
LITERASI**LITERASI****ISSN: 2085-0344****e-ISSN: 2503-1864****Journal homepage: www.ejournal.almaata.ac.id/literasi****Journal Email: literasi.almaata@gmail.com**

Habitiasi Shalat Tahajud dan Pengendalian Diri Santri di Komplek Pesantren¹Lestari Nur Fadhila, ²Lathifatul Izzah, ³Fiska Ilyasir, ⁴Nur Kholik¹201100620@almaata.ac.id ²lathifatul.izzah@almaata.ac.id ³filyasir@almaata.ac.id⁴nurkholik@almaata.ac.id^{1,2,3,4}Universitas Alma Ata Yogyakarta

Jalan Brawijaya No.99, Tamantirto, Yogyakarta 55183, Indonesia

ABSTRAK

Tulisan ini merupakan hasil penelitian yang fokus pada bagaimana habituasi shalat Tahajud dan pengendalian diri santri di Komplek pondok pesantren. Komplek pesantren tersebut terletak di salah satu wilayah yang ada di Bantul, Pendowoharjo. Jenis penelitian yang dipakai untuk menjawab beberapa permasalahan dalam tulisan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui habituasi shalat Tahajud dan pengendalian diri santri yang memiliki habituasi shalat Tahajud. Dengan demikian hasil tulisan ini menunjukkan bahwa habituasi shalat Tahajud santri dapat diklasifikasikan dalam tiga bentuk. Di antaranya meliputi: (1) habituasi rutin, (2) habituasi spontan, tanpa ada paksaan, (3) habituasi keteladanan. Sedang jenis pengendalian diri santri yang memiliki kebiasaan shalat Tahajud dapat digolongkan menjadi tiga jenis, yang mencakup (1) kontrol perilaku, (2) kontrol kognitif, (3) kontrol dalam mengambil keputusan.

KATAKUNCI : habituasi; shalat tahajud; pengendalian diri;**ABSTRACT**

This paper is the result of research that focuses on how the habituation of Tahajud prayers (shalat Tahajud) and self-control of students (santri) in the Islamic boarding school (pondok pesantren) complex. The Islamic boarding school complex is located in one of the areas in Bantul, Pendowoharjo. The type of research used to answer some of the problems in this paper is qualitative with a case study approach. The data collection technique uses interviews, observation, and documentation techniques. The purpose of this study is to determine the habituation of Tahajud prayer and self-control of students who have habituation of Tahajud prayer. Thus the results of this paper show that the habituation of the Tahajud prayer of students can be classified in three forms. These include: (1) routine habituation, (2) spontaneous habituation, without coercion, (3) exemplary habituation. While the type of self-control of students who have the habit of praying Tahajud can be classified into three types, which includes (1) behavioral control, (2) cognitive control, (3) control in making decisions.

KEYWORDS : habituation; tahajjud prayer; self-control;

PENDAHULUAN

Beribadah merupakan suatu kewajiban bagi setiap umat manusia, untuk menunjukkan kehambaan kepada penciptanya. Ibadah juga merupakan kegiatan atau perilaku yang dilakukan oleh manusia untuk menguatkan akidah sekaligus sebagai jalan untuk mendapatkan kebahagiaan dunia maupun kebahagiaan akhirat (Azis & Mustakim, 2023: 1).

Mengambil salah satu hadits yang diriwayatkan Abu Daud. Pada hadits tersebut terdapat perintah shalat bagi anak. Arti dari hadits tersebut adalah:

“Suruhlah oleh anak-anakmu itu sholat, apabila ia sudah berumur tujuh tahun dan apabila ia sudah berumur sepuluh tahun hendaklah dipukul kalau tidak shalat dan pisahkanlah tempat tidurnya.” (HR Abu Daud)(Tuti & Hairiyah, 2021: 94)

Shalat merupakan salah satu bentuk ibadah yang sering dilakukan manusia. Shalat dapat bermakna do'a yang merupakan kegiatan unik dan salah satu sarana komunikasi yang begitu canggih bagi hamba Allah SWT. Seorang hamba bisa menyerahkan jiwa dan raganya kepada Yang Maha Kuasa melalui do'a.

