



## Membangun Pesantren Personal: Regulasi Diri Santri Tuna Netra dalam Menghafal Al-Qur'an Pasca Lulus dari Pesantren

Riza Kurniawan<sup>1</sup>

Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Madiun, Indonesia

[rk515@ummad.ac.id](mailto:rk515@ummad.ac.id)

### Abstrak

**History Artikel:** *This study explores the self-regulation dynamics of visually impaired pesantren alumni in maintaining Quranic memorization during their transition to society. Using a qualitative phenomenological approach with four informants, the research identifies that the loss of institutional support structures poses a significant challenge to consistency. Results reveal a spiritual coping mechanism where blindness is perceived as a protective shield against sin, bolstering intrinsic motivation. The key finding highlights the "Membangun Pesantren Personal" to internalizing the pesantren environment strategy as an effective self-regulation model. This includes self-indoctrination to foster discipline, utilizing audio technology for positive isolation from environmental distractions, and proactively seeking social support. The study concludes that independence and technological adaptation are primary determinants for alumni to remain guardians of Quranic values in a heterogeneous society. These implications underscore the necessity for post-graduation readiness programs in disability-inclusive Islamic institutions.*

Received 1 Januari 2026  
Revised 10 Januari 2026  
Accepted 20 Januari 2026  
Available online 11 Februari 2026

### Kata kunci:

*Pesantren, Phenomenology, Qur'an Memorization, Self-regulation, Visually Impaired.*

## PENDAHULUAN

Menghafal Al-Qur'an seringkali dianggap sebatas kemampuan kognitif dalam mengingat ribuan kata. Pada kenyataannya, menghafal Al-Qur'an juga berkaitan dengan hati dan mental, bukan sekadar ingatan. Keberhasilan dalam proses ini sangat bergantung pada berbagai aspek psikologis, seperti kekuatan motivasi, minat yang konsisten, serta kemampuan dalam merespons berbagai gangguan. Selain faktor internal, lingkungan dan metode pembelajaran juga menjadi elemen pendukung yang penting. Faktor psikologis tersebut memiliki peran penting karena secara langsung memengaruhi tingkat konsentrasi seseorang dalam mencapai target hafalan.

Menghafal Al-Qur'an merupakan sebuah perjalanan panjang yang membutuhkan energi dan strategi berupa motivasi yang kuat, minat yang tulus, dan ketahanan dalam menghadapi gangguan. Khususnya bagi seorang tuna netra, perjalanan ini memiliki tantangan yang lebih kompleks. Dengan keterbatasan fisik, tuna netra penghafal Al-Qur'an harus mengandalkan kepekaan rasa dan pendengaran dalam proses menghafal maupun menjaga konsistensi hafalannya.

Dalam studi psikologi pendidikan, terdapat satu kunci utama yang menentukan seorang individu untuk berhasil mencapai tujuannya atau berhenti di tengah jalan. Kemampuan untuk mengendalikan diri, merencanakan apa yang ingin dicapai, mengevaluasi apa yang kurang, dan mengubah perilaku agar tetap berada di jalur yang sesuai dengan tujuan dikenal sebagai regulasi diri atau *Self-Regulation* (Dewi, 2019). Cervone dan Pervin (2012) menegaskan bahwa regulasi diri adalah kemampuan manusia untuk

memotivasi diri melalui mekanisme perencanaan, evaluasi mandiri, dan modifikasi perilaku. Lebih spesifik lagi, Chairani dan Subandi (2010) memandang regulasi diri sebagai perpaduan antara perilaku, afeksi, dan atensi yang menggunakan berbagai strategi kognitif agar sejalan dengan tuntutan personal maupun sosial dalam mencapai tujuan.

Regulasi diri merupakan sebuah kerangka kerja konseptual yang menjelaskan bagaimana individu secara aktif mengarahkan kognisi, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 2002). Kemandirian belajar bukan sekadar kemampuan teknis, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang melibatkan kesadaran metakognitif dan kendali diri yang kuat. Zimmerman (2000) membagi proses ini ke dalam tiga fase utama yang saling berkesinambungan.

