

**HUBUNGAN ANTARA TAWAKAL DENGAN REGULASI DIRI PADA
MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH
TUGUREJO TUGU SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata (S1) Psikologi (S.Psi)



Talita Fahriza Maulidiyah

2107016132

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

2025

**HUBUNGAN ANTARA TAWAKAL DENGAN REGULASI DIRI PADA
MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
AL-HIKMAH TUGUREJO TUGU SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata (S1) Psikologi (S.Psi)



Talita Fahriza Maulidiyah

2107016132

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

2025

HALAMAN PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : HUBUNGAN ANTARA TAWAKAL DENGAN REGULASI DIRI PADA
MAHASISWA PENGHAFAAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN AL-
HIKMAH TUGUREJO TUGU SEMARNG

Nama : Talita Fahriza Maulidiyah

NIM : 2107016132

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN
Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 28 April 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Psi.
NIP. 197304271996031001



Penguji II

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 19860523201801002

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Pembimbing II

Hj. Siti Hikmah, S. Pd., M.Si
NIP. 197502052006042003

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Talita Fahriza Maulidiyah

NIM 2107016132

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA TAWAKAL DENGAN REGULASI DIRI PADA
MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN AL-
HIKMAH TUGUREJO TUGU SEMARANG**

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

Semarang, 05 Mei 2025



Talita Fahriza Maulidiyah
2107016132

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I



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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : Hubungan antara Tawakal dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang

Nama : Talita Fahriza Maulidiyah

NIM : 2107016132

Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Lucky Ade Sessiahj., M. Psi, Psikolog
NIP 198512022019032010

Semarang, 11 Maret 2024
Yang bersangkutan

Talita Fahriza Maulidiyah
NIM 2107016132

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



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

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76-433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

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

Judul : Hubungan antara Tawakal dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang

Nama : Talita Fahriza Maulidiyah

NIM : 2107015132

Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP 197502052006042004

Semarang, 11 Maret 2024
Yang bersangkutan

Talita Fahriza Maulidiyah
NIM 2107016132

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil‘alamin, segala puji dan syukur senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia, nikmat, dan kesempatan yang diberikan sehingga mampu untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tawakal Dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang”.

Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar sarjana (S1) di Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Proses dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari adanya kendala ataupun rintangan, sehingga penelitian ini tidak akan berhasil terselesaikan tanpa arahan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta inayahnya yang dilimpahkan sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik
2. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag
3. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
4. Ibu Dewi Khurun Aini, MA selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan kesediaan waktu selama proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Siti Hikmah, S.Pd., M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan kesediaan waktu selama proses penyusunan skripsi.
7. Seluruh Dosen beserta staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Wwalisongo yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman.
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
9. Kepada Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang yang telah memperkenalkan penulis untuk melakukan penelitian kepada mahasiswanya untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

10. Kepada seluruh responden penelitian yaitu mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang yang telah berkenan untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.
11. Kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan do'a, dukungan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
12. Kepada semua pihak yang sudah memberikan bantuan pada penulis dalam penyelesaian skripsi ini yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat sebaik-baiknya bagi siapapun.

Semarang, 7 Maret 2025



Talita Fahriza M

HALAMAN PERSEMBAHAN

Halaman persembahan ini dibuat sebagai ungkapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan do'anya dalam proses penulis menyelesaikan skripsi, yaitu:

1. Diri saya sendiri yang perlu berkali-kali untuk menguatkan hati dan meyakinkan diri bahwa semua akan terselesaikan dengan baik, sesulit apapun prosesnya akan bisa dilewati, dan selalu berusaha mengerahkan kemampuan terbaik selama proses skripsi. Terima kasih sudah bertahan dan membawa dirimu sampai sejauh ini.
2. Kedua orang tua penulis, Bapak Husnul Huluh dan Ibu Taryani, atas full support full effort yang diberikan, semua do'a-do'a yang dilangitkan dan tak pernah terputus, terima kasih untuk kehadiran dan apresiasi dalam setiap momen berharga dalam hidup, untuk reminder dan nasihat-nasihat sederhana yang menguatkan penulis, dan untuk segala kebaikan yang semoga diganti dengan derajat tertinggi kelak di surga-Nya.
3. Adik-adik penulis, Ati Shofa Fadlina Birrahma dan Wisam Wafi Syabani, terima kasih sudah menjadi penguat untuk terus melakukan yang terbaik dan untuk do'a-do'a serta dukungan yang diberikan. Kepada sepupu penulis, Nabila Ayu Az-zahra, yang selalu menanyakan kabar perkuliahan, dan memberi doa serta dukungan yang penuh.
4. Kepada Abah Ibnu Hadjar dan Umi Ummul Baroroh yang selalu memberikan doa dan dukungannya selama di PPIH. Terima kasih untuk banyaknya ilmu, nasihat, kebaikan, dan pengalaman berharga yang diberikan.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, MA, selaku ketua jurusan psikologi yang telah meluangkan waktu, meberikan arahan dalam penyusunan skripsi, dan dukungan mental maupun spiritual yang diberikan.
6. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I yang telah berkenan memberikan arahan, meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi dan mengarahkan penulis dari awal studi sampai menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah meyakinkan diri penulis untuk tetap percaya diri melanjutkan dan menyelesaikan skripsi yang dikerjakan.
7. Ibu Siti Hikmah, S.Pd., M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah berkenan memberikan arahan, meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran selama perkuliahan

dan penyusunan skripsi, terima kasih telah memberi banyak masukan yang membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi.

8. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman berharga untuk penulis.
9. Seluruh Civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
10. Kepada Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang yang telah berkenan untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.
11. Teman-teman PPIH 21, terkhusus Amanda, Shilla, Messi, Yolanda, Ratna, Arika, Anggun, dan Tsabita, yang telah menjadi lingkungan supportif, menjadi ‘rumah’ selama di Semarang, yang selalu ada dan merayakan setiap momen berharga penulis. Terima kasih untuk semua dukungan, kebahagiaan, dan banyaknya kebaikan yang kalian berikan.
12. Teman-teman seperjuangan kelas (D)arkchology yang telah kebersamai dari awal studi, menjadi support system yang baik, menjadi teman belajar terbaik, terheboh, terseru, dan terasik. Terima kasih sudah menorehkan cerita luar biasa selama masa perkuliahan dan membuat suasana kuliah selalu menyenangkan. Teruntuk Bella, walaupun tidak satu kelas dan baru kenal karena satu bimbingan skripsi, terima kasih untuk selalu mendukung dan menjadi partner skripsian sampai akhir.
13. Teman-teman KKN Posko 15 Sadeng, terkhusus Vivi, Nada, Nafisah, Sabrina, Salma, Jenny, Reza, Mik Aul, Dina, Habibah, yang telah menjadi teman yang menyenangkan, memberi momen yang membahagiakan dan tak terlupakan. Terima kasih untuk semua do’a dan dukungan yang diberikan.
14. Teman-teman di rumah, Sita, Hanif, dan Chintan yang selalu ada sampai saat ini selesai di perkuliahan. Walaupun jarang berjumpa, tapi terima kasih untuk selalu mendoakan dan mendukung penuh, terima kasih telah menjadi pendengar yang baik dalam setiap *life update* penulis.
15. Teman-teman Radixal, yang telah mensupport penulis dari awal masuk bangku perkuliahan. Terima kasih karena banyak menginspirasi, memberikan motivasi, terima kasih untuk *stay connected* walaupun sudah di kampus dan lajur yang berbeda-beda, terima kasih untuk banyaknya do’a yang diberikan.

MOTTO

“Belajar pada cara manusia langit bersikap atas segala ujian dan kesulitan yang menyimpannya. Maka, bagaimanapun kondisi kita saat ini, pelangi atau badai, tak ada opsi untuk kecewa dan berprasangka buruk kepada-Nya”.

(Teh Farah Qoonita)

“Wahai manusia! Sesungguhnya kamu telah bekerja keras menuju Tuhanmu, maka kamu akan menemuinya”.

(QS.Al-Insyiqaq:6)

DAFTAR ISI

COVER JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	11
D. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II.....	17
LANDASAN TEORI.....	17
A. Regulasi Diri	17
1. Pengertian Regulasi diri	17
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	18
3. Faktor-Faktor Regulasi Diri	21
4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam.....	24
B. Tawakal.....	28
1. Definisi Tawakal	28
2. Aspek-Aspek Tawakal	33
3. Macam-Macam Tawakal.....	35
4. Tingkatan-Tingkatan Tawakal	38
5. Tawakal dalam Psikologi	40

C. Hubungan Tawakal dengan Regulasi diri	43
D. Kerangka Teoritis.....	46
E. Hipotesis	47
BAB III	48
METODOLOGI PENELITIAN.....	48
A. Variabel dan Definisi Operasional.....	48
1. Variabel Penelitian	48
2. Definisi Operasional.....	48
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	50
1. Populasi	50
2. Sampel.....	50
3. Teknik Sampling	51
C. Teknik Pengumpulan Data.....	52
D. Validitas, Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas	56
1. Validitas	56
2. Daya Beda Item.....	57
3. Reliabilitas.....	61
E. Analisis Data.....	62
1. Uji Deskriptif.....	62
2. Uji Asumsi Klasik	63
3. Uji Hipotesis.....	64
BAB IV	65
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Hasil Penelitian	65
1. Deskripsi Subjek	65
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	66
3. Hasil Uji Asumsi	70
4. Hasil Uji Hipotesis	72
B. Pembahasan.....	76
BAB V	86
PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian.....	52
Tabel 3. 2 Blue Print Regulasi Diri	53
Tabel 3. 3 Blue Print Tawakal.....	55
Tabel 3. 4 Hasil Uji Coba Skala Regulasi Diri.....	57
Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Skala Tawakal	59
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri.....	62
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Tawakal	62
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif	67
Tabel 4. 2 Kategorisasi Variabel	67
Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Skala Tawakal.....	68
Tabel 4. 4 Hasil Kategorisasi Skor Skala Tawakal	68
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri	69
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri.....	69
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas.....	70
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas	72
Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis	73
Tabel 4. 10 Hasil Koefisien Determinasi	74
Tabel 4. 11 Uji Korelasi Komponen Tawakal dan Regulasi Diri	75

DAFTAR BAGAN

Bagan 4. 1 Persebaran Subjek Berdasarkan Usia	65
Bagan 4. 5 Persebaran Subjek Berdasarkan Capaian Hafalan.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Instrumen Penelitian Uji Coba.....	94
Lampiran 2 Blueprint Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba.....	97
Lampiran 3 Uji Coba Skala Penelitian Tawakal dan Regulasi Diri	99
Lampiran 4 Uji Skala Penelitian Tawakal dan Regulasi Diri	106
Lampiran 5 Tabulasi Uji Validitas dan Reliabilitas	115
Lampiran 6 Uji Validitas dan Reliabilitas	114
Lampiran 7 Skor Tabulasi Responden	116
Lampiran 8 Uji Normalitas.....	117
Lampiran 9 Uji Linearitas	117
Lampiran 10 Uji Hipotesis	117
Lampiran 11 Koefisien Determinasi	118
Lampiran 12 Perhitungan Analisis Tambahan	118
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup	120

**THE RELATIONSHIP BETWEEN TAWAKAL AND SELF-REGULATION IN
STUDENTS WHO MEMORIZE THE QUR'AN AT AL-HIKMAH TUGUREJO
BOARDING SCHOOL IN TUGU SEMARANG**

ABSTRACT

The ability to self-regulate is certainly important to help students memorize the Qur'an in aligning personal goals with the demands of their environment. Self-regulation will help individuals to monitor the progress to be achieved regularly and change strategies according to the progress made in the face of difficulties or obstacles encountered. Tawakal is one of the factors that influence self-regulation. This study aims to determine the relationship between tawakal and self-regulation of students who memorize the Qur'an. The method in this study is using quantitative methods. Through purposive sampling technique, the research subjects were obtained as many as 137 students who memorized the Qur'an at Al-Hikmah Tugurejo Islamic Boarding School, Tugu Semarang. The results of this study indicate that there is a relationship between tawakal and self-regulation of students who memorize the Qur'an with a significance value of $0.001 < 0.05$, which means that the hypothesis is accepted. The correlation coefficient value of 0.671 shows a positive relationship with a strong level of relationship. Based on these results, it can be concluded that there is a strong positive relationship between tawakal and self-regulation of students who memorize the Qur'an. Thus, the higher the tawakal, the higher the self-regulation, otherwise if the tawakal is low, the self-regulation is also low. The results of this study can provide insight into the importance of building tawakal and self-regulation in students who memorize the Qur'an. This is not only related to academic ability or memorization, but also to the development of a more mature and balanced personality, which allows them to become individuals who are more patient, tawakal, and able to manage stress or life challenges better.

Keywords: *tawakal, self-regulate, students memorize the Qur'an*

HUBUNGAN ANTARA TAWAKAL DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWI PENGHAFAAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN AL-HIKMAH TUGUREJO TUGU SEMARANG

ABSTRAK

Kemampuan meregulasi diri tentu menjadi hal yang penting untuk membantu para mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menyelaraskan antara tujuan pribadi dengan tuntutan lingkungannya. Regulasi diri akan membantu individu untuk memonitor kemajuan yang ingin dicapai secara teratur dan mengubah strategi sesuai kemajuan yang dibuat dalam menghadapi kesulitan ataupun hambatan yang dihadapi. Tawakal menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tawakal dengan regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif. Melalui teknik *purposive sampling*, diperoleh subjek penelitian sebanyak 137 mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tawakal dengan regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$ yang berarti bahwa hipotesis diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar 0.671 menunjukkan bentuk hubungan positif dengan tingkat hubungan yang kuat. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara tawakal dengan regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Dengan demikian, semakin tinggi tawakal maka semakin tinggi pula regulasi dirinya, sebaliknya jika tawakal rendah maka regulasi dirinya juga rendah. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pentingnya membangun tawakal dan regulasi diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Hal ini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademis atau hafalan, tetapi juga pada pengembangan kepribadian yang lebih matang dan seimbang, yang memungkinkan mereka menjadi individu yang lebih sabar, tawakal, dan mampu mengelola stres atau tantangan hidup dengan lebih baik.

Kata kunci: tawakal, regulasi diri, mahasiswa penghafal Al-Qur'an

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keputusan seorang penghafal Al-Qur'an untuk menjadi seorang mahasiswa ataupun sebaliknya, mahasiswa yang memutuskan untuk menghafal Al-Qur'an tentu akan memunculkan tantangan tersendiri. Mahasiswa penghafal Al-qur'an diharuskan mampu manajemen waktunya secara proporsional antara kuliah dengan menghafal Al-Qur'an. Seringkali tanggung jawab akademik maupun tugas menghafal Al-Qur'an menjadi tantangan yang harus dihadapi dalam waktu yang sama. Menurut Solo et al., (2018) mahasiswa penghafal Al-Qur'an menghadapi sejumlah masalah seperti kurangnya motivasi, rasa malas, kurangnya konsistensi, manajemen waktu yang lemah, dan lupa. Selain itu, mereka juga memiliki waktu yang terbatas dan beban tugas lebih banyak (Firdausi & Hidayah, 2019:45).

Menurut Misra dan Castillo, tuntutan mahasiswa penghafal Al-Qur'an di bidang akademik ialah mempertahankan prestasi seperti nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) supaya tetap dalam batas standar yang telah ditetapkan, menyelesaikan tugas tanpa melakukan penundaan atau prokastinasi, mengerjakan tugas dengan disiplin yang tinggi, berkompetisi dengan teman untuk mendapat penilaian yang baik, dan perlunya penyesuaian diri dengan sistem pendidikan yang lebih menuntut kemandirian (Paulina et al., 2021:78). Selain memenuhi kewajiban akademik, mahasiswa juga diharuskan untuk menjalin hubungan sosial

dan interpersonal, termasuk kerja sama dalam tim, berhubungan baik dengan teman kuliah, aktif mengambil bagian dalam kegiatan organisasi mahasiswa, baik intra maupun ekstra. Dalam hal prestasi keagamaan, mereka dituntut untuk tetap mempertahankan hafalan Al-Qur'an yang dimiliki melalui program-program yang disediakan oleh pondok pesantren (Faqih, 2023). Kedua hal tersebut mungkin membebankan para mahasiswi penghafal Al-Qur'an sehingga kesulitan dalam mempertahankan hafalan Al-Qur'annya. Dengan demikian, dibutuhkan adanya kemampuan pengaturan diri dalam manajemen waktu, penyesuaian diri dalam setiap tuntutan yang diberikan, kemampuan dalam menjalankan tugas. Selain itu, dalam menghafal Al-Qur'an juga dibutuhkan usaha maksimal, kesediaan lahir batin, kesanggupan, dan pengaturan diri yang ketat (Sa'adulloh, 2008).

Pengaturan diri yang ketat dalam istilah psikologi disebut dengan regulasi diri (Marza, 2017:149). Regulasi diri menjadi salah satu pembahasan menarik pada mahasiswi penghafal Al-Qur'an. Inisiatif yang dipilih kelompok mahasiswa memerlukan berbagai kecerdikan dalam beraktivitas sehari-hari. Seorang mahasiswa yang memilih untuk menghafalkan Al-Qur'an berperan ganda sebagai penimba ilmu di jenjang perguruan tinggi sekaligus menjadi penghafal Al-Qur'an yang harus menghafal dan mempertahankan hafalannya (Sari, 2023:69). Salah satu implementasi pola regulasi adalah manajemen waktu yang perlu diperhatikan. Dilihat dari alokasi waktu, sangat penting bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an secara cermat membaca dan menghafal setiap ayatnya dengan hati-hati, memahami isinya, dan mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai hal tersebut, memiliki kemampuan yang baik dalam meregulasi diri

sangat dibutuhkan untuk proses hafalan Al-Qur'an, hal ini berhubungan dengan syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam proses menghafal Al-Qur'an seperti, menjaga niat yang lurus; disiplin; keinginan yang kuat dalam menambah, menyetorkan, dan mempertahankan hafalan Al-Qur'annya (Marza, 2017:150).

Sebagai seorang mahasiswi penghafal Al-Qur'an, regulasi diri menjadi kemampuan yang dibutuhkan dalam mengatasi situasi yang menekan dengan banyaknya tuntutan. Regulasi diri penting tidak hanya untuk perkembangan menghafal Al-Qur'an, tetapi juga untuk membantu individu terus berusaha dan mencapai tujuan mereka (Hapidoh et al., 2019:182). Menurut Zur'ah (2015:9) regulasi diri yang tinggi akan membantu individu untuk memonitor kemajuan yang ingin dicapai secara teratur dan mengubah strategi sesuai kemajuan yang dibuat. Selain itu, individu akan mampu mengevaluasi berbagai hambatan yang muncul dan mampu beradaptasi sesuai apa yang dibutuhkan. Sebaliknya, regulasi diri yang rendah akan membuat individu tidak mampu merancang tujuan dan mempertahankan motivasi, kurangnya strategi dalam mengelola emosi, tidak mampu memonitor kemajuan pada suatu tujuan secara berkala, serta tidak mampu memperbaiki strategi yang dimiliki. Penghafal Al-Qur'an dengan kemampuan regulasi diri yang baik tidak akan mudah putus asa, rajin menambah atau mengulang hafalan, memenuhi target hafalan, dan mampu mengatasi berbagai hambatan sehingga mampu mengkhhatamkan 30 juz (Sa'adulloh, 2008).

Proses regulasi diri dapat dilakukan oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an dengan menginternalisasi nilai-nilai berdasarkan Al-Qur'an dan hadits dalam menghadapi hambatan ataupun rintangan pada proses hafalan Al-Qur'an (Chairani

& Subandi, 2010:8). Karena, dalam proses tersebut tentu tidak terlepas dari adanya hambatan atau rintangan yang harus dihadapi. Hambatan-hambatan tersebut dapat berasal dari dalam maupun dari luar diri. Hambatan dari dalam diri seperti masalah kesehatan, rasa malas atau bosan, dan kondisi hati yang tidak menentu seperti rasa sedih, kesal atau marah. Sedangkan, hambatan dari luar, yaitu kondisi lingkungan sosial termasuk hubungan dalam keluarga atau dengan teman, kondisi fisik lingkungan seperti suasana ramai sepi atau nyaman tidaknya lingkungan, dan terkait sistem bimbingan yang ada (Sari, 2023:68).

Hambatan yang dihadapi oleh mahasiswi penghafal Al-Qur'an menjadikan mereka rentan merasa putus asa dalam menjalani kegiatan. Mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren harus ikut serta dengan berbagai kegiatan yang ada, yang mana akan mengurangi waktu istirahat dan waktu untuk mengerjakan tugas kuliah. Terlebih lagi mahasiswa dituntut memenuhi persyaratan yang berbeda dalam kehidupan sehari-harinya, termasuk persyaratan akademik, seperti ujian, tugas semester, dan sebagainya ((Izah et al., 2023), sehingga memungkinkan beberapa tugas menjadi terabaikan dan pengaturan waktu menjadi kurang baik. Apalagi selain sebagai mahasiswi di kampus, tidak sedikit juga dijumpai mereka yang memilih untuk bergabung ke lembaga atau tempat tertentu yang memiliki program menghafal Al-Qur'an, sehingga juga harus menjalani tugas sebagai seorang santri, dan dalam aktivitas yang padat tersebut mereka tetap harus berusaha menyempatkan waktu untuk beraktivitas bersama Al-Qur'an baik dalam menambah ataupun mengulang hafalan. Hal tersebut tentu

membuat kegiatan menghafal menjadi hal yang semakin sulit dilakukan (Toyibah et al., 2017:192).