Dengan do'a maka dia bisa merasakan bagaimana luar biasanya itu, terlebih lagi kekuasaan-Nya meliputi umumnya ciptaan-Nya (Daulay et al., 2022:9198). Seperti yang sudah kita ketahui shalat merupakan tiang agama bagi umat Islam. Tidak bisa menjadi seorang muslim jika dia sudah berani meninggalkan tiangnya, yakni shalat. Selain itu, shalat juga merupakan amal pertama yang akan harus dipertanggungjawabkan di

akhirat nanti.

Bagi umat Islam, shalat sudah bukan suatu hal yang asing lagi karena shalat adalah kewajiban. Selain sebagai kewajiban, shalat juga menjadi amalan paling utama yang harus dilakukan umat Islam setelah individu tersebut mengucapkan dua kalimat syahadat (Muallifah, 2017: 19).

Shalat terbagi menjadi dua macam, yaitu shalat wajib atau fardlu dan shalat sunnah. Di sini shalat tahajjud termasuk dalam bagian shalat sunnah yang sangat dianjurkan untuk mendirikannya. Shalat tahajjud adalah shalat yang dikerjakan pada malam hari sehabis bangun tidur dan nama shalatnya pun di ambil dari kata *“Tahajjud”* yang artinya shalat setelah bangun tidur, sebagai mana firman Allah Swt:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ
مَقَامًا مَّحْمُودًا

“Dan pada sebagian malam, lakukanlah shalat tahajjud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji” (QS. Al-Isro':79). (Kemenag, n.d.)

Kebiasaan shalat, khususnya shalat Tahajud yang dikerjakan secara rutin tentu akan membawa pengaruh baik terhadap pengendalian diri dan karakter yang dimiliki oleh para santri.

Di pondok pesantren An-Nur Ngrukem Komplek Khadijah Tahfidz Sewon Bantul, shalat Tahajud merupakan shalat yang menjadi kesadaran masing-masing santri yang dilaksanakan secara individu dan tidak ada tuntutan kata wajib melaksanakannya

sehingga tidak ada pula hukuman didalamnya. Ibadah untuk memenuhi fitrah manusia dan sekaligus menjadi tarbiyah bagi dirinya dan obat bagi kelemahannya. Ibadah merupakan tarbiyah untuk memerangi kelemahan tersebut dan merupakan jalan untuk meraih keluhuran dan kekuatan. Kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan untuk mengendalikan hawa nafsu, mengendalikan diri, dan menegakkan keadilan. Serta agar dapat menjalankannya dengan ikhlas, sabar untuk menjadikan diri kita sebagai muslim yang baik (Muzammil & Amiruddin, 2021:59).

Shalat Tahajud merupakan shalat yang dikerjakan apabila terjaga daripada tidur malam. Shalat ini dapat dilakukan paling sedikit dua rakat, boleh juga empat atau delapan rakat. Shalat Tahajud memiliki makna atau keistimewaan tersendiri, banyak rahasia yang tersimpan didalam pelaksanaan shalat Tahajud.

Dengan dilaksanakannya shalat Tahajud yang berdasarkan sesuai dengan kesadaran masing-masing santri maka hal ini merupakan sebuah upaya untuk membentuk kebiasaan dalam melaksanakan shalat Tahajud di pesantren maupun di luar pesantren. Berdasarkan apa yang telah peneliti paparkan di atas maka shalat Tahajud adalah shalat sunnah yang didirikan atau dikerjakan pada waktu malam hari setelah terjaga dari tidur.

