



## Peran Regulasi Diri terhadap Resiliensi Santri *Tahfidz*

Wulida Ailul Ilmiati<sup>1✉</sup>, Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan

Email: [kalya.zahra@yudharta.ac.id](mailto:kalya.zahra@yudharta.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Menjadi seorang santri tahfidz atau penghafal Al-Qur'an membutuhkan resiliensi yang baik untuk menghadapi perbedaan budaya, konflik dengan teman, dan membagi waktu dalam menyelesaikan jadwal yang cukup banyak. Selain itu, regulasi diri yang baik juga harus dimiliki oleh santri tahfidz, karena tinggal di lingkungan pesantren menuntut adanya kemandirian dan adaptasi untuk bisa bertahan mencapai tujuan yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi santri *tahfidz* salah satu Pondok Pesantren di Kabupaten Pasuruan. Subjek dari penelitian ini adalah 191 santri *tahfidz* pada usia remaja yang diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala resiliensi dan skala regulasi diri. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana, dan diperoleh nilai F sebesar 182,971 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi diri terhadap resiliensi santri *tahfidz*. Di mana regulasi diri memberikan sumbangan sebesar 8% terhadap resiliensi.

Kata Kunci : *regulasi diri, resiliensi, santri*

## Abstract

Being a tahfidz requires a good resilience to cope with cultural differences, conflict with friends, and sharing time in completing a lot of schedules. Besides, good self-regulation should be in the hands of tahfidz, because living in boarding schools demands independence and adaptation in order to survive to the desired goal. This research aims to identify and measure the influence of self-regulation on the resilience of tahfidz students at one of the Islamic boarding schools in Pasuruan district. The subjects of this study were 191 tahfidz students in adolescence who were taken using accidental sampling techniques. Data collection on this study used a resilience scale and self-regulation scale. Data analysis using a simple linear regression test, and F value of 182,971 with  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Thus, the results of this study show that there is a significant influence of self-regulation on the resilience of tahfidz students. Where self-regulation contributes 8% to resilience.

Keyword: *resilience, self-regulation, student*

## PENDAHULUAN

Menggali pengetahuan adalah salah satu aspek yang esensial bagi manusia. Seseorang bisa memperoleh beragam pengetahuan untuk mendukung kehidupan mereka dan memenuhi kebutuhan melalui penerapan pengetahuan tersebut dalam aktivitas sehari-hari. Salah satu metode yang digunakan untuk menggali pengetahuan adalah melalui pendidikan. Selama ini pendidikan di Indonesia berjalan secara dualisme, yaitu pendidikan umum dan pendidikan agama (Jannah, 2013). Salah satu lembaga pendidikan agama Islam di Indonesia adalah pesantren. Pesantren merupakan bentuk lembaga pendidikan yang terus berkembang sesuai dengan tuntutan zaman.

Berdasarkan catatan Kementerian Agama pada bulan April 2022, terdapat 26.975 pesantren di Indonesia. Seluruh pesantren tersebut terdiri dari 2,65 juta santri (dataindonesia.id). Provinsi Jawa Timur memiliki predikat pesantren terbanyak ketiga dengan jumlah 4.452 pesantren. Selanjutnya, berdasarkan data dari Kementerian Agama (2019) diketahui bahwa dengan jumlah 189 pesantren membuat Pasuruan menempati posisi kelima. Hal tersebut membuat Pasuruan disebut sebagai Kota Santri. Salah satunya Pondok Pesantren Ngalah dengan jumlah santri sekitar 5114 santri menurut data statistik pesantren atau SISDA (2023). Pondok Pesantren Ngalah, merupakan salah satu pondok yang berbasis *modern* yang memiliki lembaga formal dan non formal sekaligus terdapat program tahfidz.

Dari wawancara yang dilakukan dengan pengurus pesantren, diketahui jika minat menghafal Al-Qur'an para santri di lingkungan pesantren Ngalah mengalami peningkatan setiap tahunnya. Putri & Uyun (2017) menyebutkan bahwa banyaknya santri yang melakukan hafalan Al-Qur'an di Indonesia menunjukkan minat untuk menjadi tahfidz tergolong tinggi. Santri tahfidz tidak hanya harus menghafal Al-Qur'an, mereka juga menjadi pelajar dengan

semua tanggungjawab belajarnya (Hasanah, 2018). Bagi santri yang mengikuti program tahfidz selain harus fokus dengan rutinitas dalam melakukan hafalan Al-Qur'an, mereka juga dituntut untuk fokus pada sekolah formal, non formal atau Madrasah Diniyah, dan kegiatan pesantren lainnya seperti hafalan nadzoman dan kegiatan bandongan. Proses menghafal Al-Qur'an memerlukan tingkat fokus, serta ketahanan yang kuat saat melalui hafalan yang dianggap sulit. Dalam melakukan hafalan Al-Qur'an dibutuhkan usaha yang maksimal, memiliki kesiapan lahir maupun batin, keikhlasan, serta pengaturan diri yang ketat (Putri & Uyun, 2017). Jika metode hafalan Al-Qur'an tidak benar, maka para penghafal bisa kehilangan semangat dan menghadapi kesulitan dalam mengingat ayat-ayatnya.