Salah satu pondok pesantren yang dipilih mahasiswi penghafal Al-Qur'an yaitu Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo memiliki kegiatan yang cukup padat, dimana para santri sudah memulai aktivitasnya sejak pukul 03.00 pagi untuk melaksanakan sholat tahajud dan kegiatan berakhir di pukul 09.00 malam. Dalam sehari, mereka yang mengambil kelas tahfidz memiliki jadwal kegiatan hafalan Al-Qur'an sebanyak tiga kali, yaitu dua kali untuk setoran hafalan dan satu kali waktu untuk deresan Al-Qur'an, ditambah dengan kegiatan pondok lainnya seperti ngaji-ngaji kitab, piket pondok, dan acara-acara lainnya. Dengan demikian, ketika mereka tidak mempunyai kemampuan yang baik untuk meregulasi diri, maka akan cenderung merasa mudah frustrasi karena cukup padatnya kegiatan pondok dan kampus. Sementara itu, rendahnya regulasi diri juga akan membuat para santri tidak sungguh-sungguh menjalani kegiatan di pondok, termasuk kegiatan menghafal Al-Qur'an (Alfiana 2013:247).

Telah dilakukan wawancara awal kepada empat mahasiswi yang peneliti lakukan pada tanggal 27 September 2024. Terdapat beragam respon dan reaksi pada individu mengenai regulasi diri sebagai mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang:

Subjek 1 menyatakan *“sebagai mahasiswi yang juga menghafal Al-Qur'an, pasti pernah ada masalah dalam pengaturan diri, apalagi saya di pondok pesantren, pernah ketika banyak sekali tugas kuliah malam harinya saya harus menyelesaikan semua tugasnya, sedangkan besok paginya ada kewajiban untuk menyetorkan hafalan Al-Qur'an, jadi karena malamnya tidak ada kesempatan buat nderes, paginya jadi tidak*

maksimal untuk menyetorkan hafalan. Jadinya, harus pinter-pinter buat perencanaan dan punya strategi supaya berhasil. Karena menghafal Al-Qur'an sudah menjadi pilihan, jadi sesulit apapun situasinya harus tetap diusahakan tanpa meninggalkan kewajiban-kewajiban di kuliah apa di pondok” (DRF, 2024).

Berbeda dengan pendapat tersebut, subjek 2 merasakan kesulitan dalam regulasi diri dalam menghafal Al-Quran bukan hanya dalam hal membagi waktu namun karena rasa malas dan perasaan yang berubah-ubah yang kadang membuat adanya ketidakinginan untuk menghafal Al-Qur'annya.

Subjek 2 menyatakan “*kadang yang dirasakan ketika menghafal Al-Qur'an adalah naik turunnya semangat buat menghafal atau ngulang hafalan. Kalau saya, bukan hanya masalah dalam membagi waktunya, tapi kadang ada rasa males dan ngga semangat, kadang ada juga perasaan-perasaan lain kayak jadi lebih sensi kalau lagi capek jadinya males ngapa-ngapain, itu yang jadi masalah. Akhirnya bikin ngga yakin buat bisa nyelesein. Tapi selalu ngingetin diri sendiri tentang tujuan awal menghafal, mau tidak mau harus dipaksakan demi kebaikan, tetap berusaha keras mengerjakan kewajiban di kuliah dan semales apapun buat ngafal harus tetep mau buat muroja'ah, karena saya berpikir jangan sampe menghilangkan apa yang sudah dihafal. Kalau untuk kuliah, sebisa mungkin fokus dan konsentasi di kelas supaya bisa memahami dengan baik apa yang dipelajari. Biasanya saya pakai nugas kuliah di siang sama malem, dan buat nderesnya saya biasanya pagi sama di waktu-waktu luang seperti saat menunggu waktu sholat”*. (AEH, 2024)

Selain kesulitan dalam membagi waktu dan ketidakyakinan dengan usahanya dalam menghafal Al-Qur'an, subjek 3 memiliki pendapat berbeda perihal masalah dalam regulasi diri yang dihadapinya, yaitu tidak adanya partner hafalan Al-Quran ketika di kampus, hal tersebut hampir membuat subjek merasa putus asa untuk menghafal Al-Qur'an,

Subjek 3 menyatakan “*saya hampir ingin menyerah dan jadi sering nangis karena tidak ada partner untuk simakan hafalan Al-Qur'an kecuali pembimbing di pondok, saya ingin bisa muroja'ah setiap hari, tapi keterbatasan tidak ada partner. Tapi saya berusaha untuk tidak menyerah*

begitu saja, bapak saya juga menasihati bahwa walaupun tidak ada partner buat simakan harus tetap berusaha nderes sendiri, karena mau disimakin atau ngga ya tetep tergantung diri kita, yang terpenting dalam sehari harus ada nderesnya. Sebagai mahasiswi, walaupun padat dengan jadwal kuliah, harus pinter-pinter buat nyari waktu buat hafalan Al-Qur'an, buat membantu itu di kampus saya ikut UKM yang fokus dalam keagamaan, disitu ada program takhasus dimana setiap seminggu sekali kita ada murojaah bersama teman-teman yang lain". (FF, 2024)

Kemudian, pendapat lain dari subjek 4 yang menyatakan perihal masalah yang dihadapi adalah pikiran yang terlalu banyak, susah fokus, punya tanggungan hafalan yang belum lancar

Subjek 4 menyatakan, "selama proses ngafal sebagai mahasiswi tuh biasanya gini, pertama otaknya udah overload, kadang tuh ketemu ayat-ayat yang susah dihafal atau pengucapannya belibet ditambah kalau suasana hati sedang kurang baik atau lagi banyak banget kepentingan di kampus yang harus dikerjain. Kedua, sulit focus karena mudah terdistrak sama lingkungan sekitar, saya merasa ini udah menjadi musuh bebuyutan dari dulu sampe sekarang, seperti baru mau serius buat ngafal tiba-tiba pengen scrolling medsos, yang awalnya cuma mau sepuluh menit nggak kerasa sudah satu jam bahkan lebih. Ketiga, punya tanggungan hafalan belum lancar, kalau ini emang udah jadi momok yang mengerikan buat penghafal Al-Qur'an, karena untuk menghafal kembali atau menjaga hafalan itu lebih susah dibandingkan menambah hafalan. Kadang tiga hal itu yang bikin proses hafalan jadi ngga maksimal, akhire bikin cemas kalau yang ditargetin ngga kecapai". (MS, 2024)

Dari beragam respon yang disampaikan oleh beberapa subjek mahasiswi penghafal Al-Qur'an, menyatakan bawa benar adanya permasalahan dalam regulasi diri, seperti kurangnya kemampuan dalam mengorganisasikan kegiatan yang membuat proses hafalan menjadi tidak maksimal dan tidak mencapai target; kurangnya motivasi yang membuat mereka tidak yakin dengan usahanya sehingga menjadi malas menghafal, sulit fokus, dan mudah jenuh dalam menghafal; dan

lingkungan yang kurang mendukung, sehingga mudah terdistrak dengan yang ada di sekitar. Maka dibutuhkan adanya usaha dan tekad yang kuat untuk dapat melewati berbagai permasalahan tersebut, serta memiliki keyakinan akan kemampuan diri untuk dapat melewati dan mencapai tujuan yang diharapkan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kemampuan meregulasi diri tentu menjadi hal yang penting untuk membantu para mahasiswi penghafal Al-Qur'an untuk menyesuaikan antara tujuan pribadi dengan tuntutan lingkungannya, seperti seperti memenuhi tuntutan akademik, membagi waktu dengan baik untuk mempertahankan hafalan, dan memenuhi keinginan untuk bersosialisasi bersama teman.

Proses menghafal Al-Qur'an bisa dikatakan tidak sebentar karena adanya konsekuensi dan tanggung jawab yang dipikul hingga akhir hayatnya (Hasanah & Sa'adah, 2021:3). Ketidakmampuan seorang penghafal Al-Qur'an dalam mempertahankan hafalannya tanpa melakukan usaha apapun maka, dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk dosa (Chairani & Subandi, 2010:3). Dengan demikian, dibutuhkan adanya usaha-usaha yang maksimal dari dalam diri dengan melakukan perencanaan dalam setiap prosesnya sehingga tetap tercapai apa yang menjadi tujuannya.

Pendapat Bandura berkaitan dengan konsep regulasi diri, terdapat dua faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor eksternal berhubungan dengan lingkungan individu yang berpengaruh pada pengetahuan individu dan motivasi diri. Kemudian faktor internal atau berkaitan dengan kognitif individu untuk mengendalikan perilaku sesuai dengan standar pribadi atau tolok ukur sesuai

dengan yang telah dibuat (Alwisol, 2016). Namun, selain kedua faktor tersebut, Mccullough & Willoughby (2009) berpendapat bahwa religiusitas seseorang atau keyakinan seseorang pada agamanya dapat secara aktif mempengaruhi regulasi diri. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh McDonald dan Gorsuch (Clements & Ermakova, 2012), bahwa salah satu konstruk dari religiusitas adalah tawakal yang merupakan perilaku aktif, menyerahkan segala sesuatu kepada Tuhan.

Tawakal menjadi suatu sikap yang harus mahasiswi penghafal Al-Qur'an miliki jika mereka ingin berhasil dalam menjalankan dua tuntutan sekaligus, termasuk dalam menghadapi berbagai kesulitan di dalamnya. Tawakal merupakan suatu konsep *coping religius* dalam islam, sehingga kesulitan, kekurangan, dan permasalahan yang individu alami akan berkurang atau dapat dihindari ketika melakukan *coping religius* (Ikhwanisifa & Raudatussalamah, 2022:46). Tawakal menjadi solusi terbaik di saat sulit, dengan bertawakal kepada Allah, mereka tidak takut menghadapi kesulitan atau merasa kecewa serta putus asa ketika hasil yang mereka dapatkan belum sesuai karena menyadari bahwa Allah SWT memiliki kendali atas segala sesuatu dan yakin akan pertolongan-Nya (Hakim et al., 2023:256).

Dalam kajian psikologi, penggunaan tawakal paling umum menggunakan istilah *Surrender to God* atau berserah diri pada Tuhan. Menurut Wong-McDonald & Gorsuch (2000), *surrender to God* merupakan sikap individu untuk bekerja sama dengan Tuhan (menjalankan aturan-Nya) dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Sikap *Surrender to God* menjadi bentuk penyerahan diri

individu kepada Tuhan, namun bukanlah suatu penyerahan diri bersifat pasif atau sebatas berserah diri pada Tuhan tanpa adanya usaha apapun. Dalam Islam, *Surrender to God* memiliki kesamaan konsep dengan tawakal kepada Allah (Sartika & Kurniawan, 2015:130). Istilah tawakal memberikan gambaran bahwa seseorang memiliki hubungan dengan Tuhan bukan hanya dengan mengikuti ajaran agama tetapi juga dengan secara aktif meninggalkan kendali mereka karena kehendak Tuhan (Wulandari et al., 2023:35).

Tawakal memiliki keutamaan tersendiri, termasuk dapat menggerakkan individu sehingga punya sikap optimis dan berani dalam menghadapi berbagai tantangan (Setiawan & Mufarihah, 2021:16). Keterlibatan Allah dengan bertawakal akan menjadi kunci utama untuk bisa melewati berbagai hambatan, mahasiswa penghafal Al-Qur'an harus paham bahwa semua daya dan usaha ataupun rencana dalam kehidupannya, semuanya ada dalam kendali pengaturan dan sunnah Tuhan (Sari, 2023:68). Maka, tawakal disini artinya, manusia tidak boleh bersikap sombong dengan rencana ataupun strategi yang telah disusunnya. Karena, bagaimanapun manusia juga harus mempertimbangkan takdir Allah.

Dari penjelasan diatas, peneliti menyadari sulitnya mempertahankan hafalan di kalangan mahasiswa yang menghafal Al-Quran. Bukan hanya menyelesaikan tugas perkuliahan saja yang sulit, namun juga keharusan dalam menyetorkan dan menjaga hafalan Al-Qur'annya dalam waktu yang bersamaan. Maka, dalam proses menjaga hafalan dibutuhkan adanya ketekunan, keistiqomahan, dan mengerahkan tenaga serta pikiran (Lubis, 2018). Dalam mencapai tujuannya, mahasiswa penghafal Al-Qur'an perlu menanamkan rasa

yakin pada kemampuannya serta dibutuhkan semangat dan tekad yang kuat sehingga mampu menghadapi tantangan ataupun rintangan. Dalam hal ini, regulasi diri memiliki peran penting sehingga dapat mengatur waktu dan kegiatan-kegiatan sehingga keseimbangan dalam hal akademik dan penghafal Al-Qur'an bisa mencapai keseimbangan (Sari, 2023).

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun di atas, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara tawakal dengan regulasi diri. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Tawakal dengan Regulasi diri pada Mahasiswi Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat hubungan antara tawakal dengan regulasi diri pada mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara tawakal dengan regulasi diri pada mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi peneliti maupun pembaca, khususnya pada ranah psikologi. Selain itu, dapat dijadikan referensi atau bahan bacaan pihak lainnya, dan berkontribusi untuk pengembangan dan kajian dalam bidang psikologi positif pada ranah psikologi perkembangan, agama, sosial, dan bidang psikologi lainnya. Terutama yang berhubungan dengan perilaku tawakal dan regulasi diri setiap individu untuk mencapai tujuannya.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi mahasiswi penghafal Al-quran, khususnya penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang, diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan dan melatih upaya regulasi diri dan sikap tawakal dalam proses menghafal Al-Qur'an tanpa mengesampingkan tugas lainnya serta dalam berbagai kegiatan lainnya sehingga untuk dijadikan motivasi dan evaluasi.
- 2) Bagi lembaga Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang, diharapkan dapat membantu lembaga pondok meningkatkan kualitas mahasantri dalam mendukung regulasi diri. Sehingga, mahasantri dapat mencapai prestasi yang baik serta meningkatkan kualitas hafalan mereka.
- 3) Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan, wawasan, dan khazanah keilmuan kepada peneliti

mengenai bagaimana tawakal dan regulasi diri seorang penghafal Al-Qu'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang.

D. Keaslian Penelitian

Sebagai langkah awal, peneliti telah melakukan kajian pustaka yang komprehensif untuk mengidentifikasi penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik ini. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa penelitian yang akan dilakukan tidak duplikasi dan dapat memberikan nilai tambah pada bidang ilmu yang bersangkutan. Beberapa penelitian yang relevan menunjukkan bahwa:

Pertama, penelitian Dina Elmaria dan Raudatussalamah (2023) yang berjudul "Hubungan Antara Tawakal dengan Subjective Well-Being pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Di Pekanbaru". Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan melibatkan 102 orang tua ABK. hasil koefisien korelasi $r = 0.509$ dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p = < 0.05$). yang artinya bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tawakal dengan dengan subjective well-being pada orang tua anak berkebutuhan khusus di Pekanbaru. Perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian tersebut subjek yang diteliti Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Di Pekanbaru, sedangkan pada penelitian peneliti adalah mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang, serta variabel terikat pada penelitian tersebut adalah *Subjective Well Beng*, sedangkan peneliti menggunakan variabel regulasi diri.

Kedua, penelitian Ardina Shulhah Putri dan Qurotul Uyun, Universitas Islam Indonesia, dalam Jurnal Psikologi Islam (2017) dengan judul "Hubungan Tawakal dan Resiliensi pada Santri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Yogyakarta". Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan melibatkan 196 santri. Hasilnya koefisien korelasi antara tawakal dengan resiliensi sebesar $r = 0.33$ dengan signifikansi 0.00 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara tawakal dengan resiliensi sehingga tingkat tawakal subjek berbanding lurus dengan tingkat resiliensi subjek. Perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian tersebut sampel yang diteliti yaitu remaja penghafal Al-Qur'an di Yogyakarta, sedangkan pada penelitian peneliti adalah mahasiswi penghafal Al-Qur'an, serta variabel terikat pada penelitian tersebut adalah resiliensi, sedangkan peneliti menggunakan variabel regulasi diri.

Ketiga, penelitian Dian Novita Putri (2022) yang berjudul "Hubungan Tawakal dengan Stres Akademik pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry". Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan melibatkan 344 mahasiswa. Hasil penelitian yaitu korelasi $r = 0.750$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan $r^2 = 0.562$ yang artinya tawakal dengan stres akademik berhubungan positif, jadi semakin tinggi tawakal maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa, dan sebaliknya. Perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian tersebut sampel yang diteliti yaitu mahasiswa UIN Ar-Raniry, sedangkan pada penelitian peneliti adalah mahasiswi penghafal Al-Qur'an, serta variabel terikat pada penelitian tersebut adalah stres akademik, sedangkan peneliti menggunakan variabel regulasi diri.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Deta Hikmalia Efendi, Vira Sandayanti, dan Arti Febriyani Hutasuhut (2020) yang berjudul "Hubungan Efikasi Diri dengan Regulasi diri dalam Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati". Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan melibatkan 123 mahasiswa. Hasil yang diperoleh yaitu nilai korelasi $r = 0.610$ dengan nilai sign atau p yaitu $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang berarti efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan bermakna serta memiliki hubungan yang cukup tinggi dan positif, sehingga semakin tinggi efikasi diri maka regulasi dirinya semakin tinggi pula. Perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian tersebut sampel yang diteliti yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, sedangkan pada penelitian peneliti adalah mahasiswa penghafal Al-Qur'an, serta variabel bebas pada penelitian tersebut adalah efikasi diri, sedangkan peneliti menggunakan variabel tawakal.

Kelima, penelitian Mutia Farah, Yudi Suharsono, dan Susanti Prasetyaningrum (2019) yang berjudul "Hubungan Konsep Diri dengan regulasi diri dalam Belajar pada Siswa SMA". Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan dengan subjek sebanyak 178 siswa SMA Hang Tuah Tarakan. Berdasarkan uji statistik spearman yang telah dilakukan, diperoleh hasil nilai korelasi $r = 0.331$ dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0,05$) yang artinya konsep diri dan regulasi diri dalam belajar berhubungan positif, semakin positif konsep diri yang dimiliki maka regulasi diri dalam belajar siswa juga semakin tinggi. Perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian tersebut sampel yang diteliti siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), sedangkan pada penelitian peneliti adalah mahasiswa penghafal Al-

Qur'an, serta variabel bebas pada penelitian tersebut adalah konsep diri, sedangkan peneliti menggunakan variabel tawakal.

Keenam, penelitian Zahrotin Prasetyana dan Lely Ika Mariyati (2020) dengan judul "Hubungan antara Religiusitas dengan Regulasi Diri pada Santri Madrasah Diniyah di Sidoarjo". Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan melibatkan sebanyak 65 santri. Berdasarkan uji statistik korelasinya, diperoleh nilai 0.720 dengan nilai sign atau p yaitu $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang artinya religiusitas dengan regulasi diri berhubungan positif. Semakin tinggi religiusitas maka regulasi diri pada santri semakin tinggi pula. Perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian tersebut sampel yang diteliti santri di Madrasah Diniyah di Sidoarjo, sedangkan pada penelitian peneliti adalah mahasiswi penghafal Al-Qur'an, serta variabel bebas pada penelitian tersebut adalah religiusitas, sedangkan pada penelitian peneliti adalah sedangkan peneliti menggunakan variabel tawakal.

Dari penelitian-penelitian yang diuraikan diatas, dapat disimpulkan terdapat perbedaan dan persamaan dengan judul yang diambil oleh peneliti. terdapat pada pemilihan variabel terikat maupun variabel bebas, dan subjek yang diteliti. Sehingga, judul yang diambil peneliti dengan penelitian di atas tidak sama dan belum pernah diteliti sebelumnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi diri

Regulasi diri disebut juga pengaturan diri yaitu konsep yang awal mulanya dikenalkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosial kognitif. Menurut Bandura, manusia mempunyai kemampuan mengatur dirinya sendiri, mengubah lingkungan, dan menciptakan konsekuensi atas tindakannya (Cahyani et al., 2019:119). Regulasi diri juga dikemukakan oleh Bandura (dalam Alwisol, 2016) sebagai suatu kemampuan berpikir dan bertindak dalam diri individu sehingga mereka mampu mengubah lingkungannya dan mencapai tujuannya. Santrock (2008:296) mengemukakan mengenai regulasi diri sebagai suatu kemampuan mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri agar bisa mencapai tujuan, baik berupa tujuan akademik seperti peningkatan kemampuan membaca, menghitung, menulis, dan belajar mengajukan pertanyaan, atau tujuan sosioemosional seperti belajar mengendalikan emosi dan berteman.

Regulasi diri merujuk pada semua tindakan yang dilakukan, baik sadar maupun tidak, untuk mencapai tujuan tertentu (Hidayati, 2013). Proses mencapai tujuan menjadi lebih terarah dan efektif ketika seseorang memiliki regulasi diri yang optimal. Komitmen dan strategi yang tepat akan membawa individu menuju keberhasilan.

Sesuai dengan pendapat Schunk, bahwa regulasi diri mencerminkan komitmen seseorang yang dimanifestasikan dalam perilaku dengan tujuan yang terarah (Pratiwi & Retnowati, 2019). Dengan demikian, seberapa efektif strategi yang individu lakukan dalam meraih tujuannya akan tercermin dari regulasi diri yang ia miliki.

Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri yang mencakup proses kognitif, afektif, dan behavioral yang saling terkait dalam mencapai tujuan individu (Ghufron & Risnawati, 2017). Dapat dikatakan bahwa regulasi diri melibatkan metakognitif, motivasi, dan tindakan yang mengarah pada tujuan personal. Regulasi diri juga dimaknai sebagai kemampuan dalam mengendalikan pikiran dan tindakan diri sendiri agar bisa mencapai tujuan yang lebih tinggi secara terus menerus (Paulina et al., 2021).