Di pesantren An Nur Ngrukem ini apabila sudah masuk waktu shalat, maka mereka para santri yang memiliki kesadaran akan bangun dari tidur dan melaksanakan shalat Tahajud. Sehingga dapat menimbulkan perubahan, baik pada pola pikir maupun pengendalian diri setiap individu santri.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) disebutkan bahwa pengendalian diri diartikan sebagai proses, cara atau perbuatan mengendalikan. Sedangkan pengertian menurut istilah pengendalian diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku yang positif. Jika hal ini dikaitkan dengan ibadah shalat, shalat sendiri dijelaskan sebagai ibadah yang mencegah manusia melakukan tindakan tercela. Hal ini menjadi dasar pertimbangan mengapa shalat Tahajud dilaksanakan bagi santri di Komplek Khadijah Tahfidz Pondok Pesantren An-Nur yaitu sebagai bentuk usaha atau proses pengendalian diri santri.

Pendidikan Islam seperti yang dilakukan untuk santri di Komplek Khadijah Tahfidz Pondok Pesantren An-Nur ini memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan karakter maupun pengendalian diri anak. Jika terbiasa untuk melakukannya, maka kepribadian anak akan berkembang secara alami. Pembiasaan ini baik secara sadar atau tidak akan membentuk perkembangan fisik maupun mental bagi santri (Romadhon et al., 2023:104)

Adapun yang menjadi tolak ukur dalam pengendalian diri dalam hal ini ada tiga yaitu, pengendalian diri dalam ranah kognitif, kemudian dalam ranah perilaku dan yang terakhir adalah dalam ranah pengambilan keputusan. Ketiga aspek ini merupakan hal yang sangat penting untuk dikembangkan mengingat proses pembentukan perilaku sangat ideal dimulai pada masa seseorang menempuh pendidikan sekolah menengah atasnya, dalam kasus ini adalah para santri di Komplek Khadijah Tahfidz Pondok Pesan-

tren An-Nur. Seperti yang dijelaskan oleh Sofi selaku lurah pondok pesantren An-Nur ngrukem Komplek Khadijah dalam pembiasaan shalat Tahajud bagi santriwati Komplek Khadijah Tahfidz Putri Pondok Pesantren An-Nur Ngrukem belum berjalan optimal dikarenakan ada santri yang rajin melaksanakan habituasi shalat Tahajud dengan prosentase 30%, adapun santri yang jarang melaksanakan habituasi shalat Tahajud dengan prosentase 50%, dan ada pula santri yang tidak pernah melaksanakan habituasi shalat Tahajud dengan prosentase 20%.

Maka berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai hal tersebut dikarenakan pembiasaan shalat Tahajud di pondok pesantren khususnya bagi para santri usia sekolah menengah atas jarang penulis temui di pondok pesantren lainnya, meskipun di beberapa pondok pesantren juga menerapkan hal tersebut tapi biasanya dilaksanakan bagi santri yang berada di pondok pesantren salaf atau Lembaga Pendidikan pondok pesantren non formal.

Terkait pembiasaan shalat tahajud yang jarang diwajibkan dapat dilihat pada beberapa artikel, diantaranya adalah: 1) Nilai-Nilai Spiritual Shalat Tahajud (Studi di Pesantren Bani Rijah Bojonegoro-Serang). *Skripsi*. Ahmad Wahyudin; 2) Pengaruh Pelaksanaan Shalat Tahajud Terhadap Perilaku Disiplin Santri Pondok Pesantren Al-Ma'ruf Lamongan. *Skripsi*. Dian Nurussa'adah. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Habituasi Shalat Tahajud dan Pengendalian Diri Santri di Komplek Khadijah Tahfidz Pondok Pesantren An-Nur Ngrukem

Pendowoharjo Sewon Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun pengertian penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bersifat *naturalistic* karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (Sugiyono, 2010:89).

Adapun tujuan utama dari penelitian ini adalah pengumpulan data, dan pengumpulan data membutuhkan instrumen yang tepat, karena hal itu menentukan kualitas penelitian. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang diperlukan atau yang dipergunakan untuk mengumpulkan (membangkitkan) data (data kualitatif dalam penelitian kualitatif) (Darmadi, 2011:52). Oleh karena itu, pengumpulan data merupakan aspek yang paling vital dalam melakukan sebuah penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi (Hardani, 2020:150).

