

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Penelitian ini menemukan bahwa problematika yang berasal dari faktor eksternal subyek, diantaranya adalah problematika perubahan lingkungan dan suasana, tidak ada teman menghafal Al-Qur'an, kurang pembinaan dan bimbingan, kesibukan kuliah daring dan kegiatan lain, kendala sinyal, dan penggunaan sosial media secara berlebihan. Sementara itu problematika internal menghafal Al-Qur'an di rumah adalah faktor kelelahan, adanya penurunan semangat, perasaan malas, *mood* yang berubah-ubah, sulit konsentrasi dan keterbatasan daya ingat. Adapun problematika umum yang biasanya dialami oleh penghafal Al-Qur'an yaitu kesulitan yang berasal dari materi hafalan, baik itu karena ayat-ayat yang akan dihafalkan terasa asing, pelafalannya sulit, ataupun ayat-ayat yang serupa/mirip.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* pada tiga mahasiswa penghafal Al-Qur'an adalah berbeda-beda. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan problematika dan faktor yang mempengaruhi *adversity qoutient* pada ketiga mahasiswa yaitu perbedaan kemampuan untuk mengendalikan diri, sudut pandang terhadap rasa

bersalah dan penyesalan, pengakuan dan cara bertanggung jawab terhadap kelalaian, menyikapi dan membatasi jangkauan kesulitan, serta persepsi tentang kesulitan dan penyebabnya.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa penghafal Al-Qur'an

Dalam menghafal Al-Qur'an, mahasiswa hendaknya membiasakan sikap sabar dalam menghadapi kesulitan ketika menghafal, mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi dan senantiasa memiliki keyakinan dan harapan serta berupaya memotivasi diri sehingga tidak menyerah dan tidak berada dalam fase penurunan semangat yang berkepanjangan. Meskipun berjauhan dengan teman seperjuangan tetap harus membangun komunikasi yang baik dengan sesama penghafal Al-Qur'an dan mengambil pelajaran dari mereka. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an juga harus mampu melakukan manajemen diri yang baik seperti meluangkan waktu untuk menghafal Al-Qur'an ditengah kesibukan lain, membuat perencanaan seperti menulis agenda di kertas catatan kecil yang kemudian di tempel di kamar serta membatasi masalah lain agar tidak menghambat proses hafalan dengan menyelesaikan tugas kuliah atau kegiatan lain terlebih dulu. Selain itu penting untuk penghafal Al-Qur'an untuk selalu menjaga hafalannya dengan rajin *muraja'ah* atau mendengarkan *muratal* Al-Qur'an.

2. Bagi pembina, pengurus dan pengajar di asrama *tahfiz* Aisyah Al-Amin

Sebaiknya lembaga *tahfiz* Qur'an memerhatikan kesulitan yang dialami oleh santriatinya dan melakukan pendekatan personal agar terbangun ikatan persaudaraan yang hangat sehingga santriatinya merasa lebih bersemangat dan termotivasi untuk menghafal Al-Qur'an. Penyesuaian kurikulum dan menetapkan metode menghafal serta pembinaan juga perlu dilakukan untuk menunjang kecepatan dan keberhasilan menghafal Al-Qur'an. Lembaga *tahfiz* juga dapat mengadakan kegiatan yang menyenangkan untuk mengembalikan semangat menghafal seperti lomba *tahfiz* antar santriatinya, mengadakan seminar tentang menghafal Al-Qur'an atau bincang hangat bersama sesama menghafal Al-Qur'an untuk berbagi pengalaman.

3. Bagi orang tua

Sebaiknya orang tua yang anaknya adalah menghafal Al-Qur'an memberikan dukungan seperti menyediakan sarana yang dapat menunjang kegiatan belajar dan menghafal Al-Qur'an selama di rumah serta berupaya menciptakan kondisi dan suasana rumah yang kondusif dan nyaman untuk menghafal Al-Qur'an.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema *adversity quotient* dapat menggunakan alat tes ARP (*Adversity Response Profile*) sebagai data penunjang atau data tambahan sehingga dapat diketahui perbedaan tingkat *adversity quotient* pada subyek penelitian. Peneliti juga

dapat melakukan penelitian eksperimen berdasarkan hasil tes ARP dan memfokuskan pada konsep LEAD (*listen, establish accountability, analyze, do*) yang merupakan cara untuk meningkatkan *adversity quotient* setelah mengetahui tingkat AQ subyek. Selain itu peneliti juga bisa melakukan studi komparatif dengan membandingkan hasil *adversity quotient* pada penghafal Al-Qur'an di dua lembaga *tahfidz* yang berbeda sehingga bisa diketahui dengan jelas perbedaan *adversity quotient*-nya.