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Bandura, mengemukakan bahwa regulasi diri terdiri dari aspek-aspek sebagai berikut (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019:6):

a. Observasi Diri (*Self Observation*)

Observasi diri mencakup hal-hal yang dilakukan berdasarkan faktor kualitas atau kuantitas penampilan dan keaslian perilaku setelah menyelesaikan kegiatan atau mencapai tujuan.

b. Proses Penilaian (*Judgmental Process*)

Penilaian yaitu proses membandingkan serta mengetahui apakah perilaku selaras dengan standar atau persepsi pribadi, membandingkan antara perilaku dengan norma standar yang telah ada atau dengan perilaku orang lain, memberi penilaian pada suatu kegiatan sesuai tingkat kepentingannya. Individu akan memiliki kepercayaan akan kemampuan dalam mencapai tujuannya ketika mereka berusaha dengan keras. Begitu juga dengan seseorang yang yakin dan mengambil tanggung jawab atas kegagalan karena ketidakmaksimalan dirinya, maka ia akan lebih siap bekerja melalui regulasi diri dibandingkan dengan seseorang yang menghubungkan kegagalannya dengan faktor diluar kendali.

c. Reaksi Diri (*Self Respon Process*)

Reaksi diri berkaitan dengan penilaian individu pada dirinya sendiri serta bagaimana mereka melakukan evaluasi diri secara positif atau negatif, atau dengan pemberian hadiah atau hukuman pada dirinya sendiri. Sehingga, reaksi diri termasuk dalam salah faktor yang berasal dari dalam.

Menurut Zimmerman (dalam Ghufroon & Risnawati, 2016) regulasi terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

a. Metakognisi

Metakognisi yaitu kemampuan individu dalam proses perkembangan diri secara aktif melalui pengaturan, pengorganisasian, pemantauan, perencanaan, dan pengevaluasian.

Kognisi berperan penting dalam mengatur diri sendiri, seperti dalam memilih strategi yang paling efektif untuk setiap tugas dan membangun motivasi internal yang mendorong individu untuk berusaha secara mandiri.

b. Motivasi

Motivasi adalah dorongan (drive) dari dalam diri yang dipengaruhi oleh pandangan terhadap kepercayaan diri dan kemampuan yang dimiliki untuk mendukung keberhasilan dalam suatu usaha yang dilakukan. Motivasi menjadi fungsi dari kebutuhan dasar setiap individu dalam mengendalikan perasaannya. Zimmerman berpendapat bahwa individu yang memiliki motivasi maka akan mempunyai motivasi intrinsik, otonomi, dan keyakinan diri yang kuat akan kemampuannya melakukan sesuatu.

c. Perilaku

Perilaku yaitu kemampuan individu mengelola dirinya dalam suatu proses, termasuk dalam memilih dan menciptakan lingkungan yang kondusif. Zimmerman menyatakan bahwa setiap individu berhak untuk memilih, menyusun, dan mewujudkan lingkungan sosial maupun fisik yang seimbang sehingga dapat memaksimalkan pencapaian yang telah diusahakan.

Pemaparan dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki tiga aspek, yaitu metakognisi suatu kemampuan

kemampuan individu untuk secara aktif merencanakan, mengorganisasikan, mengatur, memonitor, dan mengevaluasi aktivitasnya untuk melihat adanya perkembangan diri dalam suatu proses; motivasi adalah dorongan (drive) dalam diri seseorang yang dipengaruhi oleh pandangan tentang kepercayaan diri serta kemampuan mereka untuk mendukung keberhasilan pada suatu usaha yang dilakukan; dan perilaku yaitu kemampuan mengatur diri setiap individu dalam suatu proses, termasuk dalam memilih dan menciptakan lingkungan yang kondusif.

3. Faktor-Faktor Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2016:301), faktor yang mempengaruhi regulasi diri terdiri dari:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berhubungan dengan lingkungan sekitar individu yang mempengaruhi pemahaman dan dorongan dalam diri.

- 1) *Reinforcement* (standar dan penguatan). Standar ialah nilai-nilai yang telah ditetapkan lingkungan untuk mengevaluasi perilaku, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, ataupun masyarakat. Standar juga dapat berupa nilai-nilai yang sifatnya umum, seperti nilai moral dan etika, atau nilai-nilai yang sifatnya spesifik, seperti standar akademik atau standar kinerja. Penguatan ialah konsekuensi dari

perilaku individu, dapat berupa konsekuensi positif (hadiah atau pujian) maupun konsekuensi negatif (hukuman atau kritik)

- 2) Lingkungan. Lingkungan juga dapat berpengaruh pada regulasi diri, lingkungan kondusif akan membantu individu dalam mengembangkan regulasi diri yang baik.

b. Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan pola pikir individu dalam mengatur ataupun mengontrol perilakunya sesuai dengan standar yang sesuai dengan tujuan yang telah dibuatnya.

- 1) Observasi diri. Observasi diri merupakan kemampuan individu dalam memperhatikan perilakunya sendiri sehingga ia akan mampu menyadari kekuatan dan kelemahannya dengan cara mencatat aspek penting dari perilaku terkait tujuan yang hendak ingin dicapai.
- 2) Penilaian diri. Penilaian diri yaitu kemampuan membandingkan kinerja yang dilakukan dengan tujuan yang sudah ditentukan sehingga ia mampu menentukan apakah usahanya telah mencapai tujuan atau masih harus berusaha lebih keras. Penilaian diri yang positif akan meningkatkan motivasi dan begitupun sebaliknya.

- 3) Reaksi diri. Reaksi diri merupakan kemampuan internal dalam diri untuk memberi respon penilaian atas apa yang telah diusahakannya, dapat berupa hadiah ataupun hukuman.

c. Faktor Transcendental

Faktor transcendental dipengaruhi dengan kehadiran Tuhan dalam suatu proses penjagaan yang memberikan kekuatan terhadap individu dalam melakukan regulasi diri, baik yang bersifat eksternal maupun internal. Hal tersebut dapat berupa niat ataupun tujuan yang dilakukan dengan tujuan hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa. Niat serta tujuan yang murni akan menjadikan individu memiliki komitmen dalam mencapai tujuan serta dalam menghadapi tantangan atau hambatan (Chairani & Subandi, 2010:263).

Menurut Zimmerman (dalam Ghufon & Risnawati, 2016) regulasi diri dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti:

a. Individu

- 1) Pengetahuan individu: semakin meningkatnya pengetahuan individu, semakin meningkat pula regulasi dirinya.
- 2) Tingkat kemampuan metakognisi: tingkat kognisi yang lebih tinggi akan membantu individu untuk mengendalikan dirinya sendiri.

3) Tujuan yang ingin dicapai: jika tujuan yang ingin dicapai individu lebih banyak, maka kemungkinannya untuk melakukan regulasi diri juga semakin besar.

b. Perilaku

Perilaku disini berarti usaha yaitu yang dilakukan berdasarkan dengan kemampuan yang individu miliki. Dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya secara maksimal, individu dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengatur diri sendiri. Semakin besar usaha yang dilakukan dalam mengorganisasi dan mengatur kegiatan, semakin baik pula regulasi dirinya. Faktor perilaku antara lain *behavior self-reaction*, *personal self-reaction* dan *environment self-reaction*.

c. Lingkungan

Faktor lingkungan, yang mencakup lingkungan fisik dan sosial seseorang, termasuk lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan sebagainya, memainkan peran penting dalam memfasilitasi atau menghambat proses regulasi diri seseorang. (Sumia et al., 2020:11).

4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Pada dasarnya, setiap orang memiliki kemampuan untuk mengendalikan hati maupun perilakunya. Dalam firman Allah Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 11, dimana konsep regulasi diri dijelaskan pada ayat tersebut.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
 اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ
 بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolongnya; dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Menurut Quraish Shihab (2002:565) dalam tafsir al-misbah volume 6, ayat tersebut menjelaskan barang siapa yang malam harinya sembunyi-sembunyi ataupun yang siang harinya berjalan dengan terang-terangan, setiap mereka memiliki pengikutnya, yaitu malaikat-malaikat atau makhluk yang selalu mengikuti perintah Allah, baik yang berada di depan maupun belakang. Sesungguhnya Allah tidak mengubah nasib seseorang dari yang baik ke yang buruk ataupun sebaliknya, sebelum mengubah dirinya, yaitu sikap mental dan pikirannya. Dan jika Allah berkendak keburukan kepada kaum-Nya, ingatlah bahwa jika Allah ingin sesuatu terjadi Dia tidak akan melakukannya kecuali manusia mengubah cara mereka berperilaku. Ketika Allah menginginkan sesuatu yang buruk terjadi pada suatu kaum, maka ketentuan-Nya akan berlaku berdasarkan sunnatullah

yang ditetapkan-Nya. Dan sunnatullah pasti akan menyimpannya, serta hanya Allah yang akan melindungi mereka ketika jatuh.

Kemampuan mengatur dan mengontrol segala hal dalam diri manusia membutuhkan motivasi yang kuat yang bersumber dari dalam diri. Motivasi tersebut berperan sebagai arahan dalam melakukan segala sesuatu untuk senantiasa berada di jalan yang Allah ridhai, sehingga manusia akan mampu untuk mengerjakan tindakannya dengan baik dengan pengontrolan diri yang baik melalui penetapan tujuan yang bernilai serta mengarahkan segala kemampuan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berbicara mengenai regulasi diri, ayat tersebut menjadi pengingat bagi setiap individu untuk berperan aktif melakukan perubahan dan perbaikan pada segala hal yang ada dalam hidupnya. Allah SWT tidak akan mengubah nasib seseorang secara instan, melainkan individu tersebut harus mampu untuk bertanggung jawab dan aktif untuk menciptakan perubahan positif dalam dirinya.

Penjelasan regulasi diri juga terdapat dalam surat Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan”.

Menurut Quraish Shihab (2002:130) dalam tafsir al-misbah volume 14, ayat tersebut memberi penjelasan mengenai perintah memperhatikan apa yang telah dilakukan untuk hari esok, yang berarti menilai setiap tindakan yang dilakukan. Hal tersebut seperti seorang tukang pekerjanya telah dikerjakan dan perlu memperhatikan ulang untuk memperbaiki jika ada kesalahan atau kekurangan, sehingga semuanya tempat sempurna. Setiap mukmin diharuskan mengerjakan hal tersebut, jika baik maka akan memperoleh ganjaran, jika buruk maka ia akan bertaubat.

Ayat tersebut memperlihatkan bahwa dalam hidup, penting untuk setiap manusia membuat perencanaan untuk mendapatkan keselamatan di dunia maupun di akhirat. Setiap manusia perlu intropeksi memperhatikan apa yang dikerjakannya untuk keberhasilan di masa mendatang. Artinya, setiap orang perlu untuk membuat suatu perencanaan ataupun target, sehingga kehidupannya akan lebih terarah dan tidak merugi.

Perencanaan menjadi suatu proses yang akan menentukan individu untuk mengambil suatu langkah dan melakukan identifikasi dalam memperoleh perumusan yang dibutuhkan secara efektif dan efisien. Melalui implikasi perencanaan yang tepat, maka akan menghasilkan tatanan kehidupan yang lebih terarah dan mendapatkan keridhaan dari Alla SWT, sehingga akan menciptakan

kehidupn yang lebih baik serta menjadi manusia yang bermanfaat dan senantiasa taat kepada Allah SWT.

Dalam surat tersebut, dapat diambil beberapa hal penting. Pertama, menekankan pentingnya perencanaan yang akan membantu individu dalam menentukan keberhasilan di masa depan sesuai dengan yang diharapkan. Kedua, melalui penetapan tujuan, maka setiap individu akan memahami dan mampu melihat apa saja yang ia butuhkan dalam meraih masa depannya dengan mengidentifikasi setiap kelemahan dan kekuatan yang ada dalam diri. Ketiga, kemampuan dalam merancang terkait apa yang perlu dilakukan dalam mewujudkan harapannya, siapa yang harus dilibatkan, dan kemampuan apa yang harus dimiliki. Keempat, memberikan peluang dan alternatif lainnya ketika tujuan sulit untuk diraih, memiliki kesipan untuk menjalankan rencana-rencana lainnya, dan menyiapkan berbagai alternatif yang tersedia dalam proses pengambilan keputusan. Dengan menerapkan berbagai hal tersebut, maka setiap individu akan mampu melakukan regulasi diri dengan baik.

B. Tawakal

1. Definisi Tawakal

Tawakal dalam bahasa Arab berasal dari kata *وكل (wakala)* yang memiliki arti menyerahkan; mewakilkan; dan wakil. *Wakala*

memiliki makna yang sesuai dengan konteksnya, arti dari "menyerahkan" yaitu menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. Kata "mewakikan" bermakna menyerahkan segala sesuatu kepada-Nya dan Allah sebagai wakil manusia. Kemudian, arti dari "wakil" yaitu orang-orang yang memiliki urusan menyerahkan haknya kepada wakil dalam mengurus segala sesuatu hingga selesai (Setiawan & Mufarihah, 2021). Dalam KKBI, tawakal yaitu percaya sepenuh hati kepada Allah atau pasrah pada kehendak-Nya. Pengertian tawakal secara etimologi berarti menyerahkan segala sesuatu kepada Allah SWT., mewakikan hak kepada orang lain, wakil tersebut memiliki kekuasaan untuk menyelesaikan urusan tersebut hingga selesai.

Tawakal artinya menyerahkan segala urusan dan memasrahkan semuanya dalam kendali Allah serta menyandarkan segala urusan kepada-Nya. Kesandaran tersebut perlu didasari dengan melakukan usaha atau ikhtiar serta meyakini bahwa hanya Allah memiliki hak dan kuasa atas setiap hasil yang telah diusahakan (Munir, 2018). Pentingnya memiliki sikap tawakal bagi orang yang beriman terdapat dalam firman Allah pada beberapa surat Al-Anfal ayat 49:

إِذْ يَقُولُ الْمُنْفِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ غَرَّ هَؤُلَاءِ دِينُهُمْ
وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٩﴾

Artinya: “(ingatlah), ketika orang-orang yang munafik dan orang-orang yang ada penyakit di dalam hatinya berkata,”Mereka itu (orang mukmin) ditipu agamanya”. Allah berfirman, ”Barang siapa bertawakal kepada Allah, ketahuilah bahwa Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana”. (Q.S Al-Anfal:49)

Menurut Quraish Shihab (2002:446) dalam tafsir Al-Misbah volume 5, ayat tersebut memberikan penjelasan bahwa siapapun yang bertawakal diimbangi dengan berusaha sesuai batas kemampuan, maka sesungguhnya akan dibela oleh Allah yang Maha Perkasa, sehingga apa yang dikehendaki-Nya akan sangat sesuai.

قُلْ هُوَ الرَّحْمَنُ أَمَنَّا بِهِ وَعَلَيْهِ تَوَكَّلْنَا فَسَتَعْلَمُونَ مَنْ هُوَ فِي
ضَلَالٍ مُّبِينٍ ٢٩

Artinya: “Katakanlah, “Dialah Yang Maha Pengasih, kami beriman kepada-Nya dan kepada-Nya kami bertawakal. Maka kelak, kamu akan tahu siapa yang berada dalam kesesatan yang nyata”. (Q.S Al-Mulk:29)

Menurut Quraish Shihab (Shihab, 2002) dalam tafsir al-misbah volume 14, ayat tersebut menjelaskan bahwa ketika kaum musyrikin ditanya oleh Nabi *siapakah yang dapat melindungi kamu dan orang-orang kafir selain kamu dari siksa yang pedih*, mereka yang ditanya itu bungkam, Allah memeritahkan Nabi Muhammad SAW memberikan jawaban atas pertanyaanya sendiri bahwa kami yakni Nabi Muhammad bersama para pengikutnya hanya beriman dan tidak takut kepada selain-Nya, kami bertawakal setelah melakukan usaha

terbaik kami. Kami tidak takut pada apapun selain Dia dan hanya bergantung pada-Nya, Siapa yang benar-benar dalam kesesatan – kelompokku atau kelompokmu – akan terungkap ketika kamu menyaksikan datangnya siksa.

Secara terminologis, beberapa ulama telah mengemukakan pendapatnya mengenai definisi tawakal, yaitu antara lain:

- a. Tawakal menurut Ibnu Qayyim dalam kitabnya *Madarij as-Salikin* mengemukakan bahwa tawakal yaitu menyandarkan segala sesuatu, percaya, dan berlindung hanya kepada Allah SWT, ridha akan segala sesuatu yang menimpanya serta berkeyakinan bahwa Allah akan memberikan segala 'kecukupan' kepadanya selama dia terus melakukan 'sebab-sebab' dan berusaha untuk mendapatkannya.
- b. Tawakal menurut Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulumuddin* berpendapat bahwa tawakal termasuk bagian dari iman, sebagaimana keimanan terbentuk dengan ilmu, keadaan, dan perbuatan, tawakal juga terdiri dari ilmu yang menjadi dasar, perbuatan yang merupakan hasil, dan keadaan yang merupakan tujuan dari tawakal. Tawakal yaitu bersandar hanya kepada Allah dalam segala urusan, kesulitan, dan ketika ditimpa suatu peristiwa sehingga dengan begitu jiwa dan hati akan merasakan ketenangan.
- c. Tawakal menurut M. Quraish Shihab dalam *al-Misbah* mempunyai akar kata yang sama dengan wakil, yaitu

menyerahkan sepenuhnya kepada Allah SWT. Namun, tawakal juga harus didahului dengan upaya manusiawi. Konsep tawakal adalah bahwa Tidak ada yang menyetarai Allah yang Maha Esa, menyadari bahwa manusia merupakan seorang hamba yang memiliki keterbatasan, usaha sungguh-sungguh sesuai kemampuan, dan berserah diri hanya kepada Allah SWT.

Dari berbagai pengertian tersebut, dapat dikatakan bahwa tawakal tidak hanya berhenti pada penyerahan diri kepada Allah SWT, tetapi juga beriringan dengan upaya yang maksimal. Tawakal berbeda dengan pasrah, karena tawakal memerlukan usaha terlebih dahulu sebelum berserah diri kepada Allah SWT. Dengan demikian, hakikat tawakal yaitu menyerahkan kepada Allah dalam menyelesaikan segala urusan yang sedang diusahakan.

Tawakal mempunyai keyakinan dan kepercayaan sepenuhnya terhadap Allah serta tidak lagi menaruh pengharapan kepada manusia. Tawakal artinya menyandarkan apapun kepada Allah disertai dengan berikhtiar dan meyakini bahwa hanya Allah yang memberikan rezeki, serta yang memberi kehidupan dan kematian (Suci, 2022). Keseimbangan tawakal yaitu dengan menyelaraskan pasrah dengan usaha, sehingga pasrah kepada Allah bukan tanpa usaha, tetapi dengan usaha dan pasrah yang tulus kepada Allah (Husnar et al., 2017:96).

Dengan tawakal, seseorang akan mendapatkan perasaan tentram dan tenang sehingga mereka lebih percaya diri dan optimis dalam melakukan sesuatu, mudah menerima apa yang telah dilakukannya secara maksimal, terhindar dari putus asa, serta memiliki semangat menjalani masa depan.

2. Aspek-Aspek Tawakal

Tawakal menurut Ibnu al-Qayyim (dalam Basri, 2008) memiliki ketentuan aspek-aspek, diantaranya yaitu:

- a. Keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendakNya. Mengenal Rabb dengan segala sifat-Nya, termasuk kekuatan, perlindungan, kemandirian, dan mengembalikan segala sesuatu pada ilmu-Nya.
- b. Mengetahui hukum sebab akibat berkaitan dengan segala hal yang dikerjakan. Sebab terkuat yang mampu mendorong seseorang untuk mencapai kesuksesan adalah tawakal.
- c. Perkuat qalbu dengan tauhid. Jika tauhid seseorang tidak benar maka tawakalnya pun juga tidak baik. Karena, pada hakikatnya tauhid ada di dalam hati, selama seseorang memiliki kemusyrikan di dalam hatinya, tawakalnya akan rusak dan ternoda.
- d. Menyandarkan hati kepada Allah dan merasa senang disisi-Nya. Artinya, seseorang yang bersandar pada Allah maka tidak akan menghiraukan lagi pada apa yang telah dia lakukan apapun hasil

yang didapatkan, selain itu hatinya juga akan merasakan ketenangan dan tidak ada keraguan apabila keinginannya tidak terjadi dan yang tidak diinginkannya malah terjadi.

- e. Prasangka baik pada Allah. Seberapa jauh tawakal seseorang kepada-Nya ditentukan oleh seberapa jauh pula prasangka baiknya kepada Allah. Jadi, tawakal sendiri hanya dapat direalisasikan oleh mereka yang berprasangka baik kepada Allah.
- f. Hati sepenuhnya pasrah kepada Allah dan menghalau segala rintangan. Seseorang yang bertawakal akan sepenuhnya menyerahkan hati kepada Allah dan menghalau apapun rintangan yang harus dihadapi. Hal tersebut termasuk bentuk kepasrahan yang sempurna kepadaNya, sehingga tidak ada kehendak selain yang diinginkan Allah, tidak ada cinta selain yang dicintai Allah, tidak ada benci selain yang dibenci Allah, serta tidak melakukan atau meninggalkan selain yang diperintahkan Allah.
- g. Pasrah dan berserah akan segala urusan kepada Allah. Artinya, memasrahkan semuanya kepada Allah tanpa menuntut dan menentukan pilihan tanpa rasa benci atau hati yang terpaksa. Menyerahkan diri artinya melepaskan secara bersama serta keluar dari daya dan kekuatan serta berserah pada Allah atas segala urusan.