Dalam pengecekan keabsahan data melalui uji kredibilitas ini peneliti menggunakan teknik pengecekan melalui uji kredibilitas triangulasi (*triangulation*) meliputi sumber data, metode, dan peneliti lain. Triangulasi sumber data dan metode ini dilakukan dengan cara membandingkan dan mengecek kembali balik derajat dari kepercayaan suatu informasi yang diperoleh dan informasi yang satu dengan informan lainnya (Sanasintani, 2020:69).

Analisis data merupakan sebuah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Abdussamad, 2021:159).

Pada analisis selama dilapangan, Miles dan Huberman mengatakan bahwa aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/verification* (Abdussamad, 2021:161).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Habitulasi shalat Tahajud dalam Pembentukan pengendalian diri santri di Komplek Pesantren

Dalam pelaksanaan habituasi shalat Tahajud santriwati melakukannya dengan rutin, spontan dan tanpa paksaan, dan dengan keteladanan. Adapun hal tersebut merupakan hasil pernyataan santri kompleks Khadijah tahfidz, diantaranya: Atina Makwa, Nihaya Sakina, Hesti Dwi Wulandari yang telah dikonfirmasi secara langsung oleh Sofi Desianingrum selaku ketua kompleks, dan dikonfirmasi langsung oleh Najwa Humaidah selaku departemen bidang Pendidikan kompleks.

Pada dasarnya tiga hal tersebut adalah acuan dalam konsep atau indikator habituasi shalat Tahajud. Dalam menerapkan habituasi ada beberapa indikator yang harus terpenuhi, diantaranya adalah: 1) *Rutin*, hal ini bertujuan untuk membiasakan diri melakukan sesuatu dengan baik, 2) *Spontan*,

tujuannya untuk memberikan pendidikan secara spontan, terutama dalam membiasakan bersikap sopan santun dan terpuji, 3) *Keteladanan*, tujuannya adalah untuk memberi contoh kepada orang lain (Ihsan, 2018: 52).

1. Habituasi Rutin

Habitulasi rutin dapat dilakukan oleh santri dengan cara bangun lebih awal sebelum subuh dan melakukan habituasi shalat Tahajud setiap hari, meskipun jadwal kegiatan santri yang padat. Untuk dapat bangun lebih awal maka usaha pribadi santri adalah memilih tidur di mushola, santri melakukan hal ini agar mereka dapat dengan mudah mendengar bel bangun pagi. Adapun santri yang bangun untuk melakukan habituasi shalat Tahajud diantaranya santri Atina Makwa, Hesti Dwi Wulandari, Nihaya Sakina dan beberapa santri lainnya yang telah dikonfirmasi oleh Najwa Humaidah. Bagi santri yang melakukan shalat Tahajud, terdapat santri yang langsung bangun dan mengambil wudlu dilanjutkan dengan shalat Tahajud. Ada juga santri yang mandi terlebih dahulu baru dilanjutkan dengan shalat Tahajud. Selain dengan usaha pribadi santri, untuk dapat melakukan habituasi shalat Tahajud secara rutin juga didukung oleh pengurus. Dimana pengurus berperan untuk membangunkan santri, terlebih pengurus yang mendapat jadwal jaga malam. Hingga saat waktunya tiba, maka pengurus akan menekan bel bangun pagi pada pukul 03.00 WIB.

2. Habituasi Spontan

Habitulasi shalat Tahajud secara spontan dilakukan tanpa paksaan dan

didasarkan dalam bentuk kesadaran masing-masing santri. Hal ini dibuktikan dengan sejak awal yang memang tidak ada peraturan maupun tuntutan kata wajib untuk melakukan shalat Tahajud bagi santri, hal ini telah dikonfirmasi oleh Ibu Umi Azizah, Ketua kompleks Sofi Desianingrum, bidang pendidikan kompleks Najwa Humaidah, dan santri Amelia Khoirunnisa juga santri Atina Makwa. Namun, meskipun tidak ada peraturan wajib santri tetap melakukan habituasi shalat Tahajud, disela-sela jadwal kegiatan santri yang sudah padat.

