

Melatih Regulasi Diri Santriwati dengan Pendidikan Agama Islam di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah

Sri Rahma Gurning¹, M. Syukri Azwar Lubis², Armanila³
^{1,2,3} Pendidikan Agama Islam, Universitas Al Washliyah Medan
e-mail: sitirahmadanigurning@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk 1. Mengidentifikasi regulasi diri santriwati di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah. 2. Mengidentifikasi faktor pendukung dan kendala regulasi diri santriwati di di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Data penelitian diperoleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: 1. Santriwati di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah umumnya memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya regulasi diri. Mereka memahami bahwa regulasi diri membantu mereka untuk lebih disiplin, fokus, dan bertanggung jawab dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Meskipun ada tantangan, seperti mengelola emosi dan waktu, para santriwati terus berusaha mengembangkan kemampuan regulasi diri mereka melalui dukungan dari lingkungan pesantren, teman dan guru-guru mereka. 2. Faktor pendukung utama dalam regulasi diri santriwati adalah lingkungan yang disiplin, dukungan dari teman sebaya, keteladanan dari guru, serta kegiatan yang terstruktur dan bimbingan konseling. Namun, beberapa kendala juga dihadapi, seperti tekanan emosional, kelelahan fisik, kurangnya motivasi internal, dan gangguan emosional seperti rasa rindu akan keluarga. Faktor-faktor ini perlu diperhatikan untuk terus meningkatkan regulasi diri santriwati di pondok pesantren

Kata kunci: *Metode Urtujah, Pembelajaran Tahfidz*

Abstract

The purpose of this research is to 1. Identify the self-regulation of female students at Darul Mukhlisin Sei Rampah Islamic Boarding School. 2. Identify the supporting factors and constraints of santriwati self-regulation at Darul Mukhlisin Sei Rampah Islamic Boarding School This type of research is skinative. Research data is obtained from observation, interviews and documentation. Research findings show that: 1. Santriwati at Darul Mukhlisin Sei Rampah Islamic Boarding School generally have a high awareness of the importance of self-regulation. They understand that self-regulation helps them to be more disciplined, focused and responsible in carrying out their daily activities. Despite challenges such as managing emotions and time, the santri continue to try to develop their self-regulation skills with support from the pesantren environment, their friends and teachers. 2. The main supporting factors in santriwati's self-regulation are a disciplined environment, peer support, exemplary teachers, and structured activities and guidance. However, there are also some barriers such as emotional stress, physical fatigue, lack of internal motivation, and emotional disturbances such as homesickness. These factors need to be considered in order to further improve the self-regulation of female santri in Islamic boarding schools.

Keywords: *Urtujah Method, Tahfidz Learning*

PENDAHULUAN

Regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri, serta mempunyai tujuan atau target yang ingin dicapai. Ketika selesai pada pencapaian, maka ada suatu proses mengevaluasi dari pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya. Dukungan regulasi diri yang baik akan mendorong berbagai keberhasilan yang terjadi, terutama bagi mahasiswa atau remaja dalam proses masa pertumbuhan dan perkembangan (Manab, 2016).

Individu melakukan pengaturan diri ini dengan mengamati, mempertimbangkan, memberikan suatu hukuman terhadap perilakunya sendiri. Kemampuan pengaturan ini berupa standar-standar bagi tingkah laku seseorang dan suatu kemampuan untuk mengamati dirinya sendiri, menilai diri sendiri, dan memberikan respon terhadap diri sendiri (Alwisol, 2018).

Kehidupan santri di pondok pesantren bisa sangat beragam tergantung pada pesantren. Santri baru yang awal bergabung di pesantren tentunya masih perlu adaptasi dengan lingkungan pesantren. namun ada beberapa aspek umum yang sering ditemui di setiap pesantren, diantaranya:

1. Pendidikan Agama. Fokus utama pondok pesantren adalah pendidikan agama Islam. Santri biasanya mengikuti pelajaran agama seperti tafsir, hadis, fiqih, dan sejarah Islam. Mereka juga belajar membaca dan memahami Al-Quran.
2. Kedisiplinan. Kehidupan di pondok pesantren sangat didasarkan pada disiplin. Santri diharapkan untuk mengikuti jadwal yang ketat, termasuk waktu bangun pagi, waktu belajar, dan waktu ibadah.
3. Kegiatan Harian. Selain pelajaran agama, santri juga bisa mengikuti pelajaran umum seperti matematika, bahasa, dan ilmu pengetahuan sosial. Mereka juga terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, kesenian, atau kegiatan sosial.
4. Asrama. Santri tinggal di asrama yang biasanya terdiri dari kamar-kamar bersama dengan fasilitas yang mungkin terbatas. Mereka belajar untuk hidup berdampingan dengan sesama santri dan memahami nilai-nilai persaudaraan.
5. Pembinaan Akhlaq. Selain pembelajaran akademis, pondok pesantren juga sering menekankan pembentukan karakter dan akhlak yang baik. Santri diajarkan untuk menjadi pribadi yang jujur, bertanggung jawab, dan menghormati orang lain.
6. Makanan. Biasanya, makanan disediakan oleh pesantren dan sering kali sederhana, tergantung pada kemampuan keuangan pesantren tersebut.
7. Hubungan dengan Guru. Guru di pondok pesantren memiliki peran penting dalam membimbing dan mendidik santri. Mereka sering menjadi panutan dan sumber inspirasi bagi santri.
8. Liburan. Biasanya, santri diberi waktu liburan tertentu, seperti liburan sekolah pada umumnya, di mana mereka bisa pulang ke rumah dan bersama keluarga.

Regulasi diri bagi santriwati di pondok pesantren umumnya mirip dengan santri putra, namun dengan beberapa perbedaan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan norma-norma sosial yang berlaku. Beberapa aspek regulasi diri yang umumnya diterapkan di pondok pesantren untuk santriwati diantaranya santriwati diharapkan untuk berpakaian sopan sesuai dengan aturan yang ditetapkan oleh pesantren. Biasanya, mereka diwajibkan untuk memakai hijab atau kerudung yang menutupi kepala dan dada sesuai dengan ajaran agama Islam. Selanjutnya interaksi dengan lawan jenis di banyak pondok pesantren, terdapat aturan yang mengatur interaksi antara santriwati dan santriwan, seperti pembatasan dalam hal komunikasi langsung atau pertemuan di luar jam yang ditentukan.

Setiap santriwati juga mengikuti pelajaran agama dan pelajaran umum seperti santri putra. Mereka diajarkan untuk mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam dan keterampilan akademik lainnya. Selain itu kesehatan dan Kebersihan juga menjadi prioritas, dimana regulasi diri juga mencakup aspek kesehatan dan kebersihan pribadi. Santriwati diharapkan untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan di sekitar mereka. Regulasi diri ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman, teratur dan mendukung bagi santriwati agar mereka dapat mengembangkan diri secara spiritual, intelektual dan sosial sesuai dengan ajaran Islam dan nilai-nilai yang dianut oleh pesantren.

Dari hasil observasi peneliti ke Pondok Pesantren Darul Mukhlisin, terlihat masih ditemukan santri yang tidak disiplin mengikuti kegiatan pondok, terlambat shalat, dan tidak mematuhi aturan yang ada. Kondisi ini penulis memperdalamnya dengan melakukan wawancara terhadap beberapa santriwati senior. Santriwati tersebut menjelaskan bahwa yang sering terlambat mayoritas adalah santriwati baru yang belum menyesuaikan diri dan belum bisa mengatur dirinya untuk tinggal di lingkungan pesantren. Kemampuan untuk mengontrol diri ini disebut regulasi diri. Berdasarkan fenomena yang terjadi serta adanya beberapa penelitian yang telah dilakukan, maka penulis

tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Melatih Regulasi Diri Santriwati Dengan Pendidikan Agama Islam di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah”

METODE

Jenis penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai penelitian kualitatif. Metode kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, dan hasil penelitian ini bukan untuk generalisasi, tetapi untuk pemaknaan dari fenomena (Creswell, 2013). Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi naturalistik, karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana jiwa empati siswa dibangun oleh pendidikan agama Islam. Penelitian ini menggunakan sumber data primer, dimana data diperoleh langsung dari subjek penelitian seperti kepala madrasah, guru, wali santri dan santriwati. Sedangkan sumber data sekundernya adalah dokumen yang dimiliki oleh pondok pesantren terkait dengan fokus penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai alat penelitian dengan instrument yang digunakan antara lain alat perekam, kamera, alat tulis, daftar wawancara dan daftar observasi. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan angket. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode analisis data yaitu analisis model interaktif. Analisis data berlangsung secara simultan yang dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data dengan alur tahapan; pengumpulan data (*data collection*), reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*) dan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion drawing & verifying*) (Miles & Huberman, 2014). Teknik penjamin keabsahan data yang digunakan dalam pengecekan keabsahan data yaitu triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi Diri Santriwati di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah

Regulasi diri merupakan salah satu pilar utama dalam pendidikan di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin. Kami menekankan pentingnya regulasi diri sejak santriwati pertama kali masuk ke pondok. Dengan regulasi diri yang baik, santriwati diharapkan dapat mengelola emosi, waktu, dan tindakan mereka dengan lebih baik. Ini penting untuk membentuk karakter mereka agar menjadi individu yang bertanggung jawab dan mandiri. Regulasi diri diterapkan melalui berbagai aktivitas harian yang terstruktur, seperti jadwal sholat, belajar dan kegiatan ekstrakurikuler. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, santriwati dilatih untuk bekerja dalam tim, mengatur waktu dan menyelesaikan tugas dengan baik. Kegiatan ini tidak hanya mengembangkan keterampilan mereka, tetapi juga membentuk regulasi diri yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan. Dalam perspektif bimbingan konseling, regulasi diri sangat penting karena ini berkaitan langsung dengan bagaimana santriwati mengatasi masalah pribadi, emosi, dan interaksi sosial. Regulasi diri yang baik membantu mereka untuk tetap tenang dan berpikir jernih dalam menghadapi berbagai situasi. Santriwati di sini belajar untuk mengatur diri mereka sejak awal, terutama dalam hal mengendalikan emosi dan menjaga konsentrasi selama kegiatan pembelajaran. Namun, beberapa santriwati masih perlu didorong untuk lebih proaktif dalam mengatasi tantangan pribadi. Regulasi diri membantu mereka untuk lebih disiplin, fokus, dan bertanggung jawab dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Meskipun ada tantangan, seperti mengelola emosi dan waktu, para santriwati terus berusaha mengembangkan kemampuan regulasi diri mereka melalui dukungan dari lingkungan pesantren, teman dan guru-guru mereka.

Faktor Pendukung Dan Kendala Regulasi Diri Santriwati di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah

1. Faktor Pendukung

Adanya lingkungan yang religius dan penuh dengan kegiatan spiritual sangat mendukung santriwati dalam mengembangkan regulasi diri. Kegiatan seperti shalat berjamaah, pengajian rutin, dan ceramah agama membantu mereka untuk terus mengingat tujuan mereka di pondok ini, yaitu untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih dekat dengan Allah. Disiplin yang diterapkan di pondok ini menjadi salah satu faktor utama dalam mendukung regulasi diri