1. Fase Pemikiran Awal (*Forethought*)  
Tahap ini mencakup proses sebelum beraksi, dimana individu menetapkan sasaran, menyusun perencanaan strategis, dan membangun motivasi intrinsik sebelum memulai aktivitas belajar.
2. Fase Kinerja (*Performance*)  
Merupakan tahap implementasi di mana individu menjalankan strategi yang telah direncanakan. Fokus utama pada fase ini adalah pengendalian diri (*self-control*) dan pemantauan diri (*self-observation*) untuk menjaga konsentrasi serta efektivitas belajar di tengah potensi gangguan dari lingkungan sekitar.
3. Fase Refleksi Diri (*Self-Reflection*)  
Tahap akhir dalam siklus ini di mana individu mengevaluasi hasil kinerja. Proses ini melibatkan penilaian diri (*self-judgment*) terhadap efektivitas strategi yang digunakan serta reaksi diri (*self-reaction*) yang akan menjadi dasar evaluasi dan penyesuaian strategi pada siklus pembelajaran berikutnya.

Regulasi diri berperan untuk memberikan tanda kapan harus melangkah, bagaimana menjaga fokus saat mulai malas, dan upaya yang harus dilakukan saat godaan di lingkungan sekitar mulai mengganggu (Haru, 2023). Kemampuan untuk meregulasi diri memberikan dampak nyata pada keberhasilan tuna netra dalam menghafal Al-Qur'an, di mana menurut Taufik dkk. (2022), fase metakognitif yang melibatkan kebersyukuran, kejelasan tujuan metakognitif, dan kemurnian hati menjadi kunci utama dalam menjaga konsistensi hafalan Al-Qur'an.

Individu yang memiliki regulasi diri yang baik tidak akan mudah goyah oleh perasaan emosional atau gangguan dari luar (Fitriana, dkk., 2025). Kemampuan menjaga konsistensi akan mengarahkan pikiran dan perhatiannya secara sadar untuk mencapai target, baik itu tuntutan dari dalam diri maupun harapan dari masyarakat.

Namun, kenyataan di lapangan tidaklah mudah. Banyak penghafal Al-Qur'an yang akhirnya menyerah sebelum mencapai target. Alasannya beragam, ada yang merasa kesulitan mengatur waktu karena terlalu sibuk, ada yang merasa prosesnya terlalu berat dan ingin cepat selesai, hingga lingkungan yang tidak lagi mendukung untuk menghafal (Marhayati, dkk., 2021).

### **Dinamika Transisi dan Urgensi Regulasi Diri pada Tuna Netra Alumni Pesantren**

Transisi dari lingkungan pesantren menuju kehidupan bermasyarakat bagi tuna netra alumni pesantren merupakan fase kritis yang penuh dengan dinamika psikologis. Fenomena ini dapat diibaratkan sebagai perpindahan dari sebuah lingkungan yang tersistem dan terkontrol menuju lingkungan yang sangat dinamis dan tidak terprediksi. Selama masa pendidikan di pesantren, sistem pendukung tersedia secara terstruktur melalui jadwal harian yang tetap, bimbingan guru secara intensif, serta suasana kompetisi positif antar sesama

penghafal (Indriani, dkk., 2025). Lingkungan memberikan rasa aman dan kemudahan akses bagi penyandang tuna netra untuk dapat fokus sepenuhnya dalam menghafal dan memuroja'ah hafalan Al-Qur'an.

Tantangan menjadi jauh lebih kompleks setelah individu diharuskan untuk membaaur dengan masyarakat heterogen. Terjadi perubahan signifikan dalam ketersediaan dukungan sosial. Setelah memasuki kehidupan bermasyarakat, tidak lagi ditemukan pengawasan rutin dari pembimbing atau lingkungan yang secara otomatis mendukung aktivitas *muraja'ah* atau mengulang hafalan Al-Qur'an (Hadinata, dkk., 2025). Gangguan eksternal menjadi lebih beragam, mulai dari tuntutan ekonomi, kesibukan sosial, hingga minimnya akses dan fasilitas umum bagi tunanetra. Tanpa adanya sistem yang mengatur seperti di pesantren, risiko terjadinya penurunan intensitas interaksi dengan Al-Qur'an menjadi sangat nyata (Maulida, 2024). Dalam kondisi transisi yang penuh tekanan ini, kemampuan regulasi diri muncul sebagai variabel penentu utama bagi keberhasilan individu dalam menjaga keberlanjutan upaya pencapaian tujuan (Thompson & Jaque, 2017).

Regulasi diri bukan sekadar masalah disiplin, melainkan sebuah proses internal yang melibatkan perencanaan, kontrol performa, dan evaluasi mandiri secara terus-menerus. Keterbatasan sarana, seperti ketiadaan Al-Qur'an *Braille* atau minimnya yang bersedia menyimak hafalan, maka diperlukan strategi psikologis yang matang agar individu tetap konsisten menghafal Al-Qur'an (Kurniawan & Taufik, 2017).