Selain pendapat dari Ibnu Qayyim, aspek-aspek tawakal juga disampaikan oleh Yusuf Qardhawi (2015:230), yaitu:

- a. Munculnya perasaan tenang dan tentram. Jiwa yang tenang dan hati yang tentram akan dapat dimiliki oleh seseorang yang bertawakal kepada Allah.
- b. Memunculkan kekuatan. Seseorang dengan sikap tawakal akan memiliki kekuatan, yaitu kekuatan jiwa dan batin.
- c. Harga diri (Al-Izzah). Harga diri orang-orang yang bertawakal akan membawa seseorang ke posisi yang lebih tinggi dan memiliki kekuatan yang lebih besar walaupun mereka tidak memiliki tahta atau mahkota. Mereka akan merasa jaya tanpa harta, dan seperti raja tanpa pasukan atau pengikut.
- d. Sikap Ridha. Seseorang yang bertawakal akan menjadikan hatinya lebih lapang dan luas
- e. Munculnya harapan dan keyakinan diri. Hilangnya harapan dan putus asa tidak akan terbesit pada orang yang bertawakal kepada Allah.

3. Macam-Macam Tawakal

Menurut Abdullah bin ‘umar ad-Dumaji (dalam Akhdiat et al., 2021), tawakal dibagi menjadi dua, yaitu tawakal kepada Allah dan tawakal kepada selain Allah.

- a. Tawakal kepada Allah

Sikap tawakal kepada Allah terdiri dari empat bagian:

- 1) Tawakal kepada Allah pada keadaan diri yang istiqomah melalui ibadah dan akhlak baik, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi, tanpa terpengaruh oleh pendapat atau tindakan orang lain. Dapat dikatakan juga sebagai bentuk usaha tawakal yang bertujuan menjadikan diri lebih baik tanpa terpengaruh oleh orang lain ataupun lingkungan sekitar
- 2) Tawakal kepada Allah sebagai bentuk penjagaan dengan menegakkan agama Allah di dunia, yang dilakukan dengan memerangi bid'ah, berjihad melawan musuh Islam, mencegah perbuatan yang dilarang agama, hingga mendorong orang lain kembali berada di jalan yang benar. Tawakal semacam ini merupakan cerminan keimanan yang kuat, sebagaimana yang dilakukan oleh Nabi dan para ulama. Dari bentuk tawakal yang lain, Sikap tawakal ini menjadi yang ter-agung dan yang paling bermanfaat dari semua jenis tawakal.
- 3) Tawakal kepada Allah untuk memperoleh kebutuhan. Tawakal ini berhubungan dengan segala keinginan di dunia atau untuk mencegah hal yang tidak diharapkan seperti musibah ataupun bencana, tawakal untuk memperoleh rezeki yang cukup, tubuh yang sehat, kemenangan, dan sebagainya. Sikap tawakal hanya akan mendatangkan kecukupan duniawi, tetapi tidak akan memiliki kecukupan akhirat, kecuali jika

seseorang meniatkan mengimbangi kebutuhan dunia akhirat untuk menjadi taat pada Allah SWT.

- 4) Tawakal kepada Allah dengan melakukan hal-hal yang salah dan meninggalkan perintah Allah. Seseorang dengan sifat tersebut tidak akan dapat meraih apa yang menjadi tujuan.

b. Tawakal kepada Selain Allah

- 1) Tawakal Syirik, tawakal ini dibagi menjadi dua macam, yaitu:

- a) Tawakal kepada selain Allah dalam berbagai hal yang hanya dapat dilakukan Allah SWT. Tawakal ini disebut sebagai tawakal syirik yang besar seperti tawakal kepada orang-orang yang telah meninggal atau kepada suatu perkara yang disembah selain Allah (Thagut) dengan tujuan memohon bantuan dalam hal rezeki, meminta perlindungan, dan menyampaikan harapan.

- b) Tawakal kepada selain Allah dalam perkara-perkara yang dapat dilakukan berkenaan dengan asumsinya oleh orang yang ditawakalkannya. Misalnya, bertawakal kepada ahli atau pemimpin terhadap sesuatu yang diberikan Allah, seperti rezeki, kesehatan, dan sebagainya. Tawakal macam ini dapat termasuk sebagai tawakal syirik khafi atau (tersembunyi).

- 2) Mewakilkkan yang dibolehkan

Bentuk tawakal dengan berserah kepada orang lain yang dapat melakukannya sehingga apa yang menjadi tujuannya dapat tercapai. Mewakilkkan disini artinya menyerahkan untuk dilindungi dan dibolehkan berdasarkan Al-Qur'an, hadits, dan ijma'. Namun, perlu diperhatikan, bahwa dalam bertawakal hal tersebut tidak dapat dijadikan sandaran meskipun seseorang telah mewakilkkan kepada yang orang lain. Karena, seseorang harus tetap bersandar kepada Allah SWT sehingga mudah baginya untuk melakukan apa yang telah diberikan atau diwakilkkan kepada orang lain.

4. Tingkatan-Tingkatan Tawakal

Tingkatan tawakal berdasarkan tingkat keimanan, tekad, dan cita-cita orang yang bertawakal menurut Imam Al-Ghazali (dalam Hawwa, 2017), dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Tingkat yang paling rendah, yaitu kepercayaan individu kepada Allah seperti halnya kepercayaannya pada wakilnya. Misalnya seseorang yang percaya untuk menyerahkan perkaranya kepada pemimpin atau penguasa untuk memenangkan dan menyelesaikan perkaranya. Pada tingkatan ini, seseorang masih memiliki perasaan curiga atau ragu dalam berserah diri.
- b. Tingkatan menengah, yaitu hubungan seorang hamba dengan Allah ibarat hubungan seorang anak dengan ibunya dalam mendapat hak-haknya. Karena, anak itu hanya tahu ibunya dan

takut dengan orang lain. Maka, ibunyalah yang pertama kali merasa ketakutan akan segala hal yang membahayakan anaknya. Dalam artian, seorang anak hanya akan menceritakan masalah atau kepentingan kepada ibunya saja. Pada tingkatan ini, seseorang tidak ada perasaan ragu namun kebergantungannya hanya saat membutuhkan.

- c. Tingkatan tertinggi, yaitu pada tingkatan ini diibaratkan dengan orang yang sakit kuning, kadang menetap atau berubah. Sehingga akan memunculkan pertanyaan apakah seorang hamba masih mempunyai kebebasan mengendalikan dirinya selain benar-benar memasrahkan kepada Allah.

Menurut Ibnu Qayyim yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Juyuf Mudzakir (2001:345) membagi tawakal menjadi tiga, yaitu:

- a. Tawakal disertai permintaan atau harapan dengan melakukan sebab-sebab untuk meraihnya.
- b. Tawakal tanpa disertai dengan permintaan sehingga meninggalkan alasan untuk meraihnya. Sehingga, seseorang akan berusaha memperbaiki tawakalnya dengan mengontrol nafsu dan menjaga kewajibannya.
- c. Tawakal dengan memahami makna tawakal, untuk menjauhkan diri dari penyakit dan meningkatkan keyakinan akan keagungan Allah SWT.

5. Tawakal dalam Psikologi

Abraham Maslow seorang pakar psikologi berpendapat bahwa tawakal mempunyai beberapa kesamaan yang sifatnya substansial, salah satunya dengan karakter dalam diri seseorang yang mengaktualisasikan diri (*self-actualized*). Maqam tawakal merupakan karakter signifikan yang mempunyai kesamaan dengan karakter aktualisasi diri. Sikap Tawakal memberikan makna rasa nyaman, jauh dari perasaan jenuh dan bosan pada situasi yang dialami ataupun dimiliki, karakter-karakter tersebut juga dimiliki oleh orang yang mengaktualisasikan dirinya (Muhammad, 2002:121-122).

Dalam psikologi agama, terdapat suatu teori strategi koping yaitu *surrender to God* yang merupakan sikap individu untuk bekerja sama dengan Tuhan dengan menaati aturanNya dalam menyelesaikan suatu permasalahan (Wong-McDonald & Gorsuch, 2000). *Surrender to God* yaitu bentuk berserah diri kepada Tuhan yang bersifat aktif atau dengan berusaha. Riyanty & Nurendra (2021) memandang salah satu bentuk *religious coping* adalah tawakal, yaitu berserah diri pada Allah dan berusaha mendapatkan sumber keberhasilan.

Seseorang dengan sikap penyerahan diri pada Tuhan yang tinggi dalam memahami suatu permasalahan, maka akan mendahulukan firman Tuhan di atas pendapat pribadi (Wong-

McDonald & Gorsuch, 2000). Dengan demikian, seseorang yang mendapatkan suatu masalah namun ketika pemahamannya dan solusi yang dipikirkannya bertentangan dengan ketentuan Tuhan, maka seseorang tersebut pada akhirnya akan mengikuti pilihan-pilihan yang dianjurkan dan disukai oleh Tuhan. Walaupun seseorang tersebut memiliki atau lebih senang dengan pilihan penyelesaian tertentu atas suatu permasalahan, ia akan segera mengabaikan ketika mengetahui bahwa Tuhan telah memberikan bentuk penyelesaian permasalahan yang lain (Sartika & Kurniawan, 2015).

Dalam Islam, *surrender to God* mempunyai kesamaan konsep dengan tawakal kepada Allah yang dapat menjadi *coping religious* yang mencakup pengetahuan dan tindakan (Riyanty & Nurendra, 2021). Beberapa pendapat mengenai tawakal menurut para ulama sufi, yaitu:

- a) Menurut Imam Al-Ghazali, tawakal yaitu pengendalian hati kepada Tuhan Yang Maha Pelindung karena ilmu dan kuasanya meliputi segala sesuatu.
- b) Abu Nashr Siraj Ath-Thusi, tawakal berarti melepaskan seluruh tubuh dalam penghambaan atau untuk mengabdikan kepada Tuhan, menggantungkan hati pada Tuhan, serta merasa cukup. Ia akan bersyukur jika yang diinginkan tercapai, namun jika belum tercapai maka ia akan bersabar.

- c) Muhammad bin Hasan Asy-syarif, tawakal yaitu meyakini bahwa rezeki dan segala hal lainnya telah diatur-Nya, sehingga dia hanya dapat bergantung pada-Nya.
- d) M Yunan Nasution, tawakal yaitu telah melakukan usaha dan barulah berserah diri pada Allah dengan usaha yang maksimal tanpa henti, karena tawakal tanpa adanya ikhtiar artinya menyerah bukan berserah.
- e) Al-Kalabadzi, tawakal pada hakikatnya yaitu seseorang harus menjadi milik Tuhan melalui cara yang belum pernah dilakukan sebelumnya.

Dari berbagai penjelasan di atas, kesimpulannya yaitu bahwa tawakal merupakan bentuk berserah diri, ikhtiar atau upaya kepada-Nya serta sepenuhnya berserah diri kepada Allah dalam memilih antara kebaikan atau keburukan. Tawakal menjadi suatu manifestasi keyakinan dalam hati untuk memotivasi individu bergantung hanya pada Allah serta sebagai standar tingkat keimanan seseorang kepada Allah SWT.

Setiap individu yang menerapkan sikap tawakal akan merasa tenang, punya sikap optimis dan stabil. Tawakal merupakan perasaan seseorang dalam memandang alam bahwa apa yang ada di dalamnya tak terlepas dari genggamannya dan hatinya diberikan perasaan tenang, maka inilah kondisi dimana individu akan merasa tenang dengan Tuhan-Nya setelah menjalankan perintah yang

diwajibkan oleh Tuhan-Nya. Dengan demikian, seseorang tidak perlu merasa khawatir dalam menghadapi setiap permasalahan yang diluar kehendak dan kemampuannya.

C. Hubungan Tawakal dengan Regulasi diri

Regulasi diri merupakan bentuk pengaturan diri atau kemampuan penyesuaian diri individu dalam mencapai target yang diinginkannya. Namun, para ahli menggunakan istilah regulasi diri secara luas untuk menjelaskan berbagai pendekatan teoritis yang digunakan di berbagai bidang, terutama pada ranah kepribadian dan kognisi sosial (Siegert et al., 2004). Sedangkan, tawakal merupakan keyakinan penuh dan sikap berserah diri kepada Allah SWT setelah melakukan berbagai upaya dengan hati tentram, disertai kebersyukuran dan kesabaran dalam menerima segala hasil.

Regulasi diri berkaitan dengan kapasitas individu untuk mengelola perasaan, pikiran, maupun perilaku mereka secara internal sehingga dapat merespon dengan efektif terhadap adanya tuntutan internal dan lingkungan. Sesuai dengan pendapat Schunk, regulasi diri akan mencerminkan kepribadian seseorang yang dimanifestasikan dalam perilaku dengan tujuan yang terarah (Pratiwi & Rtnowati, 2019). Dalam hal ini, menurut Zimmerman (1990) perilaku menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Perilaku yaitu usaha melakukan sesuatu sesuai kemampuan yang dimiliki. Dengan memanfaatkan kemampuan

tersebut secara maksimal, maka individu akan mampu meningkatkan kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri.

Tawakal sebagai bentuk berserah diri pada Allah berperan penting dalam perilaku kehidupan manusia. Dalam penelitian yang dilakukan Muhammad Rafi (2023) menyatakan bahwa sikap tawakal yang dimiliki seseorang akan berakibat pada sifat dan perilaku seseorang. Secara spesifik disebutkan, bahwa tawakal berimplikasi positif pada sifat dan perilaku seseorang, seperti tawakal akan membuat seseorang yakin bahwa Allah berkehendak atas segala sesuatu namun tetap harus melakukan usaha sebagai bentuk ketaatan padaNya, tawakal menghilangkan ketakutan atau kekurangan akan materi di masa mendatang, tawakal menghilangkan keluh-kesah dalam hati karena berkeyakinan bahwa Allah tidak memberi beban melebihi kemampuan, tawakal menjadikan seseorang pasrah dan bersiap dalam proses yang dijalani, dan tawakal akan membantu seseorang menghilangkan rasa khawatir akan dunia, khususnya di masa mendatang.

Menurut (Zimmerman, 1990), regulasi diri juga dipengaruhi faktor lain seperti lingkungan. Lingkungan memiliki peran penting dalam memfasilitasi atau menghambat proses regulasi diri individu. Lingkungan yang kondusif, positif, dan suportif akan membuat individu mampu mengembangkan regulasi dirinya dengan lebih baik. Misalnya, dalam lingkungan keluarga yang positif akan memberi dukungan dan motivasi untuk mengembangkan regulasi diri, lingkungan sekolah seperti pondok pesantren atau universitas yang positif akan memberikan sumber daya dan

kesempatan untuk belajar serta mengembangkan kemampuan yang dimiliki, dan lingkungan sosial yang positif akan memberikan motivasi untuk membantu individu dalam mencapai tujuannya.

Ditemukan penelitian yang menyatakan bahwa ternyata lingkungan juga berpengaruh terhadap tawakal, seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Munirah et al (2020) yang menyatakan bahwa lingkungan seperti keluarga, teman, maupun masyarakat berpengaruh terhadap tawakal. Penelitian lainnya oleh Erianti (2022) juga menyatakan bahwa lingkungan individu yang berkaitan dengan keluarga, sosial, dan masyarakat juga berpengaruh terhadap tawakal. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa lingkungan keluarga menjadi sumber kekuatan bagi subjek penelitian dalam menghadapi berbagai kesulitan atau hambatan yang datang dalam hidupnya dengan terus bersikap sabar, meyakini bahwa Allah tidak menguji hambanya diluar kemampuannya, terus berprasangka baik pada apapun yang telah Allah berikan, dan terpenting terus melakukan usaha dengan kemampuan yang dimiliki sebelum akhirnya berserah kepada Allah SWT.

Berdasarkan penjelasan diatas, diketahui regulasi diri dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perilaku, lingkungan, dan inidvidu memiliki hubungan dengan sikap tawakal. Hal tersebut memperlihatkan individu dengan sikap tawakal yang tinggi akan mampu mengatur dirinya dengan mengerahkan usaha terbaiknya karena mereka percaya pada kemampuan yang dimiliki untuk berusaha dan berserah akan segala hal kepada Allah

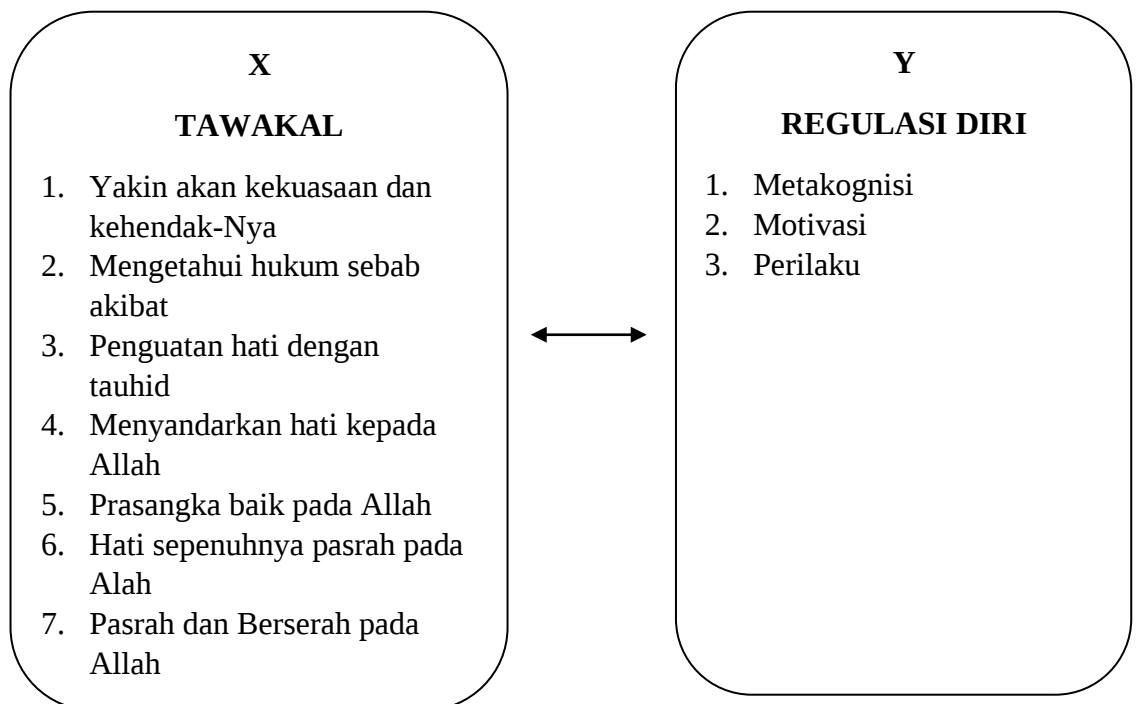
SWT. Sehingga, dengan adanya keyakinan tersebut akan menumbuhkan kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri sehingga tercapai tujuannya sebagai mahasiswi penghafal Al-Qur'an. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tawakal dengan regulasi diri pada mahasiswi yang menghafalkan Al-Qur'an.

D. Kerangka Teoritis

Untuk menjelaskan alur berpikir dan alur hubungan antar variabel, kerangka berpikir dapat dibuat berdasarkan penjelasan yang telah diberikan sebagai berikut:

Bagan 2.1

Hubungan Tawakal dengan Regulasi Diri



E. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah “terdapat hubungan tawakal dengan regulasi diri pada mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang”.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2018) variabel penelitian merupakan suatu sifat atau atribut dengan nilai berbeda-beda pada suatu objek penelitian, yang peneliti pilih atau tetapkan untuk dikaji lebih lanjut. Istilah variabel ini juga diartikan sebagai suatu atribut, nilai, atau kegiatan dengan beragam variasi antara satu dengan telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari, diambil informasinya, serta dicari kesimpulannya (Ridha, 2017:66). Penelitian ini menggunakan variabel sebagai berikut:

a) Variabel Independen (X)

Variabel independen (variabel bebas), yaitu variabel yang menjadikan munculnya perubahan pada variabel dependen ataupun yang mempengaruhi variabel dependen (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini variabelnya yaitu tawakal.

b) Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen (variabel terikat), yaitu variabel konsekuensi yang disebabkan variabel independen ataupun yang dipengaruhi oleh variabel independen (Azwar, 2018). Dalam penelitian ini variabelnya yaitu regulasi diri.

2. Definisi Operasional

a) Tawakal

Tawakal berarti berserah akan segala hal kepada Allah SWT setelah berusaha yang terbaik sesuai sesuai kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan. Peneliti menggunakan skala tawakal dengan aspek-aspek dari Ibnu Qayyim (Basri, 2008) , yaitu:

- a) Keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendak-Nya.
- b) Mengetahui hukum sebab akibat berkaitan dengan segala hal yang dilakukan.
- c) Memperkuat hati dengan tauhid.
- d) Menyandarkan hati kepada Allah dan merasa tenang disisi-Nya.
- e) Prasangka baik pada Allah.
- f) Memasrahkan hati sepenuhnya kepada Allah dan menghalau setiap rintangan.
- g) Pasrah dan berserah akan segala urusan kepada Allah.

b) Regulasi diri

Regulasi diri yaitu kemampuan individu mengatur perasaan, pikiran, tindakan, dan memunculkan motivasi dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Skala regulasi diri pada penelitian ini menggunakan aspek yang disampaikan oleh Zimmerman (1990), terdiri dari:

- a) Metakognitif
- b) Motivasi
- c) Perilaku

B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah area sebagai generalisasi dengan keseluruhan subjek berdasarkan jumlah atau karakteristik yang telah ditentukan yang menjadi sasaran penelitian untuk diambil kesimpulan (Sugiyono dalam Nurrahmah et al., 2021:35). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang yang berjumlah 210 orang.

2. Sampel

Sampel yaitu sebagian kecil dari populasi yang hasilnya dijadikan gambaran dari adanya populasi dengan cara pengambilan tertentu untuk mewakilinya (Siyoto & Sodik, 2015:64). Perhitungan untuk penentuan sampel yaitu menggunakan rumus Slovin (Abdullah, 2015:237), yaitu:

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

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N= Jumlah Populasi

E = Margin of error 5% (0,05)

Dengan rumus tersebut, maka didapatkan jumlah sampel penelitian sebagai berikut

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

$$n = \frac{210}{1 + 210 (0.05)^2}$$

$$n = \frac{210}{1 + 0.525}$$

$$n = \frac{210}{1.525}$$

$$n = 137$$

Berdasarkan jumlah perhitungan diatas diperoleh hasil 137. Sehingga, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 137 mahasiswi penghafal Al-Qur'an.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang peneliti gunakan adalah teknik *Non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Merupakan teknik pengumpulan sampel tanpa memberi kesempatan atau peluang yang sama pada anggota populasi, atau pengambilan dengan perlakuan khusus, sehingga hanya orang tertentu saja yang akan menjadi sampel (Sugiyono, 2018:136).

Penggunaan teknik ini karena sampel yang diambil tidak semuanya memenuhi kriteria sesuai fenomena yang akan diteliti. Dengan demikian, peneliti harus menentukan sampel mana yang memenuhi kriteria tertentu. Kriteria penelitian yaitu sebagai berikut:

- a. Mahasiswi aktif
- b. Berusia 18-24 tahun
- c. Memiliki hafalan minimal 5 Juz

C. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini mengumpulkan data dalam bentuk angket atau kuesioner dengan metode skala. Menurut Saifuddin (2020) skala adalah alat untuk mengukur suatu variabel dengan metode kuantitatif dan menghasilkan angka ataupun skor. Jenis skala yang digunakan adalah skala likert yaitu untuk mengukur pendapat, persepsi, dan sikap individu ataupun kelompok (Sugiyono, 2018:152). Skala ini menguraikan variabel yang diukur menjadi indikator variabel untuk dijadikan dasar awal dalam pembuatan aitem-aitem instrumen, yang terdiri dari pernyataan berupa *favorable* dan *unfavorable*. Penelitian dengan skala likert menggunakan empat tingkatan kemungkinan jawaban sebagai pilihan, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian

Jawaban	Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

1. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri dalam penelitian ini dikonstruksi oleh peneliti yang aspek-aspeknya mengacu pada pendapat yang Zimmerman (1990) serta disesuaikan untuk mahasiswi penghafal Al-Qur'an. Aspek-aspek regulasi diri yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Tabel 3. 2 Blue Print Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Metakognisi	Merencanakan aktivitas menghafal Al-Qur'an	1,19	10,28	4
		Memonitor Aktivitas Menghafal	2,20	11,29	4
		Mengevaluasi aktivitas menghafal Al-Qur'an	3,21	12,30	4
2.	Motivasi	Keinginan untuk melakukan aktivitas menghafal Al-Qur'an	4,22	13,31	4
		Keinginan menyelesaikan target menghafal Al-Qur'an	5,23	14,32	4
		Keinginan menambah hafalan Al-Qur'an	6,24	15,33	4
3.	Perilaku	Mengatur diri sendiri untuk	7,25	16,34	4

		mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an			
		Memanfaatkan lingkungan untuk mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an	8,26	17,35	4
		Menyeleksi lingkungan untuk mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an	9,27	18	3
Total			18	17	35

2. Skala Tawakal

Skala tawakal dalam penelitian ini dikonstruksi oleh peneliti yang aspek-aspeknya mengacu pada pendapat Ibnu Qayyum serta disesuaikan untuk mahasiswi penghafal Al-Qur'an. Aspek-aspek skala tawakal yaitu mempunyai keyakinan yang sungguh akan kekuasaannya, mengetahui hukum sebab akibat, memperkuat hati melalui tauhid, menyandarkan hati kepada Allah, prasangka baik pada Allah, memasrahkan hati sepenuhnya kepada Allah, dan pasrah dan berserah akan segala urusan kepada Allah.

Tabel 3. 3 Blue Print Tawakal

No	Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendak-Nya	Meyakini bahwa segala yang didapatkan merupakan anugerah dari Allah	1,3,5,7	2,4,6,8	8
2.	Mengetahui sebab akibat	Meyakini bahwa hasil tidak akan mengkhianati usaha dan percaya bahwa Allah mengabulkan doa orang-orang yang berusaha	9,31,35	10,32	5
3.	Perkuat hati dengan tauhid	Meyakini bahwa Allah Maha Kuasa	11,13	12,14	4
4.	Bersandar pada Allah dan merasa tenang	Merasa aman atau tidak khawatir dan bergantung hanya kepada Allah	15,17	16,18	4
5.	Prasangka baik pada Allah	Berpikir positif dalam setiap hal	19,33	20,34	4

		yang terjadi			
6.	Tunduk dan kepasrahan hati kepada Allah	Menjauhi larangan Allah dan menjalankan perintah Allah	21,23,25	22,24,26	6
7.	Pasrah kepada Allah	Menyerahkan urusan kepada Allah dan menerima apapun yang diberikan oleh Allah	27,29	28,30	4
Total			18	17	35

D. Validitas, Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas didefinisikan sebagai indeks yang memperlihatkan seberapa akurat pengukuran alat ukur pada suatu aitem (Sugiono et al., 2020:55). Validitas penelitian ini menggunakan uji validasi isi yang dievaluasi oleh dosen pembimbing sebagai *expert judgment* dengan mengoreksi skala tawakal dan regulasi diri. Menurut Hendryadi (2017: 171), validasi isi yaitu perkiraan validitas dengan melakukan pengujian relevansi atau kelayakan isi tes melalui analisis rasional oleh pakar atau *expert judgment*. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah setiap aitem menggambarkan karakteristik perilaku yang akan diukur. Menurut Azwar (2018), jika sebagian besar *expert judgment* menyetujui

relevannya suatu aitem, maka aitemnya layak mendukung validitas isi skala.

2. Daya Beda Item

Daya beda aitem digunakan dalam menentukan sejauh mana suatu aitem mampu membedakan individu atau kelompok dengan atribut tertentu yang akan diukur (Azwar, 2018). Peneliti mengacu pada tabel *r Product Momen* dengan taraf signifikansi 5% dan jumlah $N=30$, sehingga ditemukan nilai 0.361. Dengan demikian, apabila nilai *pearson correlation* <0.361 maka dinyatakan gugur. Penghitungan skor uji daya beda aitem ini dilakukan menggunakan SPSS *for windows*.

Skala aitem diuji cobakan pada 30 mahasiswi penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang dengan kuesioner melalui *google form* sesuai kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Pengolahan data dilakukan peneliti menggunakan bantuan SPSS

a. Daya Beda Aitem Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri terdiri dari 35 aitem pernyataan yang disebarkan dan diisi oleh 30 mahasiswi penghafal Al-Qur'an yang kemudian diperoleh hasil bahwa 29 aitem dinyatakan layak dan 6 aitem dinyatakan gugur, sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Hasil Uji Coba Skala Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Metakognisi	Merencanakan aktivitas menghafal	1, 19	10, 28	4

		Al-Qur'an			
		Memonitor Aktivitas Menghafal	2, 20	11, 29	4
		Mengevalua si aktivitas menghafal Al-Qur'an	3, 21	12, 30	4
2.	Motivasi	Keinginan untuk melakukan aktivitas menghafal Al-Qur'an	4, 22	13, 31	4
		Keinginan menyelesaik an target menghafal Al-Qur'an	5, 23	14*, 32	4
		Keinginan menambah hafalan Al- Qur'an	6, 24	15, 33	4
3.	Perilaku	Mengatur diri sendiri untuk mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an	7, 25*	16, 34*	4
		Memanfaatk an lingkungan untuk mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an	8*, 26	17*, 35	4
		Menyeleksi lingkungan	9, 27	18*	3

		untuk mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an			
Total			16	13	29

*aitem yang gugur

Berdasarkan uji coba validitas diketahui bahwa terdapat 6 aitem yang dinyatakan gugur, yaitu pada aitem nomor 8, 14, 17, 18, 25, dan 34 sehingga terdapat 29 aitem yang dinyatakan layak.

b. Daya Beda Aitem Skala Tawakal

Skala tawakal terdiri dari 35 aitem pernyataan yang disebarkan dan diisi oleh 30 mahasiswi penghafal Al-Qur'an yang kemudian diperoleh hasil bahwa 27 aitem dinyatakan layak dan 8 aitem dinyatakan gugur, sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Skala Tawakal

No	Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendak-Nya	Meyakini bahwa segala yang didapatkan merupakan anugerah dari Allah	1*, 3*, 5, 7	2, 4, 6, 8	8
2.	Mengetahui sebab akibat	Meyakini bahwa hasil tidak akan mengkhianati usaha dan percaya bahwa Allah	9, 31, 35	10, 32	5

		mengabulkan doa orang-orang yang berusaha			
3.	Perkuat hati dengan tauhid	Meyakini bahwa Allah Maha Kuasa	11 [*] , 13	12, 14 [*]	4
4.	Bersandar pada Allah dan merasa tenang	Merasa aman atau tidak khawatir dan bergantung hanya kepada Allah	15, 17 [*]	16, 18	4
5.	Prasangka baik pada Allah	Berpikir positif dalam setiap hal yang terjadi	19, 33	20, 34	4
6.	Tunduk dan kepasrahan hati kepada Allah	Menjauhi larangan Allah dan menjalankan perintah Allah	21, 23, 25 [*]	22 [*] , 24, 26	6
7.	Pasrah kepada Allah	Menyerahkan urusan kepada Allah dan menerima apapun yang diberikan oleh Allah	27, 29 [*]	28, 30	4
Total			12	15	27

^{*}aitem yang gugur

Berdasarkan tabel 3.4 diketahui bahwa terdapat 8 aitem yang dinyatakan gugur, yaitu pada aitem nomor 1, 3, 11, 14, 17, 22, 25, dan 29 sehingga terdapat 27 aitem yang dinyatakan layak.

3. Reliabilitas

Indeks reliabilitas menunjukkan seberapa dapat diandalkan dan dapat dipercaya suatu alat pengukuran (Sugiono et al., 2020:55). Pengukuran dengan reliabilitas tinggi yaitu yang memberikan data reliabel. Reliabilitas dinyatakan koefisien reliabilitas yang nilainya berada diantara 0.00 - 1.00. Nilai yang tinggi adalah ketika semakin mendekati angka 1.00, dan semakin rendah nilainya yaitu ketika semakin mendekati angka 0.00. Perhitungan reliabilitas aitem untuk skala ini dilakukan melalui teknik *Cronbach Alpha* dan dianalisis dengan bantuan software SPSS *for windows*.

Penggunaan *Cronbach Alpha* dalam penelitian ini yaitu karena setiap skala hanya ditampilkan sekali waktu saja pada sekelompok responden (*single trial administration*). Pada dasarnya, suatu instrumen dapat dianggap reliabel jika koefisien reliabilitas > 0.6 (Sugiyono, 2018: 220). Apabila nilai *Cronbach Alpha* < 0.6 maka dianggap tidak reliabel.

Berikut di bawah ini disajikan tabel dari hasil uji reliabilitas pada setiap aitem, yaitu tawakal dan regulasi diri.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.850	29

Hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada skala regulasi diri diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar dan nilai 0.850 tersebut > 0.60, sehingga skala regulasi diri dinyatakan reliabel dengan tingkat regulasi diri.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Tawakal

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.855	27

Hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada skala tawakal diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar dan nilai 0.855 tersebut > 0.60, sehingga skala tawakal dinyatakan reliabel dengan tingkat regulasi diri.

E. Analisis Data

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk melihat posisi suatu variabel bebas tanpa membuat, baik untuk satu variabel maupun beberapa variabel tanpa membandingkan atau mencari hubungannya dengan variabel lain (Sugiyono, 2018:35). Uji deskriptif atau statistik ini juga digunakan

dalam memberikan deskripsi suatu data yang diperoleh di lapangan tanpa memberikan kesimpulan yang sifatnya umum.

2. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu uji untuk melihat apakah data yang dikumpulkan terdistribusi normal. Selain itu, juga digunakan untuk menguji asumsi suatu data yang diperoleh berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal. Penelitian ini menggunakan metode *non-parametrik* yaitu *one sample test* dari *kolmogorov-smirnov* dengan taraf signifikansi sebesar 0.05 (Priyatno, 2016:117). Apabila nilai $p \geq 0.05$ maka data dianggap terdistribusi normal, dan apabila nilai $p \leq 0.05$ maka dianggap tidak normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas yaitu suatu pengujian apakah antar variabelnya memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas yang digunakan peneliti yaitu *test for linearity* melalui program SPSS *for windows*. Dikatakan linear apabila nilai signifikansi atau nilai $p < 0.05$, dan dianggap tidak linear ketika nilai $p > 0.05$ (Priyatno, 2017:95).

3. Uji Hipotesis

Pengajuan hipotesis diterima atau tidak dapat diketahui dengan melakukan uji hipotesis. Variabel bebas dengan variabel terikat dapat dinyatakan hubungannya melalui metode analisis data *product momen person*, dan menggunakan bentuk data interval dan rasio (Sugiyono, 2019:183). Penelitian ini akan mencari tahu dan menganalisis hubungan antara kedua variabel melalui uji korelasi *product momen person*. Hipotesis dinyatakan diterima ketika nilai $p < 0.05$ yang berarti ketika nilai signifikansi < 0.05 , hipotesis dianggap valid. Sebaliknya, ketika nilai > 0.05 hipotesis ditolak. Besar korelasi antar variabel ditunjukkan oleh nilai korelasi *product moment* atau r (rho), semakin nilai r mendekati 1 maka hubungan antar variabel juga semakin besar.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

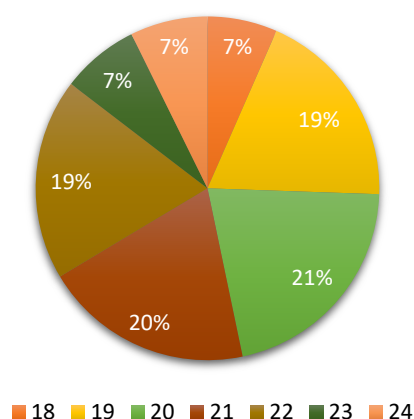
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek yang digunakan pada penelitian ini merupakan mahasiswi aktif yang sedang menghafalkan Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Banyaknya sampel dalam penelitian ini berjumlah 137 dari 210 jumlah populasi dengan jenis kelamin keseluruhan sampel adalah perempuan. Berikut adalah data subjek penelitian dengan kategori usia, asal kampus, tingkatan semester, fakultas, dan jumlah hafalan.

a. Berdasarkan Usia

Bagan 4. 1 Persebaran Subjek Berdasarkan Usia

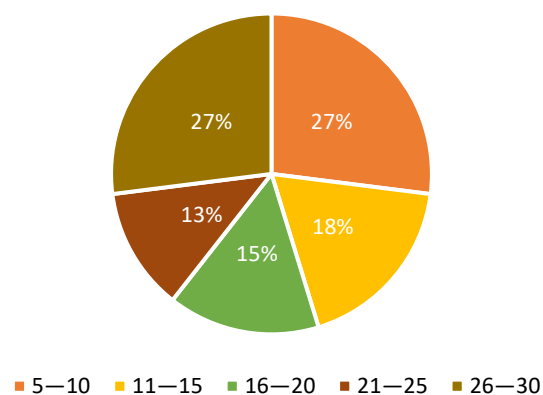


Grafik di atas dapat dilihat jika dari jumlah total 137 subjek, terdapat 9 subjek yang berusia 18 tahun (7%), 26 subjek berusia 19 tahun

(19%), 29 subjek berusia 20 tahun (21%), 27 subjek berusia 21 tahun (20%), 26 subjek berusia 22 tahun (19%), 10 subjek berusia 23 tahun (7%), dan 10 subjek berusia 24 tahun (10%).

b. Berdasarkan Jumlah Capaian Hafalan

Bagan 4. 2 Persebaran Subjek Berdasarkan Capaian Hafalan



Grafik di atas menunjukkan bahwa terdapat 37 subjek dengan jumlah capaian hafalan 5-10 Juz (27%), 25 subjek dengan capaian hafalan 11-15 Juz (18%), 21 subjek dengan capaian hafalan 16-20 Juz (15%), 17 subjek dengan capaian hafalan 21-25 Juz (13%), 37 subjek dengan capaian hafalan 26-30 Juz (27%).

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu tawakal dan regulasi diri. Setiap variabel dilakukan uji pada suatu sampel, sehingga masing-masing variabel memiliki nilai tersendiri. Kategorisasi pada tiap variabel menggunakan nilai mean dan standar deviasi dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi tersebut diperoleh

dari hasil tabulasi dan pengolahan statistik yang dilakukan peneliti, dan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tawakal	137	64.00	106.00	87.6131	8.85940
Regulasi Diri	137	71.00	110.00	89.7153	8.59031
Valid N (listwise)	137				

Berdasarkan Tabel 4.7 hasil uraian data pada tabel di atas menunjukkan bahwa variabel tawakal (X1) memiliki nilai mean sebesar 87.61, skor minimum sebesar 64, skor maksimum sebesar 106, dan skor standar deviasi sebesar 8.859.

Kemudian, pada variabel regulasi diri (Y1) memiliki nilai mean sebesar 89.71, skor minimum sebesar 71, skor maksimum sebesar 110, dan skor standar deviasi sebesar 8.590.

Adapun untuk mengetahui kategorisasi setiap variabel penelitian menggunakan nilai rata-rata skor dan standar deviasi yang kemudian dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Kategorisasi Variabel

Rumus Rentang	Kategori
$X - (M - 1SD)$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

a. Kategorisasi Variabel Tawakal

Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Skala Tawakal

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori
$X - (M - 1SD)$	$X < 54$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$54 \leq X < 81$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$81 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa kategorisasi skor pada skala tawakal yang didapatkan pada mahasiswi penghafal Al-Qur'an dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Subjek yang mendapatkan skor kurang dari 54 dinyatakan memiliki tingkat tawakal yang rendah, kemudian subjek yang mendapatkan skor antara 54 hingga 81 dinyatakan memiliki tingkat tawakal yang sedang, serta apabila subjek mendapatkan skor lebih dari 81 maka dinyatakan memiliki tingkat tawakal yang tinggi.

Tabel 4. 4 Hasil Kategorisasi Skor Skala Tawakal

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	23	16.8	16.8	16.8
	tinggi	114	83.2	83.2	100.0
	Total	137	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa 23 subjek atau 16.8% mahasiswi penghafal Al-Qur'an memiliki tingkat tawakal yang sedang, serta 114 subjek atau 83.2% mahasiswi penghafal Al-Qur'an memiliki tingkat tawakal yang tinggi. Pada penelitian ini

menunjukkan bahwa subjek didominasi dengan tingkat tawakal pada kategori tinggi.

b. Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori
$X - (M - 1SD)$	$X < 58$	Rendah
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$58 \leq X < 87$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$87 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa kategorisasi skor pada skala regulasi diri yang didapatkan pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Subjek yang mendapatkan skor kurang dari 58 dinyatakan memiliki tingkat regulasi diri yang rendah, kemudian subjek yang mendapatkan skor antara 58 hingga 87 dinyatakan memiliki tingkat regulasi diri yang sedang, serta apabila subjek mendapatkan skor lebih dari 87 maka dinyatakan memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi.

Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	45	32.8	32.8	32.8
	tinggi	92	67.2	67.2	100.0
	Total	137	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa 45 subjek atau 32.8% mahasiswi penghafal Al-Qur'an memiliki tingkat regulasi diri yang sedang, serta 92 subjek atau 67.2% mahasiswi penghafal Al-Qur'an memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa subjek didominasi dengan tingkat regulasi diri pada kategori tinggi.

3. Hasil Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov melalui aplikasi SPSS. Data termasuk terdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih dari 0.05, dan termasuk tidak terdistribusi normal jika nilainya kurang dari 0.05.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			137
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		6.37318958
Most Extreme Differences	Absolute		.048
	Positive		.043
	Negative		-.048
Test Statistic			.048
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.630
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.618
		Upper Bound	.642

Berdasarkan Tabel 4.7 terlihat hasil uji normalitas dapat dilihat dalam Kolmogorov Smirnov memperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0.200 dimana hasil tersebut menunjukkan nilai sig lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal.

b) Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah antara variabel memiliki hubungan atau tidak. Kedua variabel dikatakan variabel apabila nilai linearity < 0.05 dan nilai deviation from linearity $p > 0.05$.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Tawakal	Between Groups	(Combined)	6080.811	39	155.918	3.824	<.001
		Linearity	4511.912	1	4511.912	110.656	<.001
		Deviation from Linearity	1568.899	38	41.287	1.013	.466
	Within Groups		3955.087	97	40.774		
	Total		10035.898	136			

Berdasarkan hasil di atas, nilai signifikansi tawakal dengan regulasi diri mendapatkan nilai *linearity* sebesar $<.001$, serta signifikansi pada *deviation from linearity* $0.466 > 0.05$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara tawakal sebagai variabel terikat atau *dependen* dengan regulasi diri sebagai variabel bebas atau *independen*.

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson. Analisis korelasi Product Moment Pearson dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa terdapat hubungan antara Tawakal (X) dengan Regulasi Diri (Y) pada mahasiswi penghafal al-qur'an di pondok pesantren al-hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Cara mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y yaitu dengan melihat pada nilai Sig. (2-tailed). Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 maka terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Sebaliknya, apabila nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 maka tidak terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis

Correlations		Tawakal	Regulasi Diri
Tawakal	Pearson Correlation	1	.671**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	137	137
Regulasi Diri	Pearson Correlation	.671**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	137	137

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji di atas, diketahui bahwa nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0.001 < 0.05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan antara tawakal dengan regulasi diri pada mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah.