Menjadi seorang santri di masa remaja sering memunculkan kesulitan tersendiri. Selain itu, santri juga berada pada masa pencarian jati diri di mana santri masih membutuhkan dukungan dari beberapa pihak. Hal ini disebabkan masa remaja merupakan masa yang penuh tantangan dan dipenuhi oleh konflik dan perubahan suana hati (*mood*), atau yang dikenal dengan masa *storm and stress* (Santrock, 2007). Santri perlu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan tetap stabil saat menjalankan kegiatan di pesantren. Mereka harus dapat menjaga produktivitasnya meskipun menghadapi berbagai tantangan, yang sering disebut sebagai resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi ketika menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau situasi yang dapat menyebabkan stres (Southwick dkk., dalam Nashori & Saputro, 2021).

Hasil survey awal peneliti kepada 20 santri tahfidz di Pondok Pesantren Ngalah diketahui 79,3% santri sering merasa cemas berlebihan jika tidak bisa memenuhi target hafalan dalam satu hari, 86,2% santri mengalami kesulitan untuk fokus menghafalkan Al-Qur'an ketika lingkungan ramai, 58,6% menunjukkan santri sering merasa putus asa ketika gagal menyetorkan hafalan, dan 55,2% menunjukkan santri merasa ragu mampu menyelesaikan tes satu juz dalam satu duduk.

Salah satu komponen yang mempengaruhi resiliensi adalah dengan melakukan pengaturan diri terhadap perilaku mereka agar dapat sampai pada tujuan yang diharapkan. Pengaturan diri yang baik akan membawa santri menuju tujuan yang diharapkan. Pengaturan diri tersebut dikenal dengan istilah regulasi diri. Resiliensi seringkali terkait dengan kapasitas untuk mengatasi situasi yang menantang dan kondisi yang kurang menguntungkan yang dapat memicu timbulnya emosi negatif pada situasi tersebut. Kondisi emosional menjadi aspek penting dalam menilai apakah seseorang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi atau tidak. Dalam konsep psikologi dikenal dengan istilah kecerdasan emosional yang menitik beratkan pada kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Menurut Salovey (dalam Nashori & Saputro, 2021 ) regulasi diri merupakan salah satu

komponen dalam kecerdasan emosional. Regulasi diri adalah bentuk kemampuan individu untuk mengelola perasaan sehingga tidak dikuasai oleh dorongan impulsif sehingga dapat menempatkan diri. Individu yang semakin banyak mengelola emosinya akan membuatnya lebih produktif dan terarah.

Artuch-Garde dkk. (dalam Pattynama dkk., 2019) menunjukkan bahwa ada korelasi yang kuat dan positif antara kemampuan regulasi diri dan tingkat resiliensi. Artuch-Garde dkk. (dalam Pattynama dkk, 2019) menjelaskan bahwa belajar dari kesalahan atau regulasi diri adalah faktor pelindung untuk menghadapi toleransi terhadap situasi negatif atau biasa disebut dengan resiliensi. Lebih lanjut Artuch-Garde dkk. (dalam Pattynama dkk, 2019) menjelaskan bahwa bertambah baik regulasi diri yang dimiliki oleh seseorang, maka akan bertambah baik pula resiliensi yang dimiliki individu tersebut. Begitu juga bagi seorang santri, santri yang memiliki regulasi diri yang baik akan dapat mengatasi toleransi terhadap situasi negatif yang terjadi padanya, sehingga ia akan memiliki resiliensi yang baik juga.

Dari penjelasan di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi santri tahfidz. Sejauh yang peneliti ketahui penelitian tentang regulasi diri dan resiliensi pada santri tahfidz belum banyak diteliti. Seperti penelitian terdahulu tentang hubungan antara optimisme dan resiliensi santri penghafal Al-Qur'an (Mahasin & Harsono, 2022). Terdapat pula penelitian terkait hubungan regulasi diri dan resiliensi, namun berfokus pada subjek remaja di keluarga yang bercerai (Fatmawati, 2018).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan yaitu santri tahfidz di Pondok Pesantren Ngalah Purworsari Pasuruan dengan jumlah 380 santri tahfidz. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu metode memilih responden secara kebetulan. Jumlah sampel yang didapat diketahui dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael sebesar 191 santri tahfidz. Dalam penelitian ini, skala psikologi digunakan untuk mengumpulkan data, yaitu skala regulasi diri dan resiliensi. Skala resiliensi berjumlah 25 aitem dengan koefisien *alpha cronbach* 0,769 dan skala regulasi diri berjumlah 20 aitem dengan koefisien *alpha cronbach* 0,727. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa data yang dilakukan menggunakan analisis regresi sederhana diperoleh hasil taraf signifikan (uji F) sebesar 16.400 lebih besar dari F table yaitu 3,8415. Maka sesuai dengan pengampilan keputusan bahwa ada pengaruh secara simultan antara

variabel regulasi diri (X) dengan variabel resiliensi (Y). Hasil perhitungan bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

| Model |            | Sum of Squares | Df  | Mean Square | F      | Sig               |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| 1     | Regression | 1192.665       | 1   | 1192.665    | 16.400 | .000 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 13744.518      | 189 | 72.722      |        |                   |
|       | Total      | 14937.183      | 190 |             |        |                   |

Tabel 2 Hasil Uji t

| Model |               | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | T     | Sig  |
|-------|---------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
|       |               | B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 1     | (Constant)    | 51.443                      | 5.393      |                           | 9.538 | .000 |
|       | Regulasi Diri | .367                        | .091       | .283                      | 4.050 | .000 |

hasil perhitungan diketahui Hasil analisa data tersebut sesuai dengan penelitian Hutagalung (2016) jika ada hubungan sangat signifikan regulasi diri dengan resiliensi. Regulasi diri berfungsi sebagai salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi individu (Fathoni, 2021). Nashori & Saputro (2021) menjelaskan bahwa kemampuan seseorang untuk bertahan dalam situasi yang sulit dan tidak menyenangkan serta mampu mengelola emosi negatif yang timbul dari situasi tersebut disebut resiliensi. Nashori & Saputro (2021) menyebutkan jika resiliensi bisa dianggap sebagai kemampuan individu untuk mengatasi situasi yang penuh tantangan dan kurang menyenangkan, sambil mengelola berbagai emosi negatif yang timbul akibat situasi tersebut.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola perasaan sehingga tidak dikuasai oleh dorongan impulsif sehingga dapat menempatkan diri. Individu yang semakin banyak mengelola emosinya akan membuatnya lebih produktif dan terarah (Salovey, dalam Nashori & Saputro, 2021). Dengan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, santri dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri, yang akan membantu mereka menjaga keseimbangan dalam menghadapi tugas yang intens seperti menghafal Al-Qur'an dan menjalani rutinitas pesantren yang padat. Regulasi diri juga dapat berperan sebagai

fondasi pembentukan resiliensi pada santri tahfidz. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wills dan Bantum (Fatmawati, 2018) yang menyatakan bahwa regulasi diri berfungsi sebagai faktor pelindung yang membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul.

Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai  $t$  sebesar 4,050 dengan signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara variabel regulasi diri terhadap variabel resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa apabila regulasi tinggi maka resiliensi juga tinggi. Dan apabila regulasi rendah maka resiliensi juga rendah. Artuch-Garde dkk. (dalam Pattynama dkk, 2019) menemukan bahwa regulasi diri dan resiliensi berkorelasi positif. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Fatmawati (2018) yang menunjukkan bahwa regulasi diri dan resiliensi memiliki hubungan yang positif. Lebih lanjut Artuch-Garde dkk, (dalam Pattynama dkk, 2019) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki regulasi baik maka juga memiliki resiliensi baik juga. Begitu juga bagi seorang santri, santri yang memiliki regulasi diri yang baik akan dapat mengatasi toleransi terhadap situasi negatif yang terjadi padanya, sehingga ia akan memiliki resiliensi yang baik juga.

