PERAN KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KONTROL DIRI DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA ALUMNI PESANTREN TERPADU NURUL ISLAM

SKRIPSI

Diajukan Oleh:
RUMAISHA MARDHATILLAH
Nim : 220303132

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM - BANDA ACEH
2026 M/1448 H

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Rumaisha Mardhatillah

NIM : 220303132

Jenjang : Strata Satu (S1)

Program Studi : Ilmu Al-Qur‘an dan Tafsir

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banda Aceh, 6 Juli 2026
Yang menyatakan,



Rumaisha Mardhatillah
NIM. 220303132

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Sebagai Salah Satu Beban Studi
untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Diajukan Oleh:

RUMAISHA MARDHATILLAH
Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
NIM : 220303132

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Prof. Dr. Abd Wahid, M.Ag.	Emi Suhemi, S.Ag., M.Ag.
NIP. 197209292000031001	NIP. 198106012009121007

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Tim Penguji Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Strata Satu dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Pada Hari/Tanggal : Rabu/15 Juli 2026

di Darussalam - Banda Aceh
Panitia Ujian Munaqasyah

Ketua,	Sekretaris,
Prof. Dr. Abd Wahid, M.Ag.	Emi Suhemi, S.Ag., M.Ag.
NIP.197209292000031001	NIP.198106012009121007
Anggota I,	Anggota II,
Dr. Muhammad Zaini, S.Ag., M.Ag.	Ali Abdurrahman Simangunsong, M.Ag
NIP.197202101997031002	NIP.199902112025051007

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh

Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc, M.Ag
NIP. 197804222003121001

ABSTRAK

Nama/NIM	: Rumaisha Mardhatillah/220303132
Judul Skripsi	:Peran Kebiasaan Membaca Al-Qur'an Terhadap Kontrol Diri Dalam Penggunaaan Media Sosial Pada Alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam
Tebal Skripsi	: 53 Halaman
Prodi	: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Pembimbing I	: Prof. Dr. Abd Wahid, M.Ag.
Pembimbing II	: Emi Suhemi, S.Ag., M.Ag.

Kebiasaan membaca Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk aktivitas keagamaan yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan kontrol diri individu, khususnya dalam menghadapi perkembangan media sosial di era digital. Alumni pesantren yang selama masa pendidikan dibiasakan membaca Al-Qur'an secara rutin diharapkan mampu mempertahankan kebiasaan tersebut serta memiliki kemampuan kontrol diri yang baik dalam penggunaan media sosial. Namun, setelah berada di luar lingkungan pesantren, intensitas membaca Al-Qur'an dan kemampuan mengontrol penggunaan media sosial pada setiap alumni menunjukkan kondisi yang berbeda-beda. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kebiasaan membaca Al-Qur'an alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam, menganalisis peran kebiasaan membaca Al-Qur'an dalam membentuk kontrol diri pada penggunaan media sosial, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat keberlangsungan kebiasaan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an alumni mengalami perubahan setelah mereka keluar dari lingkungan pesantren. Sebagian alumni masih mampu mempertahankan rutinitas membaca Al-Qur'an secara teratur, sedangkan sebagian lainnya mengalami penurunan intensitas membaca Al-Qur'an akibat kesibukan dan pengaruh media sosial. Penelitian ini

juga menunjukkan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur’an berperan dalam membentuk kontrol diri alumni dalam penggunaan media sosial, seperti kemampuan mengatur waktu, membatasi penggunaan media sosial, dan lebih selektif dalam memilih konten digital. Faktor pendukung keberlangsungan kebiasaan membaca Al-Qur’an meliputi lingkungan yang religius, dukungan keluarga, komunitas keagamaan, dan rutinitas ibadah. Sementara itu, faktor penghambatnya meliputi penggunaan media sosial yang berlebihan, kesibukan akademik maupun pekerjaan, serta berkurangnya lingkungan yang mendukung aktivitas keagamaan. Secara umum, kebiasaan membaca Al-Qur’an masih memiliki relevansi penting sebagai salah satu sarana pembentukan kontrol diri dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial di era digital.

Kata Kunci: Kebiasaan Membaca Al-Qur’an, Kontrol Diri, Media Sosial, Alumni Pesantren.

PEDOMAN TRANSLITERASI DAN DAFTAR SINGKATAN

Model ini sering dipakai dalam penulisan transliterasi dalam jurnal ilmiah dan juga transliterasi penulisan disertasi. Adapun bentuknya adalah sebagai berikut:

Arab	Transliterasi	Arab	Transliterasi
ا	Tidak disimbolkan	ط	Ṭ (titik di bawah)
ب	B	ظ	Ẓ (titik di bawah)
ت	T	ع	‘
ث	Th	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	Ḥ (titik di bawah)	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dh	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	,
ص	Ṣ (titik di bawah)	ي	Y
ض	Ḍ (titik di bawah)		

Catatan:

1. Vokal Tunggal
   ------- (*fathah*) = a misalnya, حدث ditulis *hadatha*
   ------- (*kasrah*) = i misalnya, قيل ditulis *qila*
   ------- (*dhammah*) = u misalnya, روي ditulis *ruwiya*

2. Vokal Rangkap
   (ي) (*fathah* dan *ya*) = ay, misalnya هريرة ditulis *Hurayrah*
   (و) (*fathah* dan *waw*) = aw, misalnya توحيد ditulis *tawhid*

3. Vokal Panjang (maddah)
   (ا) (*fathah* dan *alif*) = ā, (a dengan garis di atas) (ي) (*kasrah* dan *ya*) = ī , (i dengan garis di atas) (و) (*dammah* dan *waw*)= ū, (u dengan garis di atas)
   Misalnya : (برهان, توفيق, معقول) ditulis *burhān, tawfīq, ma'qūl*.

4. *Ta' Marbutah* (ة)
   Ta' Marbutah hidup atau mendapatkan harakat *fathah, kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah (t), misalnya = االولى الفلسفه *al-falsafat al-ūlā*. Sementara *ta' marbūtah* mati atau mendapatkan harakat sukun, transliterasinya adalah (h), misalnya: (الفلسفة هتافت, االإلنية دليل, االدلة مناهج) ditulis *Tahāfut*

   alFalāsifah, Dalīl al-'ināyah, Manāhij al-Adillah

5. *Syaddah (tasydid*)
   Syaddah yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan lambang ( )ّ, dalam transliterasi ini dilambangkan dengan huruf, yakni yang sama dengan huruf yang mendapat *syaddah*,

misalnya (إسالمية) ditulis islamiyyah.

6. Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال transliterasinya adalah al, misalnya: النفس الكشف, ditulis *al-kasyf, al-nafs.*

7. *Hamzah* (ء)

   Untuk *hamzah* yang terