

DINAMIKA SELF REGULATION PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QURAN

Nadhifatur Rosydah, Rizma Fithri

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: nadhifarosy@gmail.com

Abstrak

Self-regulation merupakan kemampuan individu dalam mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks pendidikan Islam, keterampilan ini berperan penting bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam menjaga konsistensi dan kualitas hafalan. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penghafalan Al-Qur'an melalui peran self-regulation. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, melibatkan mahasiswa yang aktif menghafal Al-Qur'an dengan pengalaman minimal satu tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-regulation terdiri dari tiga aspek utama: forethought, performance and volitional control, serta self-reflection. Temuan ini mengimplikasikan bahwa pengembangan program pembelajaran yang lebih efektif dapat dilakukan dengan memperkuat aspek-aspek self-regulation tersebut, sehingga dapat meningkatkan kualitas hafalan Al-Qur'an di berbagai lembaga pendidikan.

Kata Kunci: Regulasi Diri; Mahasiswa; Penghafal Al-Qur'an

PENDAHULUAN

Penghafalan Al-Qur'an yang efektif memerlukan metode yang terstruktur, terutama dalam mengelola waktu dan upaya untuk mencapai tujuan hafalan (Akhmar; Dkk, 2021). Dalam mencapai tujuan tersebut, diperlukan self-regulation untuk melakukan upaya penyesuaian diri. Teori self-regulation yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989; 2023) terdiri dari tiga fase utama: forethought, performance and volitional control, serta self-reflection. Fase forethought melibatkan perencanaan, penetapan tujuan, dan motivasi diri, sementara fase performance and volitional control berfokus pada pengendalian perilaku dan pemantauan kemajuan selama proses hafalan (Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J., 2023). Fase terakhir, self-reflection, mencakup evaluasi hasil hafalan dan penyesuaian yang diperlukan untuk meningkatkan proses di masa depan (Baker dkk, 2019).

Fenomena pendidikan Islam di Indonesia menunjukkan bahwa regulasi diri semakin mendapatkan perhatian institusional. Kementerian Agama menyediakan beasiswa tahfidz sebagai bentuk apresiasi terhadap konsistensi dan kedisiplinan mahasiswa dalam menjaga hafalan (Kemenag, 2023). Berdasarkan hasil survei, indeks literasi Al-Qur'an pada mahasiswa muslim di Indonesia tercatat mencapai 66,038, dengan 61,51% responden mengenali huruf dan harakat Al-Qur'an, 59,92% mampu menyusun huruf menjadi kata, 48,96% dapat membaca ayat dengan lancar, dan 44,57% mampu membaca dengan lancar sesuai tajwid (Kemenag, 2023). Wisuda tahfidz di berbagai madrasah juga menjadi tradisi untuk mengakui capaian hafalan yang terjaga melalui kedisiplinan belajar (Kemenag Bantul, 2025).

Self-regulation dalam KBBI dimaknai sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan diri agar tindakan dan keputusan tetap sesuai dengan tujuan yang ditetapkan (KBBI, 2021). Zimmerman mendefinisikan regulasi diri sebagai proses proaktif

di mana pelajar merencanakan, memantau, serta merefleksikan pikiran, motivasi, dan perilakunya dalam rangka mencapai tujuan belajar (Zimmerman, 2000; Schunk & Zimmerman, 2012). Regulasi diri dipandang sebagai keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan, bukan sekadar sifat bawaan, sehingga memberikan ruang bagi individu untuk meningkatkan efektivitas strategi belajarnya (Latifah, 2022). Definisi ini memperlihatkan fondasi konseptual yang penting untuk memahami fenomena regulasi diri dalam praktik pendidikan Islam, khususnya pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

Ciri-ciri self-regulation yang tinggi dapat terlihat pada penghafal yang memiliki disiplin dalam merencanakan waktu, konsistensi dalam mengulang hafalan, dan kemauan untuk terus mengoreksi diri (Renee; Dkk, 2019). Mereka juga mampu menilai hasil hafalan dengan objektif dan membuat penyesuaian yang diperlukan. Di sisi lain, penghafal dengan self-regulation rendah cenderung kurang disiplin dalam mengatur waktu, mudah teralihkan perhatian, dan tidak mampu mempertahankan fokus dalam jangka panjang (Christopher & Anna, 2020). Akibatnya, penghafal dengan tingkat self-regulation rendah kemungkinan besar akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan hafalan. Pada yang memiliki self-regulation tinggi cenderung lebih mampu mencapai keberhasilan dan menjaga hafalan dalam jangka panjang (Rahmatullah, 2022).