Oleh karena itu, pelaksanaan habituasi shalat Tahajud yang dilakukan secara spontan oleh santri dan tidak ada unsur paksaan dapat membuktikan bahwa, adanya tingkat kesadaran yang tinggi bagi santri yang melakukan habituasi shalat Tahajud. Sehingga, dalam melaksanakan habituasi shalat Tahajud santri akan merasa lebih Ikhlas.

3. *Habituasi Keteladanan*

Habituasi shalat Tahajud dilakukan dengan keteladanan, bertujuan untuk memberikan contoh kepada orang lain. Hal ini dapat oleh santri menjadi contoh teman lainnya untuk ikut membangunkan temannya agar dapat melakukan habituasi shalat Tahajud. Ada juga santriwati yang menjadi lebih rajin dan lancar dalam murojaah hafalannya, santri menjadi lebih bersemangat, merasa lebih dekat kepada Allah, seperti yang telah disampaikan oleh santri Amelia Khairunnisa dan Atina Makwa. Sehingga hal ini memberikan keteladanan bagi santri lain yang belum melakukan habituasi shalat Tahajud.

Muchlas Samani menyebutkan

habituasi adalah suatu proses menumbuhkan situasi dan kondisi (*persistence life situation*) yang akan memungkinkan seseorang membiasakan diri berperilaku sesuai nilai dan telah menjadi karakternya. (Samani, 2011: 239). Dari pengertian tersebut dapat diartikan habituasi adalah usaha membentuk pembiasaan yang dilakukan seseorang secara berulang-ulang yang pada awalnya terasa sulit yang kemudian mudah dilakukan karena terbiasa.

Pelaksanaan shalat Tahajud di Komplek Khadijah Tahfidz Pondok Pesantren An Nur Ngrukem yang dilakukan oleh para santriwati pada setiap malam merupakan salah satu bentuk habituasi, di mana hal tersebut karena setiap hari dilakukan oleh santriwati dan sudah berlangsung sejak lama, bahkan ditengah kesibukan kegiatan para santriwati tetap melaksanakan hal tersebut.

Meskipun demikian sebagai suatu habituasi tetap memerlukan adanya sebuah proses dalam arti kebiasaan shalat Tahajud yang dilakukan oleh para santriwati tidak serta merta kebiasaan tersebut langsung tumbuh melainkan melalui proses. Adapun proses yang dilakukan santriwati dalam melakukan habituasi shalat Tahajud tidak serta merta langsung terbangun dan terbiasa begitu saja. Ada beberapa santriwati yang sudah melakukannya sedari rumah dan ada juga santriwati yang baru terbiasa melakukan shalat Tahajud Ketika di pondok. Terkait hal ini telah dikatakan oleh Firmansyah bahwa dalam menciptakan kebiasaan atau habituasi pada seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya yaitu faktor agama atau kepercayaan, budaya, lingkungan, keluarga, rekan seusia dan lain sebagainya

(Firmansah, 2017:133).Keluarga sebagai sistem sosial terkecil yang didalamnya berlangsung proses pendidikan dan pengasuhan anak. Pola pengasuhan yang tercipta dalam keluarga dapat mewarnai perkembangan kepribadian anak, bahkan menentukan sifat, sikap, karakter dan kecenderungan akhlak anak, baik akhlak terpuji maupun akhlak tercela (Toha & Izzah, 2020: 105). Faktor pendukung dalam melakukan habituasi shalat Tahajud di lingkungan keluarga, dapat dilakukan melalui anggota keluarga yang juga membiasakan diri untuk melakukan habituasi shalat Tahajud.

Terlepas dari faktor keluarga, tentunya faktor atau pengaruh dari Pondok Pesantren An Nur Ngrukem Komplek Khadijah Tahfidz juga berperan dalam menciptakan habituasi shalat Tahajud untuk santriwati. Bentuk dukungan dari pondok pesantren dapat berupa menyediakan fasilitas untuk santriwati yang melakukan habituasi shalat Tahajud, dukungan dari guru, ustadz dan ustadzah yang juga melakukan habituasi shalat Tahajud. Serta dukungan yang diberikan oleh pengurus komplek dengan membangunkan santriwati lebih awal sebelum subuh. Dengan adanya dukungan-dukungan dari luar pribadi santriwati, maka, tidak jarang pula ada santriwati yang ketika melakukan habituasi shalat Tahajud dibersamai dengan melakukan shalat sunah lainnya, seperti shalat sunah Witr, shalat sunah Taubat, dan shalat sunah Tasbih.