Jika nilai koefisien korelasi anatar variabel mendekati 1 atau -1 maka hubungan antar variabel tersebut kuat, dan jika mendekati 0 maka hubungan antar variabelnya lemah. Berdasarkan data pada tabel 4.14, diperoleh nilai signifikan korelasi sebesar 0.671 yang menunjukkan hubungan korelasi yang kuat antara tawakal dengan regulasi diri pada mahasiswi penghafal Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tawakal maka semakin tinggi pula regulasi diri yang dimiliki mahasiswi penghafal Al-Qur'an. Sebaliknya, semakin rendah tawakal maka semakin rendah pula regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswi penghafal Al-Qur'an.

Setelah melakukan uji hipotesis, selanjutnya peneliti menghitung hasil koefisien determinasi. Hasil pengujian dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.671 ^a	.450	.446	6.397

a. Predictors: (Constant), Tawakal

Tabel model summary diatas menjelaskan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0.671. Dari hasil data tersebut diketahui koefisien korelasi sebesar 0.671 yang berarti bahwa besarnya kontribusi tawakal terhadap regulasi diri yaitu 67%, sedangkan sisanya 33% dipengaruhi oleh variabel lain.

Analisis Korelasi antara Komponen Tawakal dengan Regulasi Diri

Penulis melakukan analisis tambahan untuk melihat hubungan aspek-aspek tawakal dengan regulasi diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketujuh aspek memiliki hubungan positif yang signifikan dengan regulasi diri. Aspek pertama yaitu keyakinan akan kuasa dan kehendak-Nya menunjukkan koefisien korelasi (r) 0.662 dengan p 0.001 ($p < 0.05$) dan memberikan sumbangan efektif sebesar 31.3% pada regulasi diri. Aspek kedua, yaitu mengetahui sebab-akibat menunjukkan koefisien korelasi (r) 0.481 dengan p 0.001 ($p < 0.05$) dan memberikan sumbangan efektif sebesar 17.9%.

Aspek ketiga yaitu perkuat hati dengan tauhid menunjukkan koefisien korelasi (r) 0.328 dengan p 0.001 ($p < 0.05$) dan memberikan sumbangan efektif sebesar 19.3%.

Aspek keempat yaitu bersandar pada Allah dan merasa tenang menunjukkan koefisien korelasi (r) 0.349 dengan p 0.001 ($p < 0.05$) dan memberikan sumbangan efektif sebesar 14.2%. Aspek kelima yaitu prasangka baik pada Allah menunjukkan koefisien korelasi (r) 0.603 dengan p 0.001 ($p < 0.05$) dan memberikan sumbangan efektif sebesar 19%. Aspek keenam yaitu tunduk dan kepasrahan hati kepada Allah menunjukkan koefisien korelasi (r) 0.426 dengan p 0.001 ($p < 0.05$) dan memberikan sumbangan efektif sebesar 8%. Aspek ketujuh tunduk dan kepasrahan hati kepada Allah menunjukkan koefisien korelasi (r) 0.326 dengan p 0.001 ($p < 0.05$) dan memberikan sumbangan efektif sebesar 3.3%

Tabel 4. 11 Uji Korelasi Komponen Tawakal dan Regulasi Diri

Variabel	Aspek Tawakal	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Signifikansi (p)	Sumbangan Efektif
Regulasi Diri	Keyakinan Akan Kuasa dan Kehendak- Nya	0.662	<.001	31.3%
	Mengetahui Sebab Akibat	0.481	<.001	17.9%
	Perkuat Hati dengan	0.328	<.001	19.3%

Tauhid				
Bersandar dan Merasa Tenang	0.349	<.001	14.2%	
Prasangka Baik Kepada Allah	0.603	<.001	19%	
Tunduk dan Kepasrahan Hati Kepada Allah	0.426	<.001	8%	
Pasrah Kepada Allah	0.326	<.001	3.3%	

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tawakal dengan regulasi diri pada mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Sehingga, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tawakal maka tingkatan regulasi diri pada mahasiswi penghafal Al-Qur'an akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat tawakal maka akan semakin rendah pula tingkat regulasi dirinya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas mahasiswi penghafal Al-Qur'an atau yang pada konteks penelitian ini adalah tawakal memiliki hubungan erat dengan regulasi diri. Sehingga, sejauh mana keyakinan individu terhadap agamanya akan mempengaruhi kemampuan regulasi dirinya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Melsani (2018), bahwa seseorang akan mampu membentuk kepribadian dirinya dengan

baik ketika mereka meningkatkan religiusitasnya. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyana & Mariyati (2020) menunjukkan bahwa religiusitas memiliki efek yang signifikan pada regulasi diri seorang santri. Semakin tinggi keyakinan seseorang pada Tuhan-Nya semakin tinggi pula tingkat regulasi dirinya. Hal ini terjadi karena adanya pemahaman ilmu agama, keyakinan akan ajaran agama serta pengamalan yang mereka lakukan akan membuat individu mampu menentukan standar perilaku dan tujuan hidup, observasi pada diri, reaksi diri, dan perefleksian diri yang baik.

Dengan tawakal yang dimiliki, maka mahasiswi penghafal Al-Qur'an akan berserah diri kepada Allah pada saat ataupun setelah melakukan usaha untuk menghafalkan Al-Qur'an. Bentuk berserah diri kepada Allah ini tentu akan memunculkan perasaan tenang dan tentram karena adanya perasaan yakin bahwa Allah Tuhan Yang Maha Berkehendak dan memberikan pertolongan. Orang yang bertawakal tidak akan merasa susah atas segala hambatan yang menimpanya serta akan lebih mudah dalam mencapai tujuannya. Dengan demikian, hal tersebut akan dapat mewujudkan regulasi diri yang baik pada mahasiwa penghafal Al-Qur'an. Kemampuan regulasi diri yang baik pada subjek akan membantu mereka dalam mengatur dan mengorganisasikan jadwal hafalan Al-Qur'an sehingga tidak berbenturan dengan kegiatan lainnya, lebih percaya diri, mampu memilah mana hal yang baik dan tidak, disiplin, mampu memotivasi dirinya untuk mencapai tujuan yang lebih

baik, dan mampu mengatasi berbagai hambatan selama proses menghafalkan Al-Qur'an dengan caranya sendiri.

Pada penelitian ini juga didapatkan hasil kategorisasi subjek. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswi penghafal Al-Qur'an yang memiliki regulasi diri yang tinggi sebanyak 45 (32%), sebanyak 92 (67%) mahasiswi penghafal Al-Qur'an mempunyai regulasi diri yang sedang, dan tidak ada mahasiswi penghafal Al-Qur'an dengan regulasi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah mempunyai regulasi diri yang tinggi dengan indikasi cerminan perilaku mahasiswi penghafal Al-Qur'an. Kemampuan mahasiswi penghafal Al-Qur'an dalam mengelola standar atau tujuan yang akan dicapainya dengan mempertimbangkan kemampuan diri serta aturan yang berjalan di lingkungannya. Sehingga, dalam menyikapi suatu kesulitan atau permasalahan, mahasiswi penghafal Al-Qur'an akan lebih mampu memberikan reaksi diri yang positif.

Hasil kategorisasi penelitian ini juga menunjukkan jumlah mahasiswi penghafal Al-Qur'an yang memiliki tawakal tinggi sebanyak 114 (83%), sebanyak 23 (16%) memiliki tawakal yang sedang, dan tidak ada mahasiswi penghafal Al-Qur'an yang memiliki tawakal rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah memiliki tawakal yang tinggi dengan indikasi keberserahan diri mahasiswi penghafal Al-Qur'an akan segala

hal kepada Tuhan-nya setelah melakukan usaha terbaik sesuai kemampuan yang dimiliki dalam mencapai tujuannya. Hal ini kemudian akan tercermin pada perilaku mahasiswi penghafal Al-Qur'an dalam menerapkan sikap berserah diri pada Tuhan-nya dengan berprasangka baik pada Allah, bersandar pada Allah dan merasa tenang, serta senantiasa memiliki keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendak-Nya.

Seseorang yang sepenuhnya tawakal maka akan selalu bersyukur dengan apapun yang telah Allah tetapkan padanya serta selalu memiliki rasa ikhlas akan semua yang terjadi bahwa hal tersebut adalah takdir dari Allah. Seseorang dengan tawakal yang tinggi tentu tidak akan pernah ragu dengan apa yang telah terjadi. Berbeda dengan mereka yang mempunyai tingkat tawakal lebih rendah, atau dalam penelitian ini berada dalam kategori sedang. Dapat dikatakan, seseorang dengan tingkat tawakal yang sedang masih memiliki rasa kecewa dengan hasil yang didapatkan dalam kehidupannya. Namun, bukan berarti mereka tidak bersyukur atau bertawakal kepada Allah, hanya saja ada sebab-sebab lainnya yang membuat mereka sulit menerima kenyataan.

Selanjutnya jika ditinjau berdasarkan aspek, aspek pertama tawakal yaitu keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendak-Nya memiliki koefien korelasi sebesar 0.662 dengan $p < 0.001$ dan berkontribusi sebesar 31.3% terhadap peningkatan regulasi diri, hal ini berarti bahwa semakin yakin akan kuasa dan kehendak Allah maka regulasi diri mahasiswi

penghafal Al-Qur'an semakin meningkat. Mahasiswi penghafal Al-Qur'an dengan tingkat keyakinan akan kuasa dan kehendak Allah yang tinggi memiliki keasadaran bahwa terdapat hal-hal diluar kendali yang telah Allah tetapkan dan hal tersebut merupakan hal yang terbaik untuk dirinya. Keyakinan inilah yang akan membuat mahasiswi penghafal Al-Qur'an merasa optimis dan yakin akan kemampuan dalam dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Rena (2024) yang menyatakan bahwa keyakinan kepada Tuhan akan memunculkan keberanian untuk memiliki keinginan besar dan keyakinan diri serta kemantapan berusaha dan optimis dalam diri. Didukung oleh penelitian Efendi et al., (2020) yang menunjukkan bahwa adanya keyakinan dalam diri berpengaruh besar pada regulasi diri, yaitu pada perilaku keyakinan atau kemampuan diri untuk mengatur dan melakukan suatu tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai suatu hal.

Aspek kedua yaitu mengetahui hukum sebab akibat menunjukkan koefien korelasi sebesar 0.481 dengan $p < 0.001$ dan berkontribusi sebesar 17.9% terhadap peningkatan regulasi diri, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi penghafal Al-Qur'an yang semakin menyadari bahwa Allah menciptakan hukum sebab akibat yang disebut *sunnatullah* maka regulasi dirinya akan semakin meningkat. Mahasiswi penghafal Al-Qur'an dengan tingkat pengetahuan hukum sebab akibat dalam tawakal yang tinggi akan menyadari bahwa sudah menjadi *sunnatullah* bahwa setiap hal yang terjadi itu memiliki sebab dan akibat. Kesadaran inilah yang akan

membuat mahasiswi penghafal Al-Qur'an tidak akan berpangku tangan dan tidak meninggalkan sebab atau ikhtiar, serta memiliki dorongan usaha yang maksimal. Sejalan dengan pendapat Faiza & Arifin (2023) bahwa konsep tawakal dapat mendorong usaha yang masimal dan memberikan motivasi tambahan dalam mecapai tujuan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Pranoto et al., (2018) bahwa seseorang dengan motivasi yang baik akan mampu memunculkan regulasi diri dalam dirinya dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

Aspek ketiga yaitu perkuat hati dengan tauhid menunjukkan koefien korelasi sebesar 0.328 dengan $p < 0.001$ dan berkontribusi sebesar 19.3% terhadap peningkatan regulasi diri, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswi penghafal Al-Qur'an jika tauhidnya benar maka tawakalnya pun akan baik sehingga regulasi dirinya akan semakin meningkat. Mahasiswi penghafal Al-Qur'an yang mampu memperkuat hatinya dengan tauhid artinya telah memiliki landasan dalam tawakal. Peranan tauhid sangat penting dalam tawakal, karena selama di dalam hati tidak ada kemusyrikan maka tawakalnya tidak akan cacat ataupun ternoda. Sehingga, sejauh mana tauhidnya bersih maka akan sejauh itu pula tawakalnya benar. Seseorang yang hatinya kuat oleh tauhid akan selalu merasa aman dan tidak cemas dalam jiwanya. Hal ini merujuk pada pendapat Kastolani (2016), bahwa seseorang dengan tauhid yang kuat, pikirannya tenang, jiwanya akan selalu stabil, dan emosinya terkendali. Hal tersebut didukung dengan penelitian Yuliansyah (2018) yang

menyatakan bahwa seseorang yang mampu mengatur pikiran serta tindakannya maka akan memiliki kemampuan regulasi diri yang baik.

Aspek keempat yaitu menyandarkan hati kepada Allah dan merasa senang disisi-Nya menunjukkan koefien korelasi sebesar 0.349 dengan $p < 0.001$ dan berkontribusi sebesar 14.2% terhadap peningkatan regulasi diri, hal ini menunjukkan bahwa semakin mahasiswi penghafal Al-Qur'an merasa cukup menyandarkan hatinya hanya kepada Allah serta merasakan kesenangan berada di sisi-Nya maka regulasi dirinya akan semakin meningkat. Mahasiswi penghafal Al-Qur'an dengan kebersandaran hati kepada Allah dan perasaan senang di sisi-Nya yang tinggi tidak akan menghiraukan lagi pada apa yang telah dia lakukan mengenai apapun hasil yang didapatkannya. Sikap inilah yang akan membuat mahasiswi penghafal Al-Qur'an merasakan ketenangan dan tidak ada kegelisahan lagi dalam dirinya apabila yang diinginkannya belum terjadi atau didapatkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Astuti (2018) bahwa seseorang yang menyandarkan hatinya kepada Allah maka akan diberikan kecukupan, mendapatkan rasa nyaman dan tenang dari sesuatu yang ditakutkan atau dikhawatirkannya.

Aspek kelima yaitu prasangka baik pada Allah menunjukkan koefien korelasi sebesar 0.603 dengan $p < 0.001$ dan berkontribusi sebesar 19% terhadap peningkatan regulasi diri, hal ini menunjukkan bahwa semakin mahasiswi penghafal Al-Qur'an memiliki prasangka baik pada Allah maka regulasi dirinya akan semakin meningkat. Mahasiswi

penghafal Al-Qur'an dengan tingkat tinggi dalam berprasangka baik kepada Allah akan berpandangan positif dalam setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Prasangka baik inilah yang akan menimbulkan afek yang positif. Sejalan dengan pernyataan Shabrina & Rachmawati (2019) bahwa berprasangka baik kepada Tuhan ataupun kepada sesama cenderung akan memiliki perasaan tenang dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari. Seseorang yang tidak menanamkan prasangka baik maka akan berdampak pada psikologis dan mempengaruhi kesehatan mentalnya, seperti menimbulkan rasa cemas, kegelisahan, dan tidak memiliki ketenangan dalam diri. Sesuai dengan pendapat Fairuzzahra et al. (2018) bahwa manfaat dari berprasangka baik salah satunya adalah terhindar dari kecemasan yang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa manusia. Didukung dengan penelitian Azhari & Mirza (2016) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan, karena individu yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan mampu mengontrol perilaku dan menetapkan tujuannya sehingga perasaan cemas akan berkurang.

Aspek keenam yaitu hati sepenuhnya pasrah kepada Allah dan menghalau segala rintangan menunjukkan koefien korelasi sebesar 0.426 dengan $p < 0.001$ dan berkontribusi sebesar 8% terhadap peningkatan regulasi diri. Aspek ini hampir sama dengan aspek ke tujuh, yaitu pasrah dan berserah akan segala urusan kepada Allah menunjukkan koefien korelasi sebesar 0.326 dengan $p < 0.001$ dan berkontribusi sebesar 3.3%

terhadap peningkatan regulasi diri. Pada aspek keenam dan ketujuh hampir memiliki kesamaan makna yaitu kepasrahan dengan sepenuh hati akan segala hal kepada Allah. Kedua aspek tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi mahasiswi penghafal Al-Qur'an memiliki kepasrahan sepenuhnya kepada Allah maka regulasi dirinya akan semakin meningkat. Mahasiswi penghafal Al-Qur'an dengan kepasrahan sepenuhnya kepada Allah akan segala hal dan menghalau setiap rintangan akan memiliki keyakinan yang kuat kepada Allah sehingga memunculkan ketenangan dan ketentraman hati.

Sejalan dengan pendapat Astuti (2018), bahwa adanya ketenangan dan ketentraman hati yang muncul karena sikap kepasrahan akan segala hal dengan sepenuhnya kepada Allah inilah yang akan membuat mahasiswi penghafal Al-Qur'an memiliki emosi yang stabil. Seseorang yang memiliki stabilitas emosi akan mampu menghadapi tekanan hidup yang ringan maupun berat dengan kondisi emosi yang tetap baik. Merujuk pada penelitian Utami et al. (2020) yang dilakukan oleh, bahwa kemampuan mengelola emosi berepngaruh terhadap tingkah laku seseorang, semakin bagus pengelolaan emosinya maka kemampuan pengaturan dirinya juga akan semakin baik.

Berdasarkan penjabaran antara kesesuaian teori dan penelitian sebelumnya serta hasil penelitian yang peneliti lakukan, dapat dikatakan bahwa tawakal berkorelasi positif terhadap regulasi diri. Hal tersebut juga didukung Mccullough & Willoughby (2009) yang menguraikan 12 studi

mengenai keterkaitan antara religiusitas dengan pengaturan diri. Dari 12 studi tersebut, 11 diantaranya memiliki hubungan positif antara religiusitas dan pengaturan diri dengan *effect size* yang berkisar antara 21-38. Disampaikan juga oleh McCullough & Carter (2012), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa religiusitas mendorong pengembangan serta penerapan pengendalian diri dan pengaturan diri yang mengarah pada hasil bermanfaat dalam berbagai domain perilaku dan psikologis. Firman Allah dalam Al-Qur'an surat At-Talaq ayat 3 yang artinya

“Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangkanya. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”

Selanjutnya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tawakal dan regulasi diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Secara keseluruhan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kelemahan, yakni responden penelitian yang hanya terdiri dari jenis kelamin perempuan. Hal tersebut menjadikan subjek penelitian ini kurang mewakili populasi mahasiswa penghafal Al-Qur'an secara umum.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan mengenai hubungan tawakal dengan regulasi diri mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tawakal dengan regulasi diri pada mahasiswi penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Sehingga, ketika tawakal yang dimiliki oleh mahasiswi tinggi maka regulasi dirinya juga tinggi, dan begitupun sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan di atas, maka terdapat beberapa saran mengenai penelitian ini, yaitu:

1. Bagi responden penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi penghafal Al-Qur'an memiliki regulasi diri yang tinggi, sehingga diharapkan mereka mampu mempertahankan dan terus meningkatkan regulasi dirinya dari segi aspek-aspek regulasi diri diantaranya metakognisi dengan pemilihan strategi yang paling efektif dalam setiap tugas, motivasi untuk mendukung keberhasilan dalam suatu usaha yang dilakukan, dan perilaku untuk mengelola diri termasuk memiliki dan menciptakan lingkungan yang kondusif.

2. Bagi pondok pesantren

Bagi pondok pesantren dengan program tahfidz sebaiknya menekankan nilai-nilai tawakal kepada santri-santrinya. Dengan demikian, program tahfidz yang ada tidak terlalu menekankan pada hasil namun pada usaha yang dilakukan. Hal tersebut akan menjadikan santri lebih berfokus pada proses yang harus sesuai dengan yang Allah perintahkan bukan kepada hasil akhir, sehingga santri akan lebih memiliki regulasi diri yang baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan subjek penelitian yang terdiri dari perempuan dan laki-laki sehingga sampel penelitiannya akan lebih mewakili populasi subjek yang sebenarnya. Selain itu, dapat dilihat juga perbedaan kondisi psikologis antara mahasiswi atau santri perempuan dan laki-laki dalam konteks tawakal dan regulasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhdiat, A., Marisa, S. N., & Faisal, M. (2021). Maqam tawakkal dalam al-qur'an (kajian perspektif imam alusi dalam tafsir ruhul ma'ani fi tafsir al-quran al-'azim wa sab'i al-matsani). *Basha'ir: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, 1(1), 117–134. <https://doi.org/10.47498/bashair.v1i2.845>
- Alfiana, A. D. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 1(2), 245–259. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1581>
- Alwisol. (2016). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Astuti, S. A. (2018). Pengaruh sikap tawakal terhadap kestabilan emosi siswa madrasah aliyah negeri satu metro. *Jurnal At-Tajdid*, 2(1), 1–16.
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir universitas syiah kuala. *Mediapsi*, 02(02), 23–29. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>
- Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Basri, M. M. (2008). *Indahnya tawakal*. Indiva Media Kreasi.
- Cahyani, B. H., Alsa, A., Ramdhani, N., & Khalili, F. N. (2019). The role of classroom management and mastery goal orientation towards student's self-regulation in learning mathematics. *Psikohumaniora*, 4(2), 117–128. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3576>
- Chairani, L., & Subandi, M. (2010). *Santri penghafal al-qur'an (peranan regulasi diri)*. Pustaka Pelajar.
- Clements, A. D., & Ermakova, A. V. (2012). Surrender to God and stress: A possible link between religiosity and health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(2), 93–107. <https://doi.org/10.1037/a0025109>
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuht, A. F. (2020). Hubungan efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 21–32. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6046>
- Erianti, E. (2022). *Gambaran tawakal pada lansia di panti werdha budi sejahtera banjarbaru*. UIN Antasari Banjarmasin.
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 69–74.