Self-regulation, atau kemampuan untuk mengontrol dan memotivasi diri dalam mencapai tujuan, merupakan faktor penting dalam menjaga konsistensi hafalan (Lufiana dkk, 2022). Penelitian oleh Vinni; Dkk (2024) menunjukkan bahwa penghafal Al-Qur'an yang berhasil cenderung memiliki tingkat disiplin diri yang tinggi dalam menyusun jadwal hafalan harian mereka. Penghafal yang memiliki kemampuan untuk merencanakan waktu, memonitor kemajuan hafalan, serta mengevaluasi hasilnya secara objektif, memiliki kemungkinan lebih besar untuk mencapai keberhasilan jangka panjang. Sebaliknya, penghafal yang tidak aktif melakukan evaluasi terhadap hafalan mereka akan menghadapi kesulitan dalam mempertahankan hafalan dalam waktu yang lama (Putri Rahmalia dkk, 2019).

Penelitian Pratiwi dan Suryani (2023) menunjukkan bahwa self-regulation juga memiliki hubungan positif dengan keterampilan manajemen waktu. Penghafal Al-Qur'an yang memiliki kemampuan self-regulation yang baik mampu merencanakan waktu dengan lebih efektif, memastikan bahwa waktu yang mereka alokasikan untuk hafalan tidak terganggu oleh aktivitas lain (Lailatus & Ima, 2022). Dalam studi (Putri & Yolivia, 2021), ditemukan pula bahwa penghafal yang memiliki self-regulation tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghafal dan mengulang Al-Qur'an, karena mereka merasa lebih terkontrol atas proses yang mereka jalani. Lebih lanjut, penelitian oleh Kurniawan dan Mutiara (2024) mengungkapkan bahwa penghafal Al-Qur'an dengan tingkat self-regulation tinggi memiliki pola tidur yang lebih teratur. Pola tidur teratur mendukung konsentrasi dan daya ingat mereka dalam menghafal, menunjukkan hubungan yang erat antara pengelolaan diri dengan kesehatan fisik yang berkontribusi pada keberhasilan hafalan.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan dalam menghafal Al-Qur'an sangat dipengaruhi oleh kemampuan self-regulation, yang menjadi faktor utama dalam menjaga konsistensi dan kualitas hafalan. Temuan tersebut memberikan kontribusi terhadap literatur yang ada dengan menunjukkan bahwa self-regulation tidak hanya berperan dalam mengatur waktu dan motivasi, tetapi juga terkait dengan aspek-aspek psikologis lain seperti kecerdasan emosional dan pengelolaan stres, hal-hal tersebut mendukung pencapaian keberhasilan dalam menghafal (Rahmawati & Hidayat, 2023). Studi juga membuka wawasan bagi pengembangan pendekatan yang dapat memperkuat

self-regulation dalam program penghafalan Al-Qur'an di berbagai lembaga pendidikan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan bagi akademisi, tetapi juga praktisi dalam merancang kurikulum atau metode pembelajaran yang lebih efektif untuk para penghafal (Putri & Suryani, 2021). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini berpotensi memberikan dampak signifikan dalam *meningkatkan kualitas hafalan Al-Qur'an melalui pendekatan yang lebih holistik dan terintegrasi*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengetahui self-regulation pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman secara mendalam yang dirasakan oleh subjek secara langsung. Penelitian ini memiliki kriteria untuk menentukan subjek penelitian. Mahasiswa yang aktif menghafal Al-Qur'an, mempunyai pengalaman minimal satu tahun dalam proses menghafal, serta konsisten melakukan murojaah untuk menjaga hafalan. Dengan kriteria tersebut, diperoleh 2 subjek penelitian, yaitu inisial ADL dan NN.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling dengan pertimbangan bahwa subjek memiliki pengalaman yang relevan dengan fokus penelitian (Handayani, 2020). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman secara mendalam yang dirasakan oleh subjek secara langsung. Data dikumpulkan menggunakan wawancara semi terstruktur yang dipandu berdasarkan pedoman umum yang merujuk pada dimensi self-regulation menurut (Zimmerman, 2000; Schunk & Zimmerman, 2012), tetapi peneliti mengembangkan pertanyaan lebih lanjut untuk mendalami jawaban responden. Wawancara dilakukan masing-masing satu kali pada para responden dengan durasi 10-25 menit secara langsung. Proses analisis data dilakukan dengan menerapkan teknik analisis tematik, yaitu mengidentifikasi dan mengelompokkan tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara. Analisis tersebut berlandaskan pada pendekatan fenomenologi sebagaimana dijelaskan oleh Creswell et al. (2007).