Pengendalian diri santri memiliki habituasi shalat Tahajud di Komplek Pesantren

Dalam kehidupan sehari-hari

seseorang perlu untuk mengendalikan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol diri perlu dilakukan, agar seseorang mampu membedakan mana perbuatan yang baik dan tentunya tidak merugikan orang lain. Untuk dapat mengendalikan diri maupun mengontrol diri dengan baik maka, seseorang perlu menciptakan pembiasaan-pembiasaan baik pula.

Salah satunya adalah pembiasaan atau habituasi untuk melakukan shalat Tahajud, sebagaimana yang dilakukan oleh santri di kompleks Khadijah tahfidz. Santri yang memiliki habituasi shalat Tahajud cenderung lebih baik dalam pengendalian dirinya. Hal ini serupa dengan pendapat Thompson yang mengartikan kontrol diri adalah suatu bentuk keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai dari hasil yang diinginkannya melalui tindakan diri sendiri. Oleh sebab itu menurutnya, perasaan dan kontrol diri dapat dipengaruhi oleh suatu keadaan situasi, namun, persepsi kontrol diri terletak pada pribadi orang tersebut, bukan pada situasinya. Akibat dari definisi tersebut, seseorang merasa memiliki kontrol diri, Ketika seseorang tersebut mampu mengenal apa yang dapat dan yang tidak dapat dipengaruhinya melalui tindakan pribadi dalam sebuah situasi.

Ketika seseorang memfokuskan bagian pada hal yang mampu dikontrol melalui tindakan pribadinya maka, seseorang tersebut akan yakin jika memiliki kemampuan organisasi supaya dapat berperilaku yang sukses (Slamet, 1994: 38).Dari pengertian tersebut maka dapat diartikan pengendalian diri atau *self-control*

adalah seseorang yang dapat mengarahkan dirinya untuk melakukan sesuatu yang positif, lebih jauh lagi sehingga seseorang itu dapat mengenali mana sesuatu yang baik bagi dirinya dan mana yang buruk untuk dapat dihindari dalam menyikapi atau beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Adapun pengendalian diri diklasifikasikan dalam beberapa jenis seperti yang dikatakan oleh Averill dalam Rini Risnawita yang membagi kontrol diri dalam beberapa jenis sebagai berikut: (Rini Risnawita S, 2016: 2931). 1) Kontrol Perilaku (*Behavior Control*), 2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), 3) Kontrol dalam Mengambil Keputusan (*Decession Making*). Santri yang memiliki habituasi dalam melakukan shalat Tahajud di Komplek Khadijah Tahfidz Pondok Pesantren An Nur Ngrukem, memiliki ketiga jenis kontrol diri tersebut.

Shalat Tahajud erat kaitannya dengan pengendalian diri. Dalam habituasi shalat Tahajud yang dilakukan oleh santri di Komplek Khadijah Tahfidz Pondok Pesantren An Nur Ngrukem, dapat membentuk tiga kontrol diri atau pengendalian diri santriwati. Ketiga hal tersebut meliputi: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan.

1) Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku bagi santri yang memiliki habituasi secara rutin, spontan, dan keteladanan seperti santri Atina Makwa, Nihaya Sakina, Hesti Dwi Wulandari dan lainnya dapat menimbulkan kontrol perilaku yang baik. Hal ini dapat dilihat dengan cara berperilaku santri ketika di kompleks maupun ketika di rumah. Adapun santri memiliki kontrol perilaku berupa tidak pernah