- Faiza, M., & Arifin, S. (2023). Konsep tawakal dalam al-qur'an dan relevansinya terhadap pendidikan. *Jurnal Putih*, 8, 1–14.
- Faqih, U. (2023). Pola regulasi diri mahasiswa penghafal al-qur'an jurusan psikologi jalur prestasi keagamaan universitas negeri surabaya. *Character Penelitian Jurnal Psikologi*, 10(1), 897–908.
- Firdausi, F., & Hidayah, A. (2019). Kecerdasan intrapersonal dan pengaruhnya terhadap keberhasilan santri mahasiswa dalam menghafal al-qur'an. *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis*, 19(1), 43. <https://doi.org/10.14421/qh.2018.1901-03>
- Ghufron, M. ., & Risnawati, R. (2017). *Teori-teori psikologi* (cet. 2). Ar-Ruzz Media.
- Hakim, M. I., Pebryanti, M. E., Zahra, N., & Taryana, N. (2023). Semua ketentuan allah adalah yang terbaik. *Gunung Djati Conference Series*, 22, 247–258.
- Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, L. A. (2019). The effect of self-regulation and peer attachment on adversity quotient in quran reciter students. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 167, 167–180. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art7>
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran stress dan strategi coping pada santri tahfidz di pondok pesantren al-mahrusiyah asrama al-'asyiqiyah. *Scholastica: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3(2), 1–16.
- Hawwa, S. (2017). *Intisari ihya' ulumuddin karya imam al-ghazali terjemahan kitab tazkiyatun nafs mukhtas ihya ulumuddin*. Mutiara Media.
- Hendryadi. (2017). Validitas isi: tahap awal pengembangan kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169–178. <https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>
- Hidayati, R. (2013). Model bimbingan kelompok dengan teknik stimulus control untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), 6.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Ikhwanisifa, & Raudatussalamah. (2022). Peran religious coping dan tawakal untuk meningkatkan subjective wellbeing pada masyarakat melayu. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 44–50. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.15265>
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 231–242. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>

- Jannah, K. A. M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Ardiawan, T. M. K. N., & Sari, M. E. (2017). Metodologi penelitian kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Issue May). Aswaja Pressindo.
- Kastolani. (2016). Internalisasi nilai-nilai tauhid. : : *Interdisciplinary Journal of Communication*, 1(1), 1–24.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Marza, S. E. (2017). Regulasi diri remaja penghafal al-qur'an di pondok pesantren al-qur'an jami'atul qurro' sumatera selatan. *Intelektualita*, 6(1), 145. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v6i1.1306>
- McCullough, M. E., & Carter, E. C. (2012). Religion, self-control, and self-regulation: How and why are they related? *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality (Vol 1): Context, Theory, and Research.*, 1, 123–138. <https://doi.org/10.1037/14045-006>
- Mccullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). *Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909>.
- McDonald, A. W., & Gorsuch, R. L. (2000). Surrender to god: an additional coping? *Journal of Psychology and Theology*, 28(2), 149–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/009164710002800207>
- Melsani. (2018). *Bimbingan agama dalam meningkatkan regulasi diri narapidana dirumah tahanan negara (RUTAN) kelas II B menggala kabupaten tulang bawang (Skripsi)*.
- Muhammad, H. (2002). *Dialog antara tasawuf dan psikologi* (cet 1). Pustaka Pelajar.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2001). *Nuansa-nuansa psikologi islam*. PT Raja Grafindo Persada.
- Munir, M. S. (2018). Pengaruh tawakal terhadap pencarian rezeki sebagai guru. *Modleing: Jurnal Program Studi PGMI*, 5(1), 25–30.
- Munirah, Hairina, Y., & Mubarak. (2020). Gambaran tawakal pada mahasiswa yang memiliki penyakit kronis. *Jurnal Al-Husna*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.1234/jah.v1i2.3501>
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesejahteraan sosial uin syarif hidayatullah jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 163–177.
- Nurrahmah, A., Rismaningsih, F., Harnaeny, U., Pratiwi, L., Wahyudin, Rukyat, A., Yati, F., Riaddin, D., & Setiawan, J. (2021). *Pengantar statistika I* (S.

Haryanti (ed.)). Media Sains Indonesia.

- Paulina, M., Istiningtyas, L., & Lukmawati, L. (2021). Regulasi diri dan makna hidup pada mahasiswa penghafal al-qur'an di rumah tahfidz yatim dhuafa palembang. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(1), 76–86. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.20286>
- Pranoto, H., Atieka, N., Fajarwati, R., & Septora, R. (2018). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Indonesia Journal Of Educational Counseling*, 2(1), 87–112.
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Diniyah Di Sidoarjo. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(2), 76–86. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i2.240>
- Pratiwi, R. G., & Rtnowati, E. (2019). Pengaruh regulasi diri terhadap aspirasi karier pada remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6(2), 64–69. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v6i2>
- Priyatno, D. (2016). *Belajar alat analisis data dan cara pengolahannya dengan spss*. Gava Media.
- Priyatno, D. (2017). *Panduan praktis olah data menggunakan spss*. Andi.
- Rafi, M. (2023). *Konsep tawakal dan implikasinya terhadap perilaku seseorang perspektif abu ya'la al-farra' (studi literatur kitab al-tawakkul)*. UIN Antasari Banjarmasin.
- Rena, S. (2024). *Proposisi spiritualitas dalam regulasi diri belajar sebagai koping stres dalam perspektif psikologi pendidikan islam*. 14(1), 109–121.
- Ridha, N. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel, dan paradigma penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70.
- Riyanty, I. N., & Nurendra, A. M. (2021). Mindfulness dan tawakal untuk mengurangi depresi akibat pemutusan hubungan kerja pada karyawan di era pandemi covid-19. *Cognicia*, 9(1), 40–44. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15975>
- Sa'adulloh. (2008). *Sembilan cara praktis menghafal al-qur'an* (cet. 1). Gema Insani.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Kencana.
- Santrock. (2008). *Psikologi pendidikan*. Kencana.
- Sari, L. F. I. S. (2023). Regulasi diri mahasiswa penghafal al-qur'an dalam menjaga kualitas hafalan al-qur'an di fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan uin k.h. abdurrahman wahid pekalongan. *SIBERNETIK: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(1), 59–71. <https://doi.org/10.59632/sjpp.v1i1.19>

- Sartika, A., & Kurniawan, I. N. (2015). Skala tawakal kepada allah: pengembangan ukuran-ukuran psikologis surrender to god dalam perspektif islam. In *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* (Vol. 20, Issue 2). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol20.iss2.art3>
- Setiawan, D., & Mufarihah, S. (2021). Tawakal dalam al-qur'an serta implikasinya dalam menghadapi pandemi covid-19. *Jurnal Online Studi Al-Qur An*, 17(01), 1–18. <https://doi.org/10.21009/jsq.017.1.01>
- Shabrina, N. B. U., & Rachmawati, M. A. (2019). Husnudzana and Anxiety in Students Dealing with National Examination. *International Summit on Science Technology and Humanity (ISETH2019)*, 164–171.
- Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir al-mishbah: pesan, kesan, dan keserasian al-qur'an* (vol.14). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002b). *tafsir al-mishbah: pesan, kesan, dan keserasian al-qur'an* (vol.5). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002c). *Tafsir al-mishbah: pesan, kesan, dan keserasian al-qur'an* (vol.6). Lentera Hati.
- Siebert, R. J., McPherson, K. M., & Taylor, W. J. (2004). Toward a cognitive-affective model of goal-setting in rehabilitation: Is self-regulation theory a key step? *Disability and Rehabilitation*, 26(20), 1175–1183. <https://doi.org/10.1080/09638280410001724834>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Solo, A. A., Nugroho, T., & Nadjih, D. (2018). Upaya santri dalam pemeliharaan hafal al- qur'an di manuskrip kota gede yogyakarta. *Ulumuddin : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 8(2), 131–140. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v8i2.192>
- Suci, S. T. (2022). *Tawakal dalam mengatasi dinamika burnout mengerjakan skripsi pada mahasiswa tasawuf dan psikoterapi*. UIN Walisongo.
- Sugiono, Noerdjanah, & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Sumia, D., Sandayanti, V., & Detty, A. U. (2020). Pengaruh teman sebaya dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 10–17. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.2593>
- Toyibah, S. A., Sulianti, A., & Tahrir. (2017). Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penghafal alquran.

Psikologi Islam, 4(2), 191–204.

- Utami, S. A., Damayanti, E., & Ismail, W. (2020). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap hasil belajar biologi peserta didik. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6138>
- Wulandari, M., Tetteng, B., & Mansyur, A. Y. (2023). Pengaruh tawakal terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 32. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.44461>
- Yuliansyah, R. (2018). *Hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi dan fakultas teknologi industri unissula*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Yusuf Qardhawi. (2015). *Ikhlas dan tawakal*. Istanbul.
- Zimmerman, B. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. <https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501>
- Zur'ah, umi. (2015). *Hubungan sabar dengan regulasi diri pada mahasiswa penghafal al-Qur'an*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Instrumen Penelitian Uji Coba

1. *Blueprint* skala regulasi diri

No	Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Metakognisi	Merencanakan aktivitas menghafal Al-Qur'an	1,19	10,28	4
		Memonitor Aktivitas Menghafal	2,20	11,29	4
		Mengevaluasi aktivitas menghafal Al-Qur'an	3,21	12,30	4
2.	Motivasi	Keinginan untuk melakukan aktivitas menghafal Al-Qur'an	4,22	13,31	4
		Keinginan menyelesaikan target menghafal Al-Qur'an	5,23	14,32	4
		Keinginan menambah hafalan Al-Qur'an	6,24	15,33	4
3.	Perilaku	Mengatur diri sendiri untuk mendukung aktivitas menghafal	7,25	16,34	4

		Al-Qur'an			
		Memanfaatkan lingkungan untuk mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an	8,26	17,35	4
		Menyeleksi lingkungan untuk mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an	9,27	18	3
Total			18	17	35

2. *Blueprint* skala tawakal

No	Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendak-Nya	Meyakini bahwa segala yang didapatkan merupakan anugerah dari Allah	1,3,5,7	2,4,6,8	8
2.	Mengetahui sebab akibat	Meyakini bahwa hasil tidak akan mengkhianati usaha dan percaya bahwa Allah	9,31,35	10,32	5

		mengabulk an doa orang- orang yang berusaha			
3.	Perkuat hati dengan tauhid	Meyakini bahwa Allah Maha Kuasa	11,13	12,14	4
4.	Bersandar pada Allah dan merasa tenang	Merasa aman atau tidak khawatir dan bergantung hanya kepada Allah	15,17	16,18	4
5.	Prasangka baik pada Allah	Berpikir positif dalam setiap hal yang terjadi	19,33	20,34	4
6.	Tunduk dan kepasrahan hati kepada Allah	Menjauhi larangan Allah dan menjalanka n perintah Allah	21,23,25	22,24,26	6
7.	Pasrah kepada Allah	Menyerahk an urusan kepada Allah dan menerima apapun yang diberikan oleh Allah	27,29	28,30	4
Total			18	17	35

Lampiran 2 Blueprint Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba

1. *Blueprint* skala regulasi diri

No	Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Metakognisi	Merencanakan aktivitas menghafal Al-Qur'an	1, 19	10, 28	4
		Memonitor Aktivitas Menghafal	2, 20	11, 29	4
		Mengevaluasi aktivitas menghafal Al-Qur'an	3, 21	12, 30	4
2.	Motivasi	Keinginan untuk melakukan aktivitas menghafal Al-Qur'an	4, 22	13, 31	4
		Keinginan menyelesaikan target menghafal Al-Qur'an	5, 23	14*, 32	4
		Keinginan menambah hafalan Al-Qur'an	6, 24	15, 33	4
3.	Perilaku	Mengatur diri sendiri untuk mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an	7, 25*	16, 34*	4
		Memanfaatkan lingkungan	8*, 26	17*, 35	4

		untuk mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an			
		Menyeleksi lingkungan untuk mendukung aktivitas menghafal Al-Qur'an	9, 27	18*	3
Total			16	13	29

2. Blueprint skala tawakal

No	Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendak-Nya	Meyakini bahwa segala yang didapatkan merupakan anugerah dari Allah	1*, 3*, 5, 7	2, 4, 6, 8	8
2.	Mengetahui sebab akibat	Meyakini bahwa hasil tidak akan mengkhianati usaha dan percaya bahwa Allah mengabulkan doa orang-orang yang berusaha	9, 31, 35	10, 32	5
3.	Perkuat hati dengan tauhid	Meyakini bahwa Allah Maha Kuasa	11*, 13	12, 14*	4

4.	Bersandar pada Allah dan merasa tenang	Merasa aman atau tidak khawatir dan bergantung hanya kepada Allah	15, 17*	16, 18	4
5.	Prasangka baik pada Allah	Berpikir positif dalam setiap hal yang terjadi	19, 33	20, 34	4
6.	Tunduk dan kepasrahan hati kepada Allah	Menjauhi larangan Allah dan menjalankan perintah Allah	21, 23, 25*	22*, 24, 26	6
7.	Pasrah kepada Allah	Menyerahkan urusan kepada Allah dan menerima apapun yang diberikan oleh Allah	27, 29*	28, 30	4
Total			12	15	27

Lampiran 3 Uji Coba Skala Penelitian Tawakal dan Regulasi Diri

Penyebaran skala melalui *Google Form*

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan saya Talita Fahriza mahasiswa Prodi Psikologi (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saat ini, saya sedang melakukan uji coba pengukuran skala psikologi dalam rangka penyusunan tugas akhir. Saya mengharapkan bantuan teman-teman dengan kriteria:

1. Mahasiswa aktif
2. Berusia 18-24 tahun
3. Memiliki hafalan minimal 5 Juz

Berkaitan dengan hal tersebut, saya meminta bantuan dan ketersediaan teman-teman untuk mengisi kuesioner penelitian ini dengan keadaan yang sebenarnya. Segala informasi dan jawaban yang teman-teman berikan akan dijamin kerahasiannya dan hanya dipakai untuk kepentingan penelitian.

Dalam pengisian kuesioner ini, anda dapat memilih satu dari empat jawaban yang ada, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Jika ada pertanyaan atau hal yang ingin disampaikan, bisa menghubungi nomer berikut:

089517139677 (Talita)

Atas partisipasi dan kesediaan teman-teman, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Nama :

Usia :
 Universitas :
 Jurusan :
 Jumlah Hafalan yang Dimiliki :

SKALA 1

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya yakin akan semua yang diberikan Allah pasti yang terbaik untuk diri saya				
2.	Saya mengeluh dengan kekurangan yang Allah berikan kepada diri saya				
3.	Saya yakin akan memperoleh hasil yang terbaik dalam menghafal Al-Qur'an, jika saya mau berikhtiar dan bergantung kepada Allah				
4.	Saya menyelesaikan kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an tanpa melibatkan Allah SWT				
5.	Saya berusaha melibatkan Allah pada setiap kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an				
6.	Saya merasa pesimis dengan semua usaha yang saya lakukan dalam menghafal Al-Qur'an				
7.	Jika saya yakin akan segala kehendak-Nya, pasti akan mendapatkan kemudahan dalam menghafal Al-Qur'an				
8.	Saya ragu dengan usaha yang saya lakukan dalam menghafal Al-Qur'an				
9.	Usaha yang saya lakukan dalam menghafal Al-Qur'an tidak akan mungkin berhasil tanpa ridha dari Allah				
10.	Allah tidak membantu saya ketika sedang dalam kesulitan walaupun sudah berdo'a				
11.	Saya meyakini bahwa Allah adalah sebaik-baik tempat untuk berharap				
12.	Allah adalah zat yang Maha Segalanya, namun saya juga meyakini bahwa ada zat lainnya yang Maha Segalanya selain Allah				
13.	Saya merasa cukup dengan apa yang telah Allah anugerahkan pada saya				

14.	Saya yakin bahwa setiap keberhasilan semata-mata karena usaha yang sendiri				
15.	Saya berusaha menerima hasil meskipun belum mendapatkan sesuai yang saya harapkan				
16.	Saya merasa putus asa dan kecewa pada Allah ketika apa yang saya harapkan belum tercapai				
17.	Saya lebih nyaman ketika berkeluh kesah kepada Allah dalam setiap kesulitan yang saya hadapi				
18.	Saya merasa khawatir apabila usaha saya dalam menghafal Al-Qur'an tidak sesuai dengan yang saya targetkan				
19.	Ketika merasa kesulitan dalam menghafal suatu ayat atau surat, saya yakin dan berpikir bahwa pasti ada jalan keluar				
20.	Saya merasa kesulitan pada saat menghafal Al-Qur'an hanya membuat saya menderita				
21.	Saya merasa tidak berdaya tanpa bantuan yang Allah berikan dalam menghafal Al-Qur'an				
22.	Saya merasa keberhasilan dalam menghafal Al-Qur'an adalah murni usaha saya				
23.	Saya senantiasa mengingat Allah dimanapun berada				
24.	Saya merasa berharap kepada Allah akan menjadi hal yang sia-sia				
25.	Saya cenderung menghindar ketika orang lain membicarakan keburukan orang lainnya				
26.	Saya lebih suka berkeluh kesah kepada teman saya dibandingkan kepada Allah				
27.	Setiap hambatan yang saya hadapi dalam menghafal Al-Qur'an, tentu Allah akan memberikan kemudahan atau jalan keluar terbaik				
28.	Saya mengharapkan bantuan orang lain ketika sedang menghadapi kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an				
29.	Saya berdoa kepada Allah hanya untuk mengharapkan ridha Allah				

30.	Saya mengeluh jika banyak kesulitan yang harus saya hadapi ketika menghafal Al-Qur'an				
31.	Saya percaya bahwa semakin saya rajin dan disiplin dalam menghafal Al-Qur'an, maka semakin mudah bagi saya untuk menguasainya				
32.	Saya tetap merasa kesulitan menghafalkan Al-Qur'an meskipun telah melakukan usaha maksimal				
33.	Ketika target hafalan belum tercapai maka saya akan tetap optimis bahwa masih ada kesempatan untuk memperbaiki dan mencapai target				
34.	Jika lupa dengan hafalan yang saya miliki, maka saya akan terus menyalahkan diri sendiri				
35.	Saya yakin bahwa semakin banyak waktu yang saya luangkan untuk menghafal Al-Qur'an, semakin banyak pula hafalan yang saya dapatkan				

SKALA 2

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya membuat jadwal khusus untuk menghafal Al-Qur'an secara terperinci, termasuk waktu, jumlah ayat, dan metode yang saya gunakan				
2.	Saya secara rutin mengulang kembali hafalan yang sudah saya dapatkan termasuk dengan mendengarkan murotal				
3.	Saya mencari tahu penyebab kesulitan yang saya alami dalam menghafal Al-Qur'an dan mencari solusinya				
4.	Saya menghafalkan Al-Qur'an karena mengetahui keutamaan yang Allah berikan pada penghafal Al-Qur'an				
5.	Saya berusaha memotivasi diri sendiri untuk menyelesaikan target-target hafalan Al-Qur'an				
6.	Saya berusaha menambah hafalan walaupun mendapati ayat-ayat yang sulit untuk dihafal				
7.	Saya tetap menghafal Al-Qur'an sesuai jadwal walaupun banyak tugas kuliah dan aktivitas padat				
8.	Saya mencari teman untuk menjadi partner hafalan agar semakin semangat dalam				

	mengulang atau menambah hafalan				
9.	Saya mencari teman untuk menjadi partner agar semakin semangat dalam muroja'ah atau menambah hafalan				
10.	Saya merasa tidak perlu membuat jadwal khusus untuk mengulang ataupun menambah hafalan Al-Qur'an				
11.	Saya merasa kesulitan untuk mengukur sejauh mana peningkatan kemampuan hafalan yang saya dapatkan				
12.	Saya tidak perlu melakukan evaluasi diri mengenai tercapai tidaknya target hafalan yang saya tentukan				
13.	Saya menghafalkan Al-Qur'an bukan karena keinginan sendiri namun karena adanya paksaan				
14.	Saya kesulitan memotivasi diri sendiri dalam mencapai target hafalan Al-Qur'an				
15.	Saya merasa cukup dengan kualitas hafalan yang saya miliki, sehingga tidak perlu menambah dan mengulang hafalan lagi				
16.	Ketika sedang padat kegiatan atau banyak tugas, maka kegiatan menghafal Al-Qur'an tidak saya lakukan dengan maksimal				
17.	Dalam situasi ramai, saya tidak ingin mencari tempat tenang dan nyaman untuk menambah atau mengulang hafalan Al-Qur'an				
18.	Saya tetap bermain dan berkumpul dengan teman-teman walaupun target hafalan belum tercapai				
19.	Saya membuat perencanaan antara waktu menghafal atau muroja'ah dengan waktu mengerjakan tugas-tugas lain				
20.	Saya membandingkan progres hafalan dengan target yang sudah saya tetapkan untuk melihat adanya kemajuan dan kekurangan yang perlu diperbaiki				
21.	Saya menyetorkan hafalan kepada partner atau pendamping hafalan untuk mengevaluasi progres hafalan yang saya miliki				
22.	Saya membaca terjemahan Al-Qur'an untuk memudahkan proses menghafal atau muroja'ah hafalan				
23.	Saya berusaha disiplin dalam mencapai target hafalan meskipun banyak tugas lain yang harus diselesaikan				
24.	Saya yakin memiliki kemampuan untuk terus				

	meningkatkan jumlah hafalan Al-Qur'am				
25.	Saya menentukan target hafalan surat yang ingin saya hafal atau ulang selama 1 bulan				
26.	Saya memanfaatkan sela-sela waktu luang, seperti saat menunggu waktu sholat atau jam kuliah, untuk mengulang ataupun menambah hafalan				
27.	Saya menolak ajakan orang lain untuk bermain atau berkumpul ketika belum menyelesaikan capaian target hafalan				
28.	Saya menunda-nunda waktu yang telah saya alokasikan untuk hafalan Al-Qur'an				
29.	Saya malas mencatat progres hafalan yang saya dapatkan				
30.	Menyetorkan hafalan kepada partner atau pendamping tidak membantu saya dalam mengevaluasi hafalan Al-Qur'an				
31.	Saya malas melakukan kegiatan hafalan Al-Qur'an ketika banyak kesulitan yang harus dihadapi				
32.	Saya malas mencapai target ketika ada banyak tugas yang harus diselesaikan				
33.	Saya tidak bersemangat untuk mencapai target ketika banyak tugas lain yang harus diselesaikan				
34.	Saya berhenti menambah dan mengulang hafalan ketika sudah bosan atau jenuh				
35.	Walaupun banyak waktu luang, saya tidak menggunakannya untuk menambah atau mengulang hafalan				

Lampiran 4 Uji Skala Penelitian Tawakal dan Regulasi Diri

Penyebaran skala melalui lembar kuesioner

Kepada Yth.

Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang

Perkenalkan, saya Talita Fahriza Maulidiyah mahasiswa Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian yang melibatkan Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Oleh karena itu, saya memohon bantuan dan kesediaan Anda untuk meluangkan waktunya mengisi pernyataan-pernyataan yang ada pada skala psikologi ini.

Semua pernyataan dalam skala ini berhubungan dengan keadaan Anda sehari-hari dan tidak memuat hal-hal yang akan merugikan serta **tidak akan mempengaruhi penilaian apapun**, untuk itu saya berharap Anda bersedia mengisi skala psikologi ini **secara lengkap sesuai dengan keadaan, pendapat dan pemikiran sendiri**. Setiap orang dapat memiliki jawaban berbeda dan **tidak ada jawaban yang salah**. Dengan mengisi pernyataan-pernyataan dibawah, Anda dapat mengetahui kondisi psikologis pada diri. Saya juga sangat menghargai kejujuran dalam pengisian skala ini dan akan menjamin **kerahasiaan** serta hanya akan menggunakan data untuk kepentingan penelitian. Apabila terdapat pertanyaan dalam pengisian skala ini dapat bertanya pada penguji atau menghubungi via whatsapp ke 089517139677 (Talita Fahriza).

Demikian saya sampaikan, atas kesediaan bantuan dan kerjasama Anda, Saya ucapkan terima kasih.

Semarang, 20 Januari 2025

Peneliti

IDENTITAS DIRI

Nama :
Usia : ____ tahun
Semester :
Jurusan :
Universitas :
Jumlah Hafalan :

(centang di salah satu kolom)

- ☐ 5-10 Juz
- ☐ 6-15 Juz
- ☐ 15-20 Juz
- ☐ 21-25 Juz
- ☐ 26-30 Juz

Kriteria Subjek :

1. Mahasiswa Aktif
2. Berusia 18-24 Tahun
3. Memiliki hafalan min 5 Juz

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Dalam skala psikologi ini terdapat beberapa pernyataan mengenai pengalaman Mahasiswa, baik secara positif maupun negatif sebagai mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Pertimbangkanlah setiap pernyataan sesuai dengan diri dan situasi saat ini. Pernyataan dalam skala psikologi ini bukanlah suatu tes, sehingga **jawablah dengan jujur** karena jawaban yang Anda berikan tidak ada yang salah.

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang mencerminkan seberapa sering Anda mengalami hal tersebut.

Pernyataan	Jawaban			
	STS	TS	S	SS
Saya peduli dengan diri sendiri	✓			

Keterangan :

- **STS** : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan yang dialami.
- **TS** : Apabila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan yang dialami.
- **S** : Apabila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan yang dialami.
- **SS** : Apabila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan yang dialami.

Apabila Anda ingin mengganti jawaban yang dianggap belum sesuai, berilah tanda garis mendatar (-) pada jawaban yang lama, kemudian berilah tanda (✓) pada pilihan jawaban yang dianggap sesuai.

Pernyataan	Jawaban			
	STS	TS	S	SS
Saya peduli dengan diri sendiri	✗		✓	

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA 1

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
36.	Saya mengeluh dengan kekurangan yang Allah berikan kepada diri saya				
37.	Saya berusaha melibatkan Allah pada setiap kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an				
38.	Jika saya yakin akan segala kehendak-Nya, pasti akan mendapatkan kemudahan dalam menghafal Al-Qur'an				
39.	Saya merasa pesimis dengan semua usaha yang saya lakukan dalam menghafal Al-Qur'an				
40.	Saya menyelesaikan kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an tanpa melibatkan Allah SWT				
41.	Saya ragu dengan usaha yang saya lakukan dalam menghafal Al-Qur'an				
42.	Usaha yang saya lakukan dalam menghafal Al-Qur'an tidak akan mungkin berhasil tanpa ridha dari Allah				
43.	Allah tidak membantu saya ketika sedang dalam kesulitan walaupun sudah berdoa				
44.	Allah adalah zat yang Maha Segalanya, namun saya juga meyakini bahwa ada zat lainnya yang Maha Segalanya selain Allah				
45.	Saya merasa cukup dengan apa yang telah Allah anugerahkan pada saya				
46.	Saya berusaha menerima hasil meskipun belum mendapatkan sesuai yang saya harapkan				
47.	Saya merasa khawatir apabila usaha saya dalam menghafal Al-Qur'an tidak sesuai dengan yang saya targetkan				
48.	Saya merasa putus asa dan kecewa pada Allah ketika apa yang saya harapkan belum tercapai				
49.	Ketika merasa kesulitan dalam menghafal suatu ayat atau surat, saya yakin dan berpikir bahwa pasti ada jalan keluar				
50.	Saya merasa kesulitan pada saat menghafal Al-Qur'an hanya membuat saya menderita				
51.	Saya merasa tidak berdaya tanpa bantuan yang Allah berikan dalam menghafal Al-Qur'an				

52.	Saya merasa berharap kepada Allah akan menjadi hal yang sia-sia				
53.	Saya senantiasa mengingat Allah dimanapun berada				
54.	Saya lebih suka berkeluh kesah kepada teman saya dibandingkan kepada Allah				
55.	Setiap hambatan yang saya hadapi dalam menghafal Al-Qur'an, tentu Allah akan memberikan kemudahan atau jalan keluar terbaik				
56.	Saya mengharapkan bantuan orang lain ketika sedang menghadapi kesulitan dalam menghafal Al-Qur'an				
57.	Saya mengeluh jika banyak kesulitan yang harus saya hadapi ketika menghafal Al-Qur'an				
58.	Saya percaya bahwa semakin saya rajin dan disiplin dalam menghafal Al-Qur'an, maka semakin mudah bagi saya untuk menguasainya				
59.	Saya tetap merasa kesulitan menghafalkan Al-Qur'an meskipun telah melakukan usaha maksimal				
60.	Ketika target hafalan belum tercapai maka saya akan tetap optimis bahwa masih ada kesempatan untuk memperbaiki dan mencapai target				
61.	Jika lupa dengan hafalan yang saya miliki, maka saya akan terus menyalahkan diri sendiri				
62.	Saya yakin bahwa semakin banyak waktu yang saya luangkan untuk menghafal Al-Qur'an, semakin banyak pula hafalan yang saya dapatkan				

SKALA 2

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
36.	Saya membuat jadwal khusus untuk menghafal Al-Qur'an secara terperinci, termasuk waktu, jumlah ayat, dan metode yang saya gunakan				
37.	Saya secara rutin mengulang kembali hafalan yang sudah saya dapatkan termasuk dengan mendengarkan murotal				
38.	Saya mencari tahu penyebab kesulitan yang saya alami dalam menghafal Al-Qur'an dan mencari solusinya				

39.	Saya menghafalkan Al-Qur'an karena mengetahui keutamaan yang Allah berikan pada penghafal Al-Qur'an				
40.	Saya berusaha memotivasi diri sendiri untuk menyelesaikan target-target hafalan Al-Qur'an				
41.	Saya berusaha menambah hafalan walaupun mendapati ayat-ayat yang sulit untuk dihafal				
42.	Saya tetap menghafal Al-Qur'an sesuai jadwal walaupun banyak tugas kuliah dan aktivitas padat				
43.	Saya mencari teman untuk menjadi partner hafalan agar semakin semangat dalam mengulang atau menambah hafalan				
44.	Saya merasa tidak perlu membuat jadwal khusus untuk mengulang ataupun menambah hafalan Al-Qur'an				
45.	Saya merasa kesulitan untuk mengukur sejauh mana peningkatan kemampuan hafalan yang saya dapatkan				
46.	Saya tidak perlu melakukan evaluasi diri mengenai tercapai tidaknya target hafalan yang saya tentukan				
47.	Saya menghafalkan Al-Qur'an bukan karena keinginan sendiri namun karena adanya paksaan				
48.	Saya merasa cukup dengan kualitas hafalan yang saya miliki, sehingga tidak perlu menambah dan mengulang hafalan lagi				
49.	Ketika sedang padat kegiatan atau banyak tugas, maka kegiatan menghafal Al-Qur'an tidak saya lakukan dengan maksimal				
50.	Saya membuat perencanaan antara waktu menghafal atau muroja'ah dengan waktu mengerjakan tugas-tugas lain				
51.	Saya membandingkan progres hafalan dengan target yang sudah saya tetapkan untuk melihat adanya kemajuan dan kekurangan yang perlu diperbaiki				
52.	Saya menyetorkan hafalan kepada partner atau pendamping hafalan untuk mengevaluasi progres hafalan yang saya miliki				
53.	Saya membaca terjemahan Al-Qur'an untuk memudahkan proses menghafal atau muroja'ah hafalan				
54.	Saya berusaha disiplin dalam mencapai target hafalan meskipun banyak tugas lain yang harus diselesaikan				
55.	Saya yakin memiliki kemampuan untuk terus meningkatkan jumlah hafalan Al-Qur'am				

56.	Saya memanfaatkan sela-sela waktu luang, seperti saat menunggu waktu sholat atau jam kuliah, untuk mengulang ataupun menambah hafalan				
57.	Saya menolak ajakan orang lain untuk bermain atau berkumpul ketika belum menyelesaikan capaian target hafalan				
58.	Saya menunda-nunda waktu yang telah saya alokasikan untuk hafalan Al-Qur'an				
59.	Saya malas mencatat progres hafalan yang saya dapatkan				
60.	Menyetorkan hafalan kepada partner atau pendamping tidak membantu saya dalam mengevaluasi hafalan Al-Qur'an				
61.	Saya malas melakukan kegiatan hafalan Al-Qur'an ketika banyak kesulitan yang harus dihadapi				
62.	Saya tidak bersemangat untuk mencapai target ketika banyak tugas lain yang harus diselesaikan				
63.	Saya berhenti menambah dan mengulang hafalan ketika sudah bosan atau jenuh				
64.	Walaupun banyak waktu luang, saya tidak menggunakannya untuk menambah atau mengulang hafalan				

**Silahkan periksa kembali jawabannya, pastikan semua nomor terisi.
Terima kasih atas partisipasi Anda 😊**

Lampiran 5 Tabulasi Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Regulasi Diri

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK		
	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Y32	Y33	Y34	Y35	TOTAL		
1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	108
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	105
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	100	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	100	
5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	108	
6	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	113	
7	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	110	
8	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	93	
9	2	2	4	3	4	4	3	4	2	4	2	3	3	2	4	2	4	2	4	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	106		
10	3	2	3	3	4	4	2	4	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	100	
11	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	4	2	3	3	2	3	3	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	94	
12	4	2	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	118		
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105		
14	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	107	
15	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	113		
16	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	126	
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	135	
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	128		
19	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	130	
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	129	
21	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	115	
22	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	121	
23	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	126		
24	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	126		
25	4	4	4	4	4	3	3	4	43	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	171	
26	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	125	
27	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	133	
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	123	
29	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	125	
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	128	

2. Tawakal

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK		
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	TOTAL		
1	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	4	117		
2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115		
3	4	2	4	4	3	2	4	2	4	3	4	4	3	3	3	2	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	2	3	112		
4	4	1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	1	2	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	1	4	2	4	4	3	2	3	105	
5	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	121
6	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	3	2	4	3	3	2	4	118	
7	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	1	121	
8	4	2	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	109	
9	3	2	4	3	4	2	3	1	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	112
10	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	119	
11	4	2	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	2	3	3	2	4	1	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	4	102		
12	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	2	127	
13	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106		
14	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	1	4	110	
15	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	121
16	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	133	
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	133	
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	134	
19	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	133	
20	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	133	
21	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	2	4	130	
22	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	129	
23	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	128	
24	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	131	
25	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	139	
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	1	3	4	3	4	1	128	
27	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	130	
28	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	2	4	3	4	2	4	119	
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	132	
30	4	3	4	1	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	2	4	2	4	1	111	

a. Validitas

29

b. Reliabilitas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

*** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 7 Skor Tabulasi Responden

N	X	Y	TOTAL	41	84	77	161	82	78	85	163	123	96	88	184
1	90	90	180	42	92	97	189	83	82	88	170	124	86	89	175
2	87	88	175	43	106	110	216	84	68	81	149	125	96	101	197
3	87	88	175	44	90	88	178	85	85	95	180	126	91	100	191
4	87	80	167	45	90	88	178	86	78	85	163	127	87	78	165
5	87	94	181	46	96	94	190	87	79	88	167	128	90	90	180
6	100	106	206	47	93	88	181	88	102	96	198	129	87	89	176
7	100	107	207	48	100	100	200	89	97	87	184	130	93	88	181
8	100	107	207	49	74	87	161	90	89	81	170	131	84	83	167
9	89	95	184	50	98	99	197	91	83	91	174	132	94	79	173
10	103	99	202	51	69	73	142	92	87	92	179	133	82	78	160
11	86	85	171	52	70	76	146	93	87	82	169	134	82	78	160
12	86	86	172	53	73	82	155	94	65	76	141	135	92	83	175
13	95	98	193	54	86	95	181	95	96	87	183	136	91	92	183
14	91	94	185	55	83	97	180	96	72	79	151	137	88	90	178
15	91	97	188	56	80	88	168	97	90	86	176				
16	91	97	188	57	94	92	186	98	87	88	175				
17	93	96	189	58	88	87	175	99	87	87	174				
18	90	96	186	59	93	91	184	100	88	101	189				
19	96	98	194	60	64	75	139	101	88	104	192				
20	76	81	157	61	96	102	198	102	83	87	170				
21	78	80	158	62	82	93	175	103	89	103	192				
22	92	93	185	63	84	92	176	104	89	104	193				
23	83	91	174	64	84	92	176	105	91	77	168				
24	89	86	175	65	81	92	173	106	79	81	160				
25	101	105	206	66	66	81	147	107	96	87	183				
26	94	85	179	67	88	86	174	108	88	86	174				
27	84	92	176	68	93	99	192	109	92	96	188				
28	92	96	188	69	99	87	186	110	91	89	180				
29	88	96	184	70	98	101	199	111	100	106	206				
30	93	997	1090	71	97	87	184	112	83	101	184				
31	101	86	187	72	67	78	145	113	95	94	189				
32	92	87	179	73	67	71	138	114	96	100	196				
33	87	92	179	74	70	73	143	115	84	98	182				
34	90	87	177	75	71	72	143	116	77	77	154				
35	81	76	157	76	100	99	199	117	66	81	147				
36	96	105	201	77	91	85	176	118	72	78	150				
37	94	96	190	78	91	88	179	119	90	86	176				
38	91	79	170	79	92	92	184	120	86	91	177				
39	95	93	188	80	90	104	194	121	84	77	161				
40	96	94	190	81	91	83	174	122	82	88	170				

Lampiran 8 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardiz ed Residual
N			137
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		6.37318958
Most Extreme Differences	Absolute		.048
	Positive		.043
	Negative		-.048
Test Statistic			.048
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.630
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.618
		Upper Bound	.642

Lampiran 9 Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Tawakal	Between Groups	(Combined)	6080.811	39	155.918	3.824	<.001
		Linearity	4511.912	1	4511.912	110.656	<.001
		Deviation from Linearity	1568.899	38	41.287	1.013	.466
	Within Groups		3955.087	97	40.774		
	Total		10035.898	136			

Lampiran 10 Uji Hipotesis

Correlations

		Tawakal	Regulasi Diri
Tawakal	Pearson Correlation	1	.671**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	137	137
Regulasi Diri	Pearson Correlation	.671**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	137	137

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 11 Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.671 ^a	.450	.446	6.397

a. Predictors: (Constant), Tawakal

Lampiran 12 Perhitungan Analisis Tambahan

Rumus menghitung sumbangan efektif:

$$SE_{xi} = \left| \frac{b_{xi} \times \text{cross product} \times R^2}{\text{Regression}} \right|$$

b_{xi} : koefisien b komponen x
 cross product : cross product komponen x
 R^2 : nilai regresi
 Regression : sumbangan efektif total

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5355.675	7	765.096	21.088	<.001 ^b
	Residual	4680.222	129	36.281		
	Total	10035.898	136			

a. Dependent Variable: Regulasi Diri

b. Predictors: (Constant), Pasrah Kepada Allah, Mengetahui Sebab Akibat, Perkuat hati dengan tauhid, Bersandar pada Allah dan merasa tenang, Prasangka baik pada Allah, Keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendak-Nya, Tunduk dan keprasahan hati kepada Allah

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	37.456	5.289		7.082	<.001
	Keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendak-Nya	1.505	.259	.471	5.802	<.001
	Mengetahui Sebab Akibat	.145	.313	.037	.464	.643
	Perkuat hati dengan tauhid	-.539	.683	-.059	-.789	.431
	Bersandar pada Allah dan merasa tenang	.261	.465	.041	.562	.575
	Prasangka baik pada Allah	1.498	.369	.327	4.064	<.001
	Tunduk dan keprasaan hati kepada Allah	.090	.400	.019	.225	.822
	Pasrah Kepada Allah	.068	.463	.010	.146	.884

a. Dependent Variable: Regulasi Diri

Correlations

		Keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendak-Nya	Mengetahui Sebab Akibat	Perkuat hati dengan tauhid	Bersandar pada Allah dan merasa tenang	Prasangka baik pada Allah	Tunduk dan keprasaan hati kepada Allah	Pasrah Kepada Allah	Regulasi Diri
Keyakinan yang sungguh akan kuasa dan kehendak-Nya	Pearson Correlation	1	.547**	.477**	.361**	.522**	.496**	.367**	.662**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	Sum of Squares and Cross-products	983.883	440.796	163.978	177.365	358.562	325.832	175.036	2080.861
	Covariance	7.234	3.241	1.206	1.304	2.636	2.396	1.287	15.300
	N	137	137	137	137	137	137	137	137
Mengetahui Sebab Akibat	Pearson Correlation	.547**	1	.374**	.343**	.557**	.507**	.247**	.481**
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	.004	<.001
	Sum of Squares and Cross-products	440.796	660.642	105.212	138.139	313.234	272.956	96.314	1239.007
	Covariance	3.241	4.858	.774	1.016	2.303	2.007	.708	9.110
	N	137	137	137	137	137	137	137	137
Perkuat hati dengan tauhid	Pearson Correlation	.477**	.374**	1	.424**	.363**	.500**	.250**	.328**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	.003	<.001
	Sum of Squares and Cross-products	163.978	105.212	120.058	72.693	87.168	114.781	41.569	360.036
	Covariance	1.206	.774	.883	.535	.641	.844	.306	2.647
	N	137	137	137	137	137	137	137	137
Bersandar pada Allah dan merasa tenang	Pearson Correlation	.361**	.343**	.424**	1	.423**	.472**	.334**	.349**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001
	Sum of Squares and Cross-products	177.365	138.139	72.693	245.109	144.869	154.650	79.511	548.058
	Covariance	1.304	1.016	.535	1.802	1.065	1.137	.585	4.030
	N	137	137	137	137	137	137	137	137
Prasangka baik pada Allah	Pearson Correlation	.522**	.557**	.363**	.423**	1	.488**	.386**	.603**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001
	Sum of Squares and Cross-products	358.562	313.234	87.168	144.869	479.358	223.620	128.387	1322.730
	Covariance	2.636	2.303	.641	1.065	3.525	1.644	.944	9.726
	N	137	137	137	137	137	137	137	137
Tunduk dan keprasaan hati kepada Allah	Pearson Correlation	.496**	.507**	.500**	.472**	.488**	1	.450**	.426**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001
	Sum of Squares and Cross-products	325.832	272.956	114.781	154.650	223.620	438.321	143.365	892.613
	Covariance	2.396	2.007	.844	1.137	1.644	3.223	1.054	6.563
	N	137	137	137	137	137	137	137	137
Pasrah Kepada Allah	Pearson Correlation	.367**	.247**	.250**	.334**	.386**	.450**	1	.326**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.004	.003	<.001	<.001	<.001		<.001
	Sum of Squares and Cross-products	175.036	96.314	41.569	79.511	128.387	143.365	231.051	496.606
	Covariance	1.287	.708	.306	.585	.944	1.054	1.699	3.652
	N	137	137	137	137	137	137	137	137
Regulasi Diri	Pearson Correlation	.662**	.481**	.328**	.349**	.603**	.426**	.326**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	Sum of Squares and Cross-products	2080.861	1239.007	360.036	548.058	1322.730	892.613	496.606	10035.898
	Covariance	15.300	9.110	2.647	4.030	9.726	6.563	3.652	73.793
	N	137	137	137	137	137	137	137	137

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Nama Lengkap | : Talita Fahriza Maulidiyah |
| 2. Tempat, Tanggal Lahir | : Karanganyar, 09 Juni 2002 |
| 3. Alamat | : Gondang RT 03 RW 12. Nglebak, Tawangmangu,
Kab. Karanganyar |
| 4. E-mail | : talitafahriza@gmail.com |

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Al-Irsyad Tawangmangu
2. SDIT Taruna Robbani Tawangmangu
3. SMPIT Insan Kamil Karanganyar
4. SMAIT Al-Hikmah Boyolali
5. UIN Walisongo Semarang