HASIL PENELITIAN

Hasil wawancara yang dilakukan pada partisipan menghasilkan beberapa tema yang sesuai dengan komponen utama dalam konsep regulasi diri sebagaimana dikemukakan oleh Zimmerman. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur'an dapat dijelaskan melalui tiga aspek utama, yaitu *forethought, performance and volitional control*, serta *self-reflection*.

Tabel 1. Tema Jawaban Hasil Wawancara

ASPEK	TEMA	SUBJEK 1	SUBJEK 2
FORETHOUGHT: Task Analysis dan Self -	Menetapkan target harian	<i>Menetapkan target harian</i>	<i>Melakukan murojaah dengan istiqomah</i>
	Motivasi	<i>Membahagiakan</i>	<i>Mendapatkan dukungan</i>

Motivation Belief	Keluarga	orang tua	keluarga
PERFORMANCE AND VOLITIONAL CONTROL: Self Control dan Self Observation	Menghindari Distraksi	<i>Mencari tempat tenang</i>	<i>Mencari tempat nyaman</i>
	Evaluasi hafalan harian	<i>Memantau kemajuan hafalan</i>	<i>Mengevaluasi hasil hafalan</i>
SELF - REFLECTION: Self Judgement dan Self Reaction	Mengukur Keberhasilan	<i>Menurut target hafalan serta kelancaran</i>	<i>Menilai keberhasilan hafalan</i>
	Reaksi setelah mengalami kegagalan	<i>Memperbaiki kesalahan hafalan</i>	<i>Mengevaluasi jadwal harian</i>

Kedua subjek pada fase *forethought* menunjukkan kemampuan menetapkan target harian yang membantu mereka mempertahankan konsistensi hafalan. Subjek 1 menyatakan bahwa ia selalu membuat target harian untuk menambah hafalan baru dan murojaah. Ia mengatakan, "*Langkah yang aku ambil biasanya aku membuat target per hari yang harus aku selesaikan, semacam kaya kewajiban hafalan yang harus aku penuhi dalam sehari*". Ia juga meminta bantuan teman untuk menyimak hafalan sebelum disetorkan ke ustadzah, sebagaimana diungkapkan, "*Biasanya aku juga minta bantuan temanku untuk menyimak hafalanku, apakah sudah benar atau belum, hal ini aku lakukan sebelum menyetorkan hafalanku ke ustadzah*". Sementara itu, Subjek 2 lebih mengutamakan konsistensi murojaah harian daripada menargetkan hafalan baru, seperti yang ia katakan, "*Aku lebih ke istiqomah yang di mana 1 hari ada yang aku setorkan hafalanku, sama review-nya*". Motivasi Subjek 1 untuk menghafal adalah membahagiakan orang tuanya dengan memberikan mahkota di surga, sebagaimana ia ungkapkan, "*Setiap anak pasti ingin membahagiakan orang tuanya, salah satu caranya adalah memberikan mahkota kelak di surga nanti*". Di sisi lain, Subjek 2 termotivasi oleh keinginan orang tua, ia mengatakan, "*Motivasiku adalah keinginan orang tua yang ingin anaknya menjadi penghafal Al-Qur'an, jadi aku berusaha menjaga hafalan meskipun banyak tantangan*".

Dalam fase *performance and volitional control*, keduanya berusaha menjaga fokus dengan cara yang berbeda sesuai kenyamanan masing-masing. Subjek 1 memilih menghindari distraksi dengan mencari tempat yang tenang dan nyaman, sebagaimana ia ungkapkan, "*Kalau banyak distraksi di tempat umum, maka saya akan mencari tempat lain yang sekiranya lebih tenang dan nyaman untuk menghafal Al-Qur'an*". Subjek 2 juga menghindari gangguan dengan berpindah ke lokasi yang lebih sepi, ia mengatakan, "*Emm kalau aku ketika banyak distraksi itu biasanya berpindah tempat, kayak mencari tempat yang menurutku lebih nyaman, terus jauh dari kebisingan*". Dalam evaluasi hafalan, Subjek 1 mengandalkan daftar target untuk memantau kemajuan hafalan, ia mengatakan, "*Ya itu tadi seringnya membuat lembaran/list target yang harus dicapai, jadi hal ini membantu saya untuk memantau hafalan yang saya miliki*". Sementara itu, Subjek 2 menambah hafalan baru satu halaman setiap hari dan melakukan review lima halaman

sebelumnya, ia mengatakan, *“Ya dari target itu, yang satu hari itu ditambah 1 hafalan terus satu hari itu mereview lima halaman”*.