Kemampuan regulasi diri yang baik memungkinkan seorang alumni tuna netra untuk melakukan adaptasi kreatif (Kurniawan & Taufik, 2017). Sebagai contoh, saat lingkungan tidak menyediakan fasilitas pendukung, individu yang memiliki regulasi diri tinggi akan mencari alternatif secara mandiri, seperti memanfaatkan teknologi bantuan berupa aplikasi pembaca layar atau rekaman audio (Amiroh & Kawuryan, 2025).

Selain itu, regulasi diri juga berperan penting dalam mengelola emosi, terutama dalam menghadapi stigma atau rasa rendah diri yang mungkin muncul saat berinteraksi dengan masyarakat (Salsabila & Uyun, 2024), khususnya bagi tuna netra yang membutuhkan lingkungan inklusif. Maka regulasi diri sangat penting untuk memastikan keberhasilan pencapaian tugas di semua tahapan kehidupan (McClelland dkk., 2018), termasuk menghafal Al-Qur'an.

Lebih jauh lagi, tantangan yang dihadapi tidak hanya berhenti pada upaya menjaga hafalan untuk diri sendiri, tetapi juga pada aspek menyebarkan nilai-nilai tersebut. Alumni pesantren memiliki tanggung jawab moral untuk memberikan kontribusi sosial (Suparjo, 2022). Namun, menyebarkan cahaya Al-Qur'an di masyarakat bagi seorang tuna netra memerlukan efikasi diri atau keyakinan diri yang tinggi. Tanpa kemampuan mengatur diri yang baik, individu mungkin akan merasa terisolasi dan memilih untuk menarik diri dari aktivitas sosial, sehingga ilmu yang telah didapatkan di pesantren tidak mampu bermanfaat secara luas.

Maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana pola regulasi diri yang diterapkan oleh para alumni santri tuna netra dalam menjaga dan menyebarkan hafalan Al-Qur'an pasca-pesantren. Melalui pemahaman mendalam mengenai mekanisme psikologis ini, diharapkan muncul sebuah rujukan baru dalam pengembangan metode pendidikan inklusif. Tujuannya adalah agar "cahaya" hafalan yang telah diperjuangkan di pesantren tidak meredup akibat pengaruh lingkungan sosial yang heterogen. Melainkan justru semakin bersinar dan memberikan dampak positif bagi inklusivitas di tengah masyarakat.

## METODE

Demi membedah realitas psikologis para alumni santri tuna netra dalam menjaga hafalan Al-Qur'an, penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penggunaan paradigma fenomenologi didasari oleh kebutuhan untuk mengungkap esensi makna di balik pengalaman yang dialami informan dalam upaya menghafal Al-Qur'an setelah keluar dari lingkungan pesantren. Dalam kerangka ini, setiap tantangan yang dihadapi informan dipandang sebagai bentuk kesadaran yang terstruktur, bukan sekadar rentetan kejadian kebetulan, melainkan hasil dari proses regulasi diri yang mendalam.

Analisis dalam riset ini tidak terbatas pada pemahaman tekstual semata, melainkan bertujuan menggali kedalaman makna dari pengalaman hidup yang dirasakan oleh informan. Sejalan dengan pandangan Herdiansyah (2011), fokus utama pendekatan ini adalah pada makna konsep atau fenomena pengalaman hidup yang didasari oleh kesadaran individu. Merujuk pada pemikiran Sugiyono (2013), metode fenomenologi dirancang untuk memetakan, mempelajari, serta menginterpretasikan fenomena unik melalui sudut pandang, paradigma, dan keyakinan personal yang dimiliki individu secara langsung. Melalui kerangka ini, diharapkan dapat terungkap proses batin serta pengalaman subjektif yang membentuk dinamika regulasi diri individu tuna netra dalam menghafal Al-Qur'an di tengah masyarakat.

Informan dalam penelitian ini berjumlah 4 (empat) orang dengan kondisi tuna netra yang pernah tinggal di pesantren dan mulai menghafal sejak setelah mengalami tuna netra. Selain itu memiliki upaya untuk menjaga atau menambah hafalan Al-Qur'annya dan memiliki hafalan Al-Qur'an. Penentuan subjek dilakukan secara sengaja melalui teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa para informan yang dipilih memenuhi kriteria.