santriwati. Pembiasaan hidup sederhana dan mandiri di pondok ini juga berperan penting dalam membantu santriwati mengembangkan regulasi diri. Dengan terbatasnya fasilitas dan perlengkapan pribadi, mereka belajar untuk mengatur kebutuhan mereka dengan lebih bijaksana dan tidak bergantung pada kenyamanan yang berlebihan. Kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, seni, dan keterampilan lainnya memberikan ruang bagi santriwati untuk menyalurkan energi dan bakat mereka secara positif. Ini sangat membantu dalam pengembangan regulasi diri, karena mereka belajar mengatur waktu antara kewajiban akademik dan aktivitas lain yang mereka sukai. Faktor lainnya berupa keteladanan dari para guru dan pengasuh sangat berperan dalam mendukung regulasi diri. Santriwati sering kali meniru perilaku dan sikap yang mereka lihat dari orang-orang yang lebih dewasa di sekitar mereka. Setelahnya, pondok pesantren memberikan dukungan konseling untuk membantu santriwati dalam menghadapi masalah pribadi dan emosional mereka. Bimbingan konseling memberikan mereka ruang untuk berbicara dan menemukan solusi bagi masalah-masalah yang mereka hadapi, yang pada akhirnya membantu mereka untuk tetap menjaga regulasi diri. Berkenaan dengan proses penghafalan Al-Qur'an yang memerlukan tingkat konsentrasi dan disiplin yang tinggi untuk itu para pendidik membantu santriwati mengembangkan regulasi diri yang kuat. Proses ini melatih mereka untuk fokus dan menjaga waktu dengan baik

2. Faktor Kendala

Kendala yang kami hadapi seperti tantangan dalam mengelola waktu mereka dengan efektif, terutama saat ada kegiatan tambahan atau perayaan tertentu. Jadwal yang padat kadang membuat santriwati kelelahan, dan ini bisa mempengaruhi kemampuan mereka untuk tetap disiplin. Kami juga mendapati tekanan emosional yang dirasakan santriwati akibat kerinduan terhadap keluarga. Rasa rindu ini kadang-kadang mengganggu konsentrasi mereka dan membuat mereka sulit untuk menjaga keseimbangan emosi dan fokus pada kegiatan di pondok. Beberapa santriwati membutuhkan waktu lebih lama untuk bisa menginternalisasi disiplin dan tanggung jawab. Ada juga santriwati yang terlalu fokus pada kegiatan ekstrakurikuler dan kadang melupakan tanggung jawab utama mereka dalam bidang akademik dan spiritual. Kendala lain yakni tidak semua santriwati terbuka untuk datang ke konseling. Beberapa dari mereka merasa malu atau takut untuk mengungkapkan masalah mereka, yang akhirnya menghambat proses regulasi diri mereka. Kami terus mendorong mereka untuk melihat konseling sebagai sesuatu yang positif dan bermanfaat.

Pembahasan

Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah adalah salah satu lembaga pendidikan Islam yang berlokasi di Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara. Pesantren ini dikenal karena pendekatannya yang holistik dalam mendidik santriwati, menggabungkan pembelajaran agama Islam dengan pendidikan formal. Pondok ini menerapkan jadwal yang ketat, meliputi kegiatan keagamaan, akademik dan pengembangan karakter yang menekankan pentingnya regulasi diri.

1. Regulasi Diri Santriwati di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah

Penelitian ini menemukan bahwa Pendidikan Agama Islam (PAI) di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah melibatkan beberapa metode utama yang efektif dalam melatih regulasi diri santriwati:

- 1) Pembiasaan Ibadah Rutin; Setiap santriwati diwajibkan untuk mengikuti ibadah wajib dan sunnah secara rutin, seperti shalat lima waktu berjamaah, shalat tahajjud, dan membaca Al-Qur'an. Pembiasaan ini membantu santriwati mengembangkan disiplin diri dan kebiasaan positif yang mendukung regulasi diri.
- 2) Pengajaran Nilai-Nilai Akhlak; Melalui kajian kitab-kitab klasik dan ceramah agama, santriwati diajarkan nilai-nilai akhlak Islam seperti sabar, ikhlas, tawakkal, dan disiplin. Pengajaran ini bertujuan untuk membentuk karakter yang kuat dan kemampuan untuk mengatur emosi dan perilaku sesuai dengan nilai-nilai agama.
- 3) Pengawasan dan Bimbingan Ustadz/Ustadzah; Pengawasan yang ketat oleh ustadz/ustazah dalam kegiatan sehari-hari juga ditemukan sebagai faktor penting dalam membantu santriwati mengembangkan regulasi diri. Bimbingan langsung yang diberikan secara

individual maupun kelompok membantu santriwati mengatasi masalah emosional dan perilaku.