Pada fase self-reflection, kedua subjek melakukan refleksi terhadap proses keberhasilan dan kegagalan mereka dalam proses menghafal Al-Qur'an. Subjek 1 menilai keberhasilannya berdasarkan pencapaian target harian dan kelancaran murojaah, sebagaimana ia ungkapkan, *“Lebih tepatnya ya dilihat dari seberapa banyak hafalan yang sudah dicapai, terus sesuai dengan target yang sudah ditetapkan, dan melihat dari seberapa lancar ketika setoran hafalan/murojaah”*. Jika tidak mencapai target, Subjek 1 memilih untuk memperbaiki strategi belajarnya, ia mengatakan, *“Kadang sedih banget soalnya targetku belum terpenuhi ya, tapi ya itu tadi aku harus bangkit terus berusaha memperbaiki kekurangan tersebut, dan mencari cara lain agar lebih efektif dalam menghafal”*. Subjek 2 juga menilai keberhasilannya dari kelancaran hafalan yang disetorkan, ia mengungkapkan, *“Kalau menilai keberhasilan sih dari kelancarannya, kayak seberapa halaman aku udah lancar”*. Saat gagal mencapai target, ia melakukan refleksi untuk menemukan strategi yang lebih baik, ia berkata, *“Iya aku biasanya melakukan refleksi kayak oh berarti kalau misalnya aku nambah hafalan di sore hari itu nambahnya cuma satu, jadi aku harus nabung mulai dari malamnya”*.

PEMBAHASAN

Self-Regulation merupakan komponen penting yang membantu mahasiswa penghafal Al-Qur'an mencapai keberhasilan dalam proses hafalan. Subjek penelitian secara konsisten menerapkan tiga fase self-regulation yang diuraikan oleh Zimmerman (1989), yaitu *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*. Pada fase *forethought*, subjek menunjukkan kemampuan untuk menetapkan target harian dan memotivasi diri dengan tujuan tertentu, seperti membahagiakan orang tua atau memenuhi tanggung jawab spiritual. Hal ini sesuai dengan penelitian Faqih, U. (2023), yang menemukan bahwa perencanaan waktu dan target spesifik berkontribusi pada konsistensi hafalan Al-Qur'an. Motivasi intrinsik subjek juga menjadi pendorong utama, memperkuat keberhasilan mereka dalam menjalani proses hafalan.

Pada fase *performance*, subjek menggunakan berbagai strategi untuk menjaga konsistensi dan menghindari gangguan selama menghafal. Subjek 1, misalnya, memilih tempat yang tenang, sementara Subjek 2 menciptakan lingkungan belajar yang nyaman untuk mendukung konsentrasi. Strategi ini sesuai dengan teori Zimmerman yang menekankan pentingnya *self-control* dan *self-observation* dalam memonitor kemajuan. Penelitian oleh Sulaiman (2023) menemukan bahwa penghafal dengan *self-regulation* tinggi lebih mampu untuk tetap fokus dan menghindari gangguan eksternal, yang mendukung keberhasilan jangka panjang dalam hafalan. Penelitian oleh Zee et al. (2017) juga mengungkapkan bahwa individu dengan *self-regulation* yang baik lebih mampu mengatasi distraksi dan tetap fokus pada tujuan mereka. Evaluasi harian juga membantu subjek memastikan bahwa target hafalan tercapai, menunjukkan kemampuan mereka untuk mengontrol dan memantau proses belajar secara efektif.

Pada fase *self-reflection*, subjek mampu mengevaluasi keberhasilan dan kegagalan dalam proses hafalan mereka. Subjek 1 menilai keberhasilan berdasarkan pencapaian target harian, sedangkan Subjek 2 menggunakan indikator kualitas hafalan yang lebih luas, seperti kelancaran membaca ayat. Reaksi terhadap kegagalan juga menjadi faktor penting, di mana subjek memperbaiki kesalahan hafalan atau menyesuaikan strategi belajar mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian (Marza, 2017) yang menunjukkan bahwa evaluasi mandiri membantu individu memahami kekuatan dan kelemahan mereka dalam proses belajar. Kemampuan untuk merefleksikan dan

memperbaiki strategi memastikan bahwa subjek dapat mempertahankan konsistensi hafalan dalam jangka panjang.