Strategi pengumpulan data utama dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) untuk mengeksplorasi strategi regulasi diri secara naratif. Selain itu, dilakukan observasi tidak terstruktur guna menangkap respons emosional serta perilaku keseharian informan dalam konteks alami mereka di luar pesantren. Mengingat kondisi fisik informan, proses wawancara dilakukan dengan pendekatan humanis yang mengutamakan kenyamanan komunikasi verbal agar data yang dihasilkan bersifat autentik dan mendalam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 4 (empat) informan yang merupakan alumni pesantren dengan status penghafal Al-Qur'an. Setiap informan memiliki latar belakang sosial dan riwayat kebutaan yang berbeda-beda, sebagaimana digambarkan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Identitas Informan

| Informan | Usia     | Aktivitas                   | Jumlah Hafalan | Jenis Kelamin |
|----------|----------|-----------------------------|----------------|---------------|
| 1        | 41 tahun | Wirausaha & Pembina Yayasan | ± 30 Juz       | Laki-laki     |
| 2        | 36 tahun | Guru                        | > 5 Juz        | Laki-laki     |
| 3        | 32 tahun | Wiraswasta                  | ± 26 Juz       | Laki-laki     |
| 4        | 29 tahun | Wiraswasta                  | ± 15 Juz       | Laki-laki     |

Melalui wawancara mendalam, ditemukan dua tema utama yang saling bertolak belakang namun mewarnai kehidupan psikologis para informan. Tema tersebut antara lain,

kebersyukuran atas kondisi fisik sebagai bentuk perlindungan spiritual, dan hambatan regulasi diri akibat hilangnya struktur dukungan pesantren.

### **Persepsi Kebersyukuran: Kondisi Fisik sebagai Perlindungan Spiritual**

Salah satu temuan menarik dalam penelitian ini adalah adanya bentuk *spiritual coping* yang kuat. Para informan memandang keterbatasan penglihatan bukan sebagai beban, melainkan sebagai anugerah yang menjaga kemurnian hati dari dosa yang datang melalui penglihatan. Para informan mengungkapkan rasa syukur atas keterbatasan fisik yang dimiliki, karena hal itu justru membantu mereka untuk lebih berkonsentrasi dalam menghafal Al-Qur'an. Dampaknya, kejernihan batin mereka tetap terjaga sehingga proses menambah, mengingat serta menjaga ayat-ayat suci menjadi lebih mudah dilakukan.

*"Buta ini malah anu og mas, cara Allah menjadikan saya penghafal Qur'an. Kalo saya bisa melihat, mungkin nggak seperti ini jadinya. (tertawa)"* (Informan 1)

*"Sering muncul rasa syukur, karena nggak bisa melihat."* (Informan 3)

*"Ada ketenangan saat menghafal karena mata ndak perlu melihat hal-hal yang dilarang agama. Fokus hanya pada suara, fokus sama ayat, tanpa terganggu pemandangan yang bisa mengotori pikiran."* (Informan 4)

Sikap syukur memegang peranan krusial sebagai elemen pengendali dalam proses metakognitif bagi para penghafal Al-Qur'an dengan gangguan penglihatan. Temuan ini memperkuat temuan Taufik, dkk (2022), yang menyatakan bahwa ketika seorang tunanetra mampu memaknai kondisinya sebagai sebuah anugerah atau keistimewaan yang mendukung kelancaran menghafal Al-Qur'an, hal tersebut menjadi fondasi utama untuk mengembangkan potensi mereka secara optimal. Dalam konteks psikologi, mengubah sudut pandang terhadap sebuah kekurangan menjadi sebuah kekuatan, akan membuat proses belajar menjadi lebih efektif.

Sebaliknya, tanpa adanya rasa syukur, individu rentan terjebak dalam pusaran emosi negatif, seperti kemarahan dan keputusasaan. Kondisi psikologis yang tidak stabil ini pada akhirnya menjadi hambatan signifikan yang mengganggu efektivitas mereka dalam menjaga dan menambah hafalan Al-Qur'an.

Analisis menunjukkan bahwa pandangan ini membantu individu meningkatkan efikasi diri secara spiritual. Dengan menganggap kondisi kekurangan fisik sebagai pelindung, individu merasa memiliki kelebihan dalam menjaga fokus batin.

### **Tantangan Regulasi Diri: Kehilangan Struktur dan Motivasi Eksternal**

Meskipun memiliki landasan spiritual yang kuat, tantangan nyata muncul pada fase adaptasi di masyarakat. Setelah keluar dari lingkungan pesantren, para informan merasakan dampak signifikan akan hilangnya sistem yang secara langsung maupun tidak langsung memotivasi dan membantu dalam proses menghafal Al-Qur'an. Kondisi ini justru menjadi hambatan utama dalam mempertahankan maupun menambah hafalan.

