R-36	80
37	R-37	76
38	R-38	92
39	R-39	86
40	R-40	72
41	R-41	76
42	R-42	96
43	R-43	93
44	R-44	78
45	R-45	80
46	R-46	89
47	R-47	94
48	R-48	100
49	R-49	98
50	R-50	91
51	R-51	86
52	R-52	100
53	R-53	100
54	R-54	86
55	R-55	86
56	R-56	78
57	R-57	91
58	R-58	86
59	R-59	88
60	R-60	83
61	R-61	83
62	R-62	76

63	R-63	83		95	R-95	96
64	R-64	70		96	R-96	88
65	R-65	96		97	R-97	80
66	R-66	83		98	R-98	88
67	R-67	72		99	R-99	88
68	R-68	90		100	R-100	83
69	R-69	80		101	R-101	72
70	R-70	92		102	R-102	72
71	R-71	83		103	R-103	90
72	R-72	83		104	R-104	83
73	R-73	80		105	R-105	80
74	R-74	92		106	R-106	85
75	R-75	60		107	R-107	96
76	R-76	80		108	R-108	80
77	R-77	83		109	R-109	86
78	R-78	72		110	R-110	80
79	R-79	80		111	R-111	72
80	R-80	90		112	R-112	83
81	R-81	72		113	R-113	96
82	R-82	72		114	R-114	86
83	R-83	83		115	R-115	60
84	R-84	72		116	R-116	80
85	R-85	80		117	R-117	85
86	R-86	72		118	R-118	85
87	R-87	88		119	R-119	80
88	R-88	83		120	R-120	80
89	R-89	80		121	R-121	86
90	R-90	88		122	R-122	90
91	R-91	72		123	R-123	60
92	R-92	93		124	R-124	72
93	R-93	80		125	R-125	83
94	R-94	85		126	R-126	96

127	R-127	86
128	R-128	86
129	R-129	96
130	R-130	86
131	R-131	90
132	R-132	86
133	R-133	81
134	R-134	76
135	R-135	90
136	R-136	86

Lampiran XIV

Pedoman Wawancara

1. Bagaimana perasaan anda secara umum tentang diri anda? Apakah merasa bahagia dan puas dengan hidup anda?
2. Apakah anda merasa ada dukungan emosional dari keluarga, teman, atau guru selama proses menghafal al-Qur'an?
3. Apakah ada faktor-faktor tertentu dalam hidup anda yang membuat stres atau tertekan dalam menghafal al-Qur'an?
4. Jika merasa cemas atau stres karena kesulitan menghafal, bagaimana cara anda mengatasinya?
5. Bagaimana biasanya anda mengatur waktu untuk menghafal al-Qur'an setiap harinya?
6. Apakah ada strategi khusus yang anda pakai untuk mengingat ayat-ayat yang susah dihafal?
7. Jika anda merasa kesulitan dalam menghafal, apakah anda mencoba evaluasi atau mengubah cara belajar?
8. Apakah anda merasa punya kontrol penuh atas proses menghafal, atau ada faktor lain (misalnya jadwal sekolah atau kegiatan lain) yang mempengaruhi waktu dan cara anda menghafal?
9. Menurut anda, apa faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan anda dalam menghafal Al-Qur'an?
10. Apakah anda merasa kesejahteraan psikologis mempengaruhi keberhasilan anda dalam menghafal?
11. Menurut anda, bagaimana peran keterampilan mengatur proses belajar dalam menghafal al-Qur'an? Apakah anda merasa lebih mudah

menghafal jika anda mengatur waktu dan strategi belajar dengan baik?

Lampiran XV

Dokumentasi Penelitian







RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Ines Indiana
Tempat & Tanggal Lahir : Toboali, 24 Mei 2001
Alamat Rumah : Toboali, Bangka Selatan
No. Hp : 0895605320792
E-mail : inesindiana6@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Kuncup Stania (2005-2007)
 - b. SD N 3 Toboali (2007-2013)
 - c. SMP N 1 Toboali (2013-2016)
 - d. SMA N 1 Toboali (2016-2019)
 - e. S-1 UIN Walisongo Semarang (2019-2023)
 - f. S-2 UIN Walisongo Semarang (2023-2025)
2. Pendidikan Nonformal
 - a. Madrasah Diniyyah Mubta'diin Toboali
 - b. Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo Semarang