Selain strategi internal, penelitian ini juga menyoroti peran penting dukungan sosial dalam memperkuat *self-regulation* pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Subjek yang mendapatkan dukungan keluarga melaporkan motivasi yang lebih tinggi dan kemampuan untuk mengatasi tantangan emosional. Temuan ini mendukung studi Hasri et al. (2020), yang menunjukkan bahwa interaksi sosial yang positif dapat memperkuat motivasi intrinsik. Subjek 2, misalnya, merasakan dorongan yang kuat dari dukungan emosional keluarga dalam menghadapi tekanan hafalan. Dukungan eksternal ini melengkapi kemampuan *self-regulation* subjek, membantu mereka tetap termotivasi dan fokus pada tujuan hafalan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan relevansi teori Zimmerman dalam konteks mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Kombinasi antara strategi internal, seperti perencanaan, evaluasi, dan refleksi, serta dukungan sosial yang kuat, membantu subjek mengatasi berbagai hambatan dalam proses hafalan. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *self-regulation* tidak hanya mendukung konsistensi hafalan, tetapi juga meningkatkan motivasi dan ketahanan emosional individu (Sari, 2023). Penelitian ini memberikan kontribusi penting untuk pengembangan program pembelajaran yang lebih efektif dalam mendukung penghafal Al-Qur'an.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulation* memiliki peran yang sangat signifikan dalam menentukan keberhasilan mahasiswa dalam proses penghafalan Al-Qur'an. Tiga aspek utama *self-regulation* yaitu *forethought*, *performance* and *volitional control*, serta *self-reflection*, telah diidentifikasi secara signifikan dalam proses penghafalan yang mereka lakukan. Mahasiswa menunjukkan kemampuan dalam menetapkan target harian, mengelola lingkungan belajar untuk meminimalisir distraksi, serta secara rutin mengevaluasi dan merefleksikan kemajuan hafalan mereka. Strategi-strategi ini tidak hanya memastikan konsistensi dalam penghafalan, tetapi juga meningkatkan kualitas dan kelancaran hafalan Al-Qur'an.

Selain faktor internal, dukungan sosial, khususnya dari keluarga, terbukti memperkuat kemampuan *self-regulation* mahasiswa. Motivasi yang berasal dari keinginan untuk membahagiakan orang tua dan dukungan emosional keluarga memberikan dorongan tambahan yang membantu mahasiswa menghadapi tantangan emosional selama proses hafalan. Temuan ini sejalan dengan teori Zimmerman (1989) dan penelitian sebelumnya, yang menegaskan bahwa kombinasi antara strategi *self-regulation* yang efektif dan dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan motivasi, ketahanan emosional, serta keberhasilan jangka panjang dalam penghafalan Al-Qur'an. Penelitian ini memberikan wawasan penting untuk pengembangan program pembelajaran yang lebih mendukung bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada para partisipan penelitian, yaitu mahasiswa penghafal Al-Qur'an yang telah meluangkan waktu dan berbagi pengalaman berharga terkait proses penghafalan dan regulasi diri mereka. Akhirnya, penulis berharap

bahwa karya ini dapat memberikan kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan Islam, khususnya dalam bidang self-regulation pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an.

KEPUSTAKAAN

- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi Anggi Raylian Arum Riza Noviana Khoirunnisa. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 8(8), 187–198.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Maddah : Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51. <https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.844>
- Creswell, John W. (2007) *Qualitative Inquiry & Research Design Choosing Among Five Approaches*. California: Sage Publication Inc.
- Darda, A. (2019). Self Regulation Student of Memorizing Al-Qur'an in Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Nglumpang Mlarak Ponorogo. *Self Regulation Student of Memorizing Al-Qur'an in Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Nglumpang Mlarak Ponorogo*, 3(1), 1-20.
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, 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>
- Eladl, A. M., & Polpol, Y. S. (2020). the Effect of Self-Regulated Learning Strategies on Developing Creative Problem Solving and Academic Self-Efficacy Among Intellectually Superior High School Students. *International Journal of Psycho-Educational Sciences* |, 9(1), 97–106. <https://www.journals.lapub.co.uk/index.php/IJPES>
- Essa, E. K. (2022). Strategies for Self-regulated Learning and Associated Impact on Academic Achievement in an EFL Context. *EduLine: Journal of Education and Learning Innovation*, 2(4), 533–540. <https://doi.org/10.35877/454ri.eduline1451>
- Faqih, U., & Satiningsih. (2023). Pola Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Jurusan Psikologi Jalur Prestasi Keagamaan Universitas Negeri Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 897–908.
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171–183. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>
- GoodStats. (2024). Indonesia menduduki peringkat kedua dengan populasi Muslim terbanyak di dunia. GoodStats. <https://data.goodstats.id/statistic/indonesia-menduduki-peringkat-kedua-dengan-populasi-muslim-terbanyak-di-dunia-HP1S0>
- Guan, L., Li, S., & Gu, M. M. (2024). AI in informal digital English learning: A meta-analysis of its effectiveness on proficiency, motivation, and self-regulation. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 7(August). <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2024.100323>