*"...mengontrol diri kita misalnya ketika kita mungkin juga dalam keadaan kurang semangat, tapi karena kita di sebuah lingkungan dan di sistem sebuah sistem, mau tidak mau kita kan juga harus dipaksa untuk bisa mengikuti sistem."* (Informan 1)

*"...pendidikan SD SMP SMA itu banyak menuntut di kognitifnya kita ya mas ya, akhirnya terbengkalai."* (Informan 2)

*"Saat masih di pesantren, ada jadwal yang mengikat, ada guru yang selalu menanti setoran. Tapi setelah disini, suasana berubah total. Nggak ada lagi suasana kepancing dengan teman-teman. Rasanya sulit sekali memotivasi diri sendiri untuk menambah hafalan baru."* (Informan 4)

Kondisi para informan selepas keluar dari pesantren, mengalami pergeseran dari kontrol eksternal menuju kontrol internal. Selama di lingkungan pesantren, regulasi diri para informan didukung oleh sistem, ustadz sebagai tempat setoran hafalan, serta para santri lain yang memacu semangat (Hadinata, dkk., 2025). Saat dukungan tersebut hilang, informan dituntut untuk memiliki kontrol internal yang kuat.

Temuan dari keempat informan menunjukkan bahwa meskipun terdapat rasa syukur yang mendalam atas kondisi tuna netra, hal tersebut tidak secara otomatis menjamin konsistensi hafalan di lingkungan masyarakat. Kebersyukuran berfungsi sebagai penjaga moral, namun regulasi diri yang bersifat teknis, seperti manajemen waktu dan strategi menghadapi gangguan memerlukan upaya yang lebih terencana.

Hambatan dalam menambah hafalan pasca di luar pesantren umumnya dipicu oleh:

**Hilangnya Sistem atau Aturan.** Tidak adanya aturan yang mengikat dari segi waktu maupun penyimak dan pengontrol hafalan seperti ustadz/guru yang kompeten dialami oleh semua informan (Hadinata, dkk., 2025).

**Tuntutan Peran.** Sebagai manusia yang menjalani kehidupan sosial, maka para informan memiliki tanggungjawab sosial maupun ekonomi yang sering kali bertolakbelakang dengan keinginan untuk menjaga hafalan. Informan 1 misalnya yang sudah harus bertanggungjawab untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya melalui usaha dan pekerjaan lainnya di yayasan. Sedangkan informan 2, 3, dan 4 memiliki tanggung jawab di pekerjaannya masing-masing.

**Budaya yang Berbeda.** Suasana di lingkungan pesantren yang ramai diwarnai kegiatan keagamaan, khususnya yang berkaitan dengan Al-Qur'an memberikan pengaruh yang signifikan dalam proses menghafal Al-Qur'an. Termasuk teman-teman yang saling bersautan ketika menghafal maupun mengantri untuk melakukan setoran hafalan menciptakan kompetisi yang sehat dalam proses menghafal. Perbedaan suasana tersebut dirasakan oleh semua informan.

### **Membangun Pesantren Personal dalam Diri**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tantangan terbesar bagi alumni tuna netra bukan terletak pada hilangnya bimbingan guru secara teknis, melainkan pada hilangnya struktur lingkungan yang sebelumnya memaksa untuk disiplin. Untuk menyiasati hal ini, informan yang berhasil menjaga hafalannya menerapkan strategi yang peneliti sebut sebagai "Membangun Pesantren Personal". Strategi ini adalah upaya menciptakan ruang internal yang kondusif agar terbentuk suasana pesantren di dalam diri informan.

1. Fase Pemikiran Awal: "Doktrin Diri" sebagai Pengganti Pengawasan Guru  
Salah satu temuan dalam penelitian ini adalah penggunaan teknik instruksi diri (*self-instruction*) untuk menjaga motivasi. Ketika pengawasan dari ustadz/guru hilang, individu harus berperan sebagai pengawas bagi dirinya sendiri. Hal ini terungkap secara mendalam melalui pernyataan berikut:

*"Saya doktrin diri saya sendiri... kalau sendiri niat untuk menghafal itu harus muncul sendiri."* (Informan 4).

Pernyataan ini menunjukkan adanya pergeseran dari motivasi eksternal, seperti takut dihukum guru atau rasa malu pada teman, menjadi motivasi internal yang bersifat ideologis. Informan melakukan doktrinasi pada pikirannya sendiri untuk memperkuat keyakinan bahwa menghafal adalah salah satu kebutuhan sebagai seorang santri, bukan sekadar tugas. Dalam teori regulasi diri, kondisi adalah bagian

dari fase pemikiran awal (*forethought*), di mana individu melakukan perencanaan, menetapkan tujuan, dan motivasi sebelum memulai proses.