melanggar peraturan kompleks, tidak mudah tersulut emosi, fokus ketika melakukan setoran atau murojaah hafalan, dapat mengatur waktu yang dimilikinya menjadi lebih efektif, mengerjakan semua kegiatan dengan bersungguh-sungguh dan tidak disertai dengan bercanda, dan berperilaku semakin baik untuk setiap harinya Santri yang memiliki habituasi shalat Tahajud tentunya akan menimbulkan kebaikan-kebaikan lainnya, baik kebaikan berperilaku ketika di kompleks, diluar kompleks, maupun ketika santri pulang ke rumah. Oleh sebab itu, pengendalian diri dalam bentuk kontrol perilaku bagi santri yang memiliki habituasi shalat Tahajud seperti Atina Makwa dan Nihaya Sakina, dapat didasarkan pada santri yang rutin, spontan, dan menimbulkan keteladanan dalam melakukan habituasi shalat Tahajud.

Bentuk kontrol perilaku yang dihasilkan dari santri yang memiliki habituasi shalat Tahajud di kompleks khadijah tahfidz, didukung oleh pendapat yang dikatakan Averill dalam Rini Risnawita sebagai berikut. Kontrol perilaku merupakan kemampuan seseorang dalam menyikapi lingkungan atau keadaan, sehingga seseorang tersebut mampu memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan berubah menjadi sebaliknya (Rini Risnawita S, 2016: 31). Seperti santri yang dapat mengatur emosinya ketika tidak senang dengan suatu situasi atau peristiwa, dan ketika santri tidak senang dengan seseorang. Hal tersebut merupakan hasil pernyataan yang disampaikan oleh Hesti Dwi Wulandari.

2) Kontrol Kognitif

Pengendalian diri bentuk kontrol

kognitif yang diciptakan santri yang memiliki habituasi shalat Tahajud secara rutin, spontan, dan keteladanan.

Hal ini dapat dibuktikan dengan cara ketika santri mendapatkan informasi, maka tidak secara mentah-mentah langsung diberitakan kepada khalayak umum, akan tetapi santri terlebih dulu mencari pertimbangan ulang terkait informasi yang didapaknya. Dengan cara menemui dan mengkonfirmasi berita tersebut kepada orang yang bersangkutan. Hal tersebut adalah kontrol kognitif yang biasa dilakukan oleh santri Hesti Dwi Wulandari dan santri Diah Ayu, yang telah dikonfirmasi oleh Najwa Humaidah selaku pengurus departemen bidang pendidikan koplek. Hal ini juga dapat dilihat dengan bagaimana kontrol santri dalam menafsirkan atau mengantisipasi suatu kejadian.

Dengan kata lain, santriwati yang memiliki habituasi shalat Tahajud lebih bisa memilah informasi dan membedakan informasi yang benar dan yang tidak. Sehingga penerapan dari pengendalian diri bentuk kontrol perilaku akan berdampak baik bagi santri dan orang sekitarnya. Seperti halnya santri yang sudah pandai dalam menafsirkan atau mengantisipasi suatu kejadian atau peristiwa dengan positif dapat diangkat menjadi pengurus.

Kontrol kognitif yang dihasilkan dari santri yang memiliki habituasi shalat Tahajud tersebut, didukung oleh pendapat yang dikatakan Averill dalam Rini Risnawita, bahwa kontrol kognitif adalah suatu keahlian seseorang dalam mengelola suatu informasi atau menilai suatu respon dalam kerangka kognitif guna mengurangi tekanan (Rini Risnawita S, 2016: 2931).

3) Kontrol dalam mengambil Keputusan

Pengendalian diri dengan bentuk kontrol mengambil Keputusan, dapat dilihat dalam diri santri yang memiliki habituasi shalat Tahajud secara rutin, spontan, dan keteladanan. Hal ini dapat dilihat dari kinerja pengurus kompleks khadijah tahfidz, ketika mereka rapat, menentukan takziran atau hukuman bagi santri, dan ketika mereka menentukan suatu hal yang sifatnya untuk kebersamaan di kompleks khadijah tahfidz, yang mana hal ini disampaikan oleh Najwa Humaidah dan dikonfirmasi oleh Sofi Desianingrum, S. Ag selaku ketu kompleks khadijah tahfidz.