- Hadi, S. N. (2020). Hubungan Motivasi Belajar dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3169–3176.
- Handayani, R. (2020). Metode Penelitian Sosial. In Bandung (Issue September).
- Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, L. A. (2019). The effect of self-regulation and peer attachment on adversity quotient in Quran reciter students. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 167-180.
- Hasri, K. S., & Suyadi, S. (2020). Self- Regulation Santri Penghafal Alquran Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(2), 135–146. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i2.9013>
- Jansen, R. S., van Leeuwen, A., Janssen, J., Jak, S., & Kester, L. (2019). Self-regulated learning partially mediates the effect of self-regulated learning interventions on achievement in higher education: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 28(June), 100292. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100292>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2023). Survei Kemenag, Indeks Literasi Al-Qur'an kategori tinggi. <https://kemenag.go.id/nasional/survei-kemenag-indeks-literasi-al-qur-an-kategori-tinggi-w0A7W>
- Latipah, E. (2022). Motives, self-regulation, and spiritual experiences of hafizh (the qur'an memorizer) in indonesia. *International Journal of Instruction*, 15(1), 653–672. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15137a>
- Marza, S. (2017). Regulasi Diri Remaja Penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 6(1), 145-160. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/intelektualita.v6i1.1306>
- Noor, H. N., & Pihasniwati, P. (2023). Gambaran Efikasi Diri Mahasiswa Santri Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(2), 188. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2774>
- Rahmalia, P., Kardinah, N., & Kurniadewi, E. (2019). Tipe Kepribadian Conscientiousness Dan Self-Regulated Learning Mahasiswa Dalam Menghafal Alquran Juz 30. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 63–78. <http://jpi.api-himpisi.org/index.php/jpi/article/view/85%0Ahttps://jpi.api-himpisi.org/index.php/jpi/article/view/85>
- Sabrina, V., Alias, M. F. B., Lenggogeni, P., Oktavia, G., Asril, Z., & Rahman, I. (2024). Analysis of the Relationship between Self-Regulated Learning and Students' Quran Memorizing Activities in Junior High Schools. *Muaddib: International Journal of Islamic Teaching and Learning*, 1(1), 40–48. <https://doi.org/10.63061/muijte.v1i1.12>
- 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>
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). Self-regulation and learning. *Handbook of Psychology*, Second Edition, 7.

- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2023). Self-regulation in education: Retrospect and prospect. In *Self-regulation of learning and performance* (pp. 305-314). Routledge.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Siregar, N. F., & Rini, Q. K. (2019). Regulasi Diri Dan Impulsive Buying Terhadap Produk Fashion Pada Remaja Perempuan Yang Berbelanja Online. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 213–224. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2445>
- Sulaiman, A. R., & Ismail, W. (2023). REGULASI DIRI, EFIKASI DIRI DAN PROKRASINASI SANTRI PONDOK PESANTREN AL-IMAM ASHIM MAKASSAR DALAM MENGHAFAZ ALQURAN. *ISTIQRA: Jurnal Hasil Penelitian*, 11(1), 99-116.
- Utami, L. H., Mingtio, S. M., & Muhid, A. (2022). The Effect of Spiritual Intelligence and Religious Faith on Self-Regulation. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(2), progress. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i2.15296>
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN FEAR OF MISSING OUT (Fomo) Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang*, 5(1), 177–185. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College Students' Time Management: a Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Zahroh, L., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Lailatuz. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1103–1109.
- Zee, M., & de Bree, E. (2017). Students' Self-Regulation and Achievement in Basic Reading and Math Skills: The Role of Student–Teacher Relationships in Middle Childhood. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(3), 265–280. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1196587>
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>