Sejalan dengan yang dilakukan semua informan untuk menyusun jadwal setiap harinya agar dapat melakukan pengulangan hafalan (*muraja'ah*) secara mandiri dan menetapkan target hafalan yang realistis di tengah kesibukan.

Strategi menghafal direncanakan melalui manajemen waktu dan diri. Manajemen waktu adalah sistem untuk mengontrol dan menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin. Keberhasilan mengatur waktu sangat bergantung pada komitmen diri dalam menjalani rencana yang telah ditetapkan (Marhayati, dkk., 2021). Di sisi lain, regulasi diri adalah alat atau cara untuk mengendalikan potensi diri agar tetap berada di jalur yang sesuai dengan tujuan (Haru, dkk., 2024).

2. Fase Kinerja: Mencari Lingkungan yang Mendukung

Setelah menetapkan niat dan strategi di fase awal, langkah selanjutnya adalah memasuki fase kinerja (*performance*). Fokus utama informan beralih kepada mekanisme pengendalian diri dan penataan lingkungan untuk memastikan proses menghafal Al-Qur'an berjalan sesuai rencana. Implementasi dari fase ini terlihat jelas melalui cara para informan mengelola lingkungan makro mereka secara proaktif demi menjaga kualitas hafalan. Upaya tersebut tergambarkan secara beragam pada setiap Informan.

Informan 1 dan 3 menitikberatkan pada penataan ruang fisik dengan mencari tempat kerja yang mendukung upaya dalam menghafal, yaitu sebagai pengurus sekaligus pembina salah satu yayasan penghafal Al-Qur'an bagi informan 1, dan informan 3 sebagai bagian kerohanian di salah satu perusahaan. Sementara itu, Informan 2 memilih untuk melibatkan diri dalam ekosistem belajar yang terstruktur melalui program daurah menghafal Al-Qur'an. Di sisi lain, Informan 4 melakukan reorientasi spiritual dan sosial dengan kembali ke lingkungan pesantren demi mendapatkan bimbingan langsung, motivasi, serta penguatan hafalan melalui setoran kepada para guru setiap 1 bulan sekali meskipun harus keluar kota.

Selain melakukan penyesuaian pada skala makro, para informan juga menunjukkan strategi pengendalian diri yang lebih mendalam pada tingkat lingkungan mikro. Hal ini dilakukan untuk menciptakan proteksi kognitif yang lebih personal di tengah gangguan yang mungkin muncul secara tiba-tiba.

3. Fase Kinerja: Menciptakan Strategi Pendukung

Bagi penyandang tunanetra, indra pendengaran merupakan akses utama dalam memperoleh informasi. Di tengah lingkungan sosial yang penuh akan gangguan, para informan dituntut untuk mengembangkan strategi agar proses menghafal Al-Qur'an tetap berjalan optimal. Salah satu langkah yang dapat ditempuh adalah dengan memanfaatkan teknologi untuk menciptakan batas dengan dunia luar, sekaligus membangun atmosfer yang kondusif dan memiliki intensitas interaksi dengan Al-Qur'an.

*"...Saya ee pake headset, saya cari bacaan-bacaan, bacaan-bacaan terus saya ee play bacaannya, saya dengarkan terus, akhirnya nanti saya terpacu sendiri."* (Informan 4).

*"Kita harus menciptakan lingkungan mas, mencipta-, prinsipnya gitu ketika lingkungan itu tidak mendukung saya harus menciptakan lingkungan yang bisa mendukung."* (Informan 2)

Penggunaan teknologi (*headset/headphone/earphone*) dalam konteks ini bukan sekadar sebagai alat pendengar, melainkan upaya menciptakan isolasi positif. Melalui aktivitas mendengarkan murottal secara berkelanjutan, informan sedang melakukan stimulasi kognitif agar senantiasa berinteraksi dengan Al-Qur'an, guna menciptakan atmosfer spiritual di lingkungan pesantren yang ramai akan lantunan ayat suci di dalam dirinya sendiri.

Strategi lain yang dilakukan informan 1, 3 dan 4 adalah dengan menggunakan hafalannya dalam sholat sunnah.

Berbagai upaya diatas menunjukkan bahwa informan memiliki kesadaran metakognitif yang tinggi. Para informan menyadari akan keterbatasan indra dan mudahnya pikiran terganggu sebagai manusia. Sehingga muncul keputusan untuk mengambil langkah proaktif dengan memanipulasi lingkungan demi keberhasilan tujuan menghafal Al-Qur'an, sebagaimana temuan Taufik, dkk (2022).