2. Faktor Pendukung Dan Kendala Regulasi Diri Santriwati di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah

Pendidikan Agama Islam di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah secara efektif digunakan sebagai sarana untuk melatih regulasi diri santriwati. Metode pembiasaan ibadah rutin, pengajaran nilai-nilai akhlak dan pengawasan yang konsisten menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan regulasi diri. Penelitian ini sejalan dengan teori Bandura (1991) yang menyatakan bahwa regulasi diri dapat ditingkatkan melalui latihan yang berulang dan lingkungan yang mendukung pembelajaran perilaku yang diinginkan.

Regulasi diri yang kuat memungkinkan santriwati untuk mengontrol emosi dan tindakan mereka, terutama dalam menjalankan ibadah dan memenuhi tanggung jawab akademik. Ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman (2000) yang menekankan pentingnya regulasi diri dalam konteks pendidikan, khususnya dalam membentuk kemandirian belajar dan pengendalian diri.

Tantangan seperti tekanan emosional dan perbedaan latar belakang menyoroti pentingnya pendekatan yang lebih personal dalam pembinaan santriwati. Penelitian ini menunjukkan bahwa santriwati membutuhkan dukungan tambahan melalui bimbingan konseling dan program penguatan emosional yang dapat membantu mereka mengatasi kendala tersebut. Ini konsisten dengan pandangan Hurlock (2004) bahwa perkembangan emosional yang baik adalah kunci dalam membentuk regulasi diri yang efektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa PAI di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah cukup efektif dalam meningkatkan regulasi diri santriwati, namun masih memerlukan peningkatan, terutama dalam menangani tantangan emosional dan sosial. Efektivitas ini bisa lebih ditingkatkan dengan memperkuat pendekatan bimbingan individual dan memperkaya program pengembangan karakter

Meskipun banyak metode yang digunakan untuk melatih regulasi diri, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi, antara lain:

- 1) Tekanan Emosional; Beberapa santriwati mengalami tekanan emosional, terutama kerinduan terhadap keluarga, yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan aturan pondok dan mengatur diri.
- 2) Perbedaan Latar Belakang; Santriwati yang berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda-beda memerlukan waktu adaptasi yang bervariasi untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren dan membentuk regulasi diri yang efektif.
- 3) Pengaruh Lingkungan Sosial; Pengaruh teman sebaya juga menjadi tantangan dalam melatih regulasi diri, terutama jika terdapat santriwati yang memiliki kebiasaan atau perilaku yang kurang baik.

SIMPULAN

Pendidikan Agama Islam di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah, dapat disimpulkan beberapa poin penting sebagai berikut:

1. Santriwati di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Sei Rampah umumnya memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya regulasi diri. Mereka memahami bahwa regulasi diri membantu mereka untuk lebih disiplin, fokus, dan bertanggung jawab dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Meskipun ada tantangan, seperti mengelola emosi dan waktu, para santriwati terus berusaha mengembangkan kemampuan regulasi diri mereka melalui dukungan dari lingkungan pesantren, teman, dan guru-guru mereka.
2. Faktor pendukung utama dalam regulasi diri santriwati adalah lingkungan yang disiplin, dukungan dari teman sebaya, keteladanan dari guru, serta kegiatan yang terstruktur dan bimbingan konseling. Namun, beberapa kendala juga dihadapi, seperti tekanan emosional, kelelahan fisik, kurangnya motivasi internal, dan gangguan emosional seperti rasa rindu akan keluarga. Faktor-faktor ini perlu diperhatikan untuk terus meningkatkan regulasi diri santriwati di pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Bandura, A. (1991). "Social cognitive theory of self-regulation". *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2).
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hurlock, (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Manab Abdul. (2016). *Psychology Humanity*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Miles, M.B., et.al. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. Handbook of self-regulation, 13-39.