Regulasi diri memiliki fungsi sebagai konstruksi dari resiliensi (Fathoni, 2021). Resiliensi dikaitkan dengan variabel regulasi diri, yang berfungsi sebagai faktor protektif bagi individu terhadap masalah. Keterkaitan hubungan antara regulasi diri dan resiliensi menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri bisa berperan sebagai pondasi dalam membentuk resiliensi pada santri. Konsep ini lebih ditegaskan oleh hasil penelitian Hiew (sebagaimana dilaporkan dalam Fatmawati, 2018) yang menegaskan regulasi diri dan tingkat resiliensi individu mempunyai hubungan yang signifikan. Komponen-komponen dalam regulasi diri dikaitkan dengan resiliensi dan berfungsi sebagai faktor yang melindungi santri dari berbagai masalah. Selain itu, regulasi diri juga memainkan peran penting dalam meningkatkan tingkat resiliensi santri. Digdyani & Kaloeti (2020) menjelaskan bahwa regulasi diri dan resiliensi memiliki hubungan yang positif. Dalam proses perkembangannya, santri harus melalui adaptasi dan pengolahan diri agar dapat menghadapi tantangan dan kesulitan terus-menerus. Hal ini menunjukkan bahwa santri membutuhkan adanya regulasi diri yang baik agar dapat menjadi pribadi yang resilien. Sehingga jika santri berhasil menjadi resilien santri mampu menghadapi tuntutan yang ada.

Berdasarkan hasil perhitungan parsial pada variabel regulasi diri ( $X$ ) diperoleh nilai constant ( $a$ ) sebesar 51,443. Hasil ini merupakan angka constant yang menunjukkan bahwa, jika tidak ada regulasi diri ( $X$ ) maka nilai konsisten dari resiliensi adalah sebesar 51,443. Selanjutnya nilai koefisien regresi ( $b$ ) sebesar 0,367 yang menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% tingkat regulasi diri ( $X$ ), maka resiliensi ( $Y$ ) naik sebesar 0,367. Dengan

demikian dapat diketahui bahwa persamaan regresi ini dapat digunakan untuk memprediksi atau meramalkan besar nilai dari resiliensi santri tahfidz di Pondok Pesantren Ngalah. Nilai koefisien regresi bernilai positif (+), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa regulasi diri (X) berpengaruh secara positif terhadap resiliensi (Y), sehingga dapat diperoleh persamaan regresi dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 51,443 + 0,367X$$

Selanjutnya dari bahwa nilai R square sebesar 0,080. Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Determinan

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .283 <sup>a</sup> | .080     | 0.075             | 8.528                      |

Hasil perhitungan menunjukkan nilai *R square* 0,080 yang berarti bahwa regulasi diri memiliki pengaruh sebesar 8% terhadap resiliensi santri tahfidz di Pondok Pesantren Ngalah. Artinya, 92% resiliensi dipengaruhi oleh faktor lain, seperti usia dan gender, status sosial ekonomi, kepribadian, religiusitas, kebersyukuran, kemampuan untuk mengatasi stress, efikasi diri, optimisme, gaya pola asuh, dan dukungan sosial (Nashori & Saputro, 2021).

## SIMPULAN

Dari hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier ada kesimpulan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi santri tahfidz. Dengan kata lain, semakin tinggi regulasi diri santri tahfidz, semakin tinggi juga resiliensi mereka. Besar sumbangan regulasi diri terhadap resiliensi santri adalah 8%, artinya masih ada 92% lagi faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi. Diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi lembaga dengan menjadi bahan referensi untuk membantu santri tahfidz dalam meningkatkan regulasi dirinya, sehingga santri tahfidz memiliki ketahanan bagi dirinya dalam beberapa tantangan untuk mencapai cita-citanya.

## DAFTAR PUSTAKA

Digdyani, N., & Kaloeti, D. V. S. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Resiliensi Dengan Kualitas Hidup Pada Perawat Rumah Sakit Swasta X di Kota Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 179-185.<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21848>

- Fathoni, M. H. (2021). *Hubungan antara Regulasi Diri dan Resiliensi Dalam Mengerjakan SKRIPSI Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Ibrahimy Banyuwangi*. (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Jember.
- Fatmawati, I. (2018). *Hubungan antara Regulasi Diri dan Resiliensi pada Remaja di Keluarga yang Bercerai*. (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Hasanah, M. (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Resiliensi Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 1(1), 84-94.
- Hutagalung, F. P. (2016). *Hubungan Antara Self-Regulation dan Resiliensi pada Aktivis Organisasi*. (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.
- Jannah, F. (2013). Pendidikan Islam dalam Sistem Pendidikan Nasional. *Dinamika Ilmu*, 13(2), 161-173. <https://doi.org/10.21093/di.v13i2.23>
- Mahasin, S. Z., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan Antara Optimisme dan Resiliensi pada Santri Penghafal Al-Qur'an SMPQ Al-Ihsan Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH 2022)*.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Pattynama, P. C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2019). Peran Regulasi Diri Dalam Belajar dan Keterlibatan Akademik Terhadap Intensi Mengundurkan Diri Dengan Resiliensi Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 307. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.5629>
- Putri, A. S., & Uyun, Q. (2017). Hubungan Tawakal dan Resiliensi Pada Santri Remaja Penghafal Al Quran di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 77–87.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.