#### 4. Fase Refleksi Diri (*Self-Reflection*): Evaluasi Kesalahan

Setelah melewati fase kinerja, siklus regulasi diri informan berlanjut pada fase refleksi diri. Pada tahap ini, informan melakukan penilaian mendalam terhadap efektivitas proses menghafal yang telah dilakukan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa informan secara konsisten melakukan evaluasi terhadap kesalahan atau hambatan yang ditemui setiap harinya. Proses ini tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi kesalahan, tetapi juga sebagai upaya preventif agar kegagalan serupa tidak terulang di masa mendatang.

Hal ini sejalan dengan temuan Marhayati (2021) sekaligus tercermin melalui kemampuan informan dalam menjalankan mekanisme evaluasi diri dan atribusi diri, dimana informan secara sadar memainkan peran kognitif dan afektif untuk menganalisis penyebab dari sebuah kesalahan. Upaya ini melibatkan kontrol diri yang kuat untuk terus melakukan perbaikan.

*"saya salah hari ini apa, besok nggak boleh lagi. Misalnya besok terjadi lagi, ya dievaluasi besok lagi, nggak boleh lagi. Kenapa kok masih terulang lagi terus ada, ada self-control-nya kita, kita bisa memainkan ee kom- akal kita hati kita untuk evaluasi untuk terus meningkatkan."* (Informan 2)

Dengan menyeimbangkan aspek kognitif (akal) dan afektif (hati), informan mampu mengarahkan dirinya untuk tetap konsisten dalam jalur pencapaian target hafalan. Refleksi ini menjadi landasan penting bagi mereka untuk menyusun kembali strategi yang lebih efektif pada siklus berikutnya, sehingga proses menghafal Al-Qur'an bukan sekadar pengulangan, melainkan sebuah proses belajar yang dinamis dan adaptif.

Analisis psikologis terhadap data ini menunjukkan bahwa: 1) Mencari lingkungan yang mendukung. 2) Informan secara sengaja meningkatkan interaksi dengan Al-Qur'an meski melalui suara murottal, untuk menstimulasi daya ingat sekaligus menyentuh sisi emosional yang mendukung proses hafalannya. 3) Penggunaan perangkat audio membantu informan menjaga konsentrasi agar tidak terpecah oleh gangguan eksternal di lingkungan yang heterogen. 4) Tidak bergantung pada kehadiran orang lain. Informan menjadi mandiri untuk tetap mampu mencapai tujuan. 5) Senantiasa melakukan evaluasi terhadap langkah yang tidak sesuai dengan pencapaian tujuan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai dinamika regulasi diri pada tuna netra alumni santri penghafal Al-Qur'an, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

1. **Makna Spiritual sebagai Fondasi Mental**

Kondisi tuna netra tidak dipandang oleh para informan sebagai hambatan fisik semata, melainkan dimaknai sebagai bentuk perlindungan spiritual dari dosa yang datang melalui indra penglihatan. Rasa syukur yang mendalam atas keterbatasan penglihatan ini menjadi fondasi *spiritual coping* yang memperkuat efikasi diri dalam menjaga kemurnian hafalan Al-Qur'an. Kesadaran ini merupakan elemen penting dalam fase awal regulasi diri yang memberikan ketenangan batin di tengah lingkungan masyarakat yang dinamis.

2. **Tantangan Transisi dan Hilangnya Struktur Eksternal**

Perpindahan dari lingkungan pesantren yang terstruktur menuju lingkungan masyarakat yang heterogen menimbulkan dinamika psikologis yang kompleks bagi alumni tuna netra. Masalah utama yang ditemukan bukanlah penurunan kemampuan mengingat, melainkan kesulitan dalam meregulasi diri akibat hilangnya sistem pendukung eksternal, seperti jadwal yang mengikat, bimbingan guru, dan suasana kompetisi antar-santri. Minimnya fasilitas inklusif di masyarakat memperbesar risiko menurunnya motivasi untuk menghafal dan mengulang hafalan Al-Qur'an jika individu tidak memiliki kemandirian yang kuat.

3. **Strategi "Pesantren Personal" sebagai Solusi Mandiri**

Keberhasilan dalam mempertahankan dan menyebarkan hafalan pasca-pesantren sangat ditentukan oleh kemampuan individu dalam membangun "Pesantren Personal" di dalam dirinya. Strategi ini melibatkan:

Doktrin Diri: Mengubah motivasi yang awalnya bersifat eksternal (pengawasan guru, jadwal di pesantren, target setoran dari ustadz) menjadi internal.