Dalam kontrol mengambil Keputusan yang dilakukan santri adalah dengan bermusyawarah, mengutamakan kepentingan bersama, menghargai pendapat orang lain, memadukan dengan prosedur yang sudah ada, serta mempertimbangkan segala dampak yang ada untuk kedepannya. Hal ini biasa dilakukan oleh santri pengurus ketika menentukan takziran atau hukuman bagi santri yang melanggar aturan. Maka, dilakukan dengan mengambil keputusan yang bijak.

Sehingga, takziran yang didapatkan santri tidak akan melebihi batas dari kesalahan yang mereka lakukan dan tidak berdasarkan dengan usia santri. Adapun setiap hukuman sudah ada ketentuan tingkat kesalahan yang dilakukan, hal ini sama dengan yang disampaikan oleh Najwa Humaida dan telah dikonfirmasi langsung oleh Sofi Desianingrum, S. Ag.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada

uraian tersebut di atas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Habituasi shalat Tahajud dalam membentuk pengendalian diri santri di komplek khadijah tahfidz dapat diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu dengan rutin, spontan dan tidak ada paksaan, serta keteladanan. Sehingga dapat membentuk pengendalian diri santri yang memiliki habituasi shalat tahajud secara rutin, spontan, dan keteladanan. Sehingga, santri dapat mengendalikan dirinya dengan tiga jenis pengendalian diri, yaitu pengendalian diri dalam bentuk kontrol perilaku, pengendalian diri dalam bentuk kontrol kognitif, dan pengendalian diri dalam bentuk kontrol mengambil keputusan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Azis, M., & Mustakim, M. (2023). Peran Guru Fiqih dalam Pembiasaan Keaktifan Shalat Berjamaah Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kulon Progo, Yogyakarta. *Indonesian Journal of Teaching and Teacher Education*, 1, 15–21. <https://doi.org/10.58835/ijtte.v3i1.135>
- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Daulay, N., Hanum, A., Siregar, M. D., & Siregar, M. F. S. (2022). Konseling Islami Dalam Pembentukan Akhlak Santri Di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Zakiyun Najah. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(2), 91–98.
- Firmansah, K. (2017). Pendidikan Karakter Melalui Pendekatan Habituasi. *Journal Irfani*, 13, 131–138.
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (1st ed.)*. CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Ihsan, N. (2018). Hubungan Metode Pembiasaan Dalam Pembelajaran Dengan Disiplin Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmia Potensia*, Vol.3(No.1), 50–55.
- Kemenag. (n.d.). *Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'an*. Kemenag.
- Muallifah. (2017). *Keajaiban shalat tahajjud*. Yogyakarta : Starbooks.
- Muzammil, A. F., & Amiruddin, M. F. (2021). Pendampingan Kedisiplinan Santri Ma'hadusshibyan melalui Sholat Dhuha Berjamaah. *JPMD: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Desa*, 2(1), 57–74. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/jpmd%0AAccepted>:
- Rini Risnawita S, M. N. G. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Romadhon, K., Hidayat, N., Malahati, F., Rizki, A., & Fitriyati, I. (2023). Menggali Pendidikan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Keagamaan Di Madrasah Ibtidaiyah. *Literasi*, XV(2), 103–112.
- Samani, M. (2011). *Konsep dan AModel Pendidikan Karakter*. Remaja Rosdakarya.
- Sanasintani. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Penerbit Selaras.
- Slamet. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Grafindo.
- Sugiyono, D. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. In Penerbit Alfabeta.
- Toha, D., & Izzah, L. (2020). *Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama*

Islam dalam Keluarga Santri. XI(2),
104–112.

Tuti, T. W., & Hairiyah, H. (2021). Penerapan
Nilai-nilai Pendidikan Islam Bagi
Anak (Analisis Psikologi

Perkembangan Anak). LITERASI
(Jurnal Ilmu Pendidikan), 12(2), 92.
[https://doi.org/10.21927/literasi.2021.
12\(2\).92-99](https://doi.org/10.21927/literasi.2021.12(2).92-99)