Optimasi Teknologi: Penggunaan alat bantu audio (*headset* dan pena pembaca Al-Qur'an) sebagai cara untuk menciptakan ruang isolasi positif dari gangguan lingkungan.

Manajemen Stimulus: Secara sengaja melakukan interaksi dengan Al-Qur'an secara langsung maupun tidak langsung, untuk memunculkan niat dan fokus menghafal.

4. **Esensi Regulasi Diri pada Disabilitas Netra**

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi diri bagi santri tuna netra adalah sebuah jembatan yang menghubungkan antara kegelapan visual dengan cahaya. Kemampuan untuk menjadi pemimpin bagi diri sendiri melalui perencanaan yang matang dan pemanfaatan teknologi bantuan adalah kunci utama agar hafalan Al-Qur'an tidak berhenti sebagai kenangan pesantren, melainkan tetap terjaga dan memberikan manfaat bagi masyarakat luas.

Memahami rahasia di balik kekuatan mental para individu tuna netra penghafal Al-Qur'an bukan hanya penting bagi ilmu psikologi, tapi juga menjadi inspirasi bagi kita semua tentang arti sebuah keteguhan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali lebih spesifik komponen psikologis yang membentuk kekuatan mental individu, agar rahasia keteguhan tersebut tidak hanya berhenti sebagai inspirasi, tetapi dapat dirumuskan menjadi sebuah model intervensi psikologis yang aplikatif.

## REFERENSI

- Amiroh, U., & Kawuryan, F. (2025). Studi Fenomenologi: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kegigihan Penyandang Tunanetra dalam Menguasai Alat Musik. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(12), 3833–3842. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i12.4886>
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. (D. Penerj: Aliya Tussyani (ed.)). Jakarta: Salemba Humanika.
- Chairani, L., & Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitriana, D., Saragih, N. A., Dewi, I. S., & Asyah, N. (2025). Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Swasta Istiqal Delitua. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 6(3), 1055-1064. <https://doi.org/10.55583/jkip.v6i3.1458>
- Hadinata, C. ., Rosidin, D. N. ., & Jamali, J. (2025). Dampak Motivasi dan Lingkungan Belajar terhadap Pencapaian Hafalan Al-Quran Anak-Anak SD SKTP ARSI Islamic School. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(9), 10600-10605. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i9.9149>
- Haru, E., Den, F., Marlina, J. (2024). Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Pada Mahasiswa . *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(02). <https://doi.org/10.60130/ja.v12i02.135>
- Herdiansyah, H. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Indriani, N., Sari, N. I., Damanhuri. (2025). Peran Pondok Pesantren Dalam Meningkatkan Kualitas Hafalan di Graha Tahfidz BUQ Minhajuth Thullab Way Jepara. *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(3), 2331–2338. <https://doi.org/10.61104/alz.v3i3.1613>
- Kurniawan, R., & Taufik, T. (2017) *Regulasi Diri Tuna Netra Penghafal Al-Qur'an*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Marhayati, N., Chandra, P., & Lestari, A.I. (2021). Self-Regulation of The Qur'an Reciters Student. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 95-103. <https://doi.org/10.19109/psikis.v7i1.7187>
- Maulida, S. A. (2024). Problematika Penurunan Kedisiplinan Beribadah Alumni Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 14(3), 381-397. <https://doi.org/10.22373/jm.v14i3.23498>
- McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Bowers, E., Duckworth, A., Little, T., & Grammer, J. (2018). Self regulation. In N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Eds.), *Handbook of life course health development* (pp. 275–298).
- Roesmala, F. I. (2019). *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Salsabila, F., & Uyun, M. (2024). Kecurangan Akademik: Hubungan Antara Regulasi Diri Belajar dan Kepercayaan Diri Siswa/i MAN 2 Palembang. *MOTIVA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 52. <https://doi.org/10.31293/mv.v7i1.7325>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suparjo, S. (2022). Pemikiran Filsafat Pendidikan Islam: Mengintegrasikan Nilai-Nilai Keislaman dalam Konteks Pendidikan Holistik. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 455–460. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v3i2.40>
- Taufik, Kurniawan, R., Ibrahim, R., Abdullah, H., & Widhiastuti, H. (2024). Preserving Qur'an Through Blind Eyes: Self-Regulation of Blind People in Memorizing the Qur'an. *Journal of Disability & Religion*, 28(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/23312521.2022.2133788>
- Thompson, P., & Jaque, S. V. (2017). *Creativity and the performing artist: Behind the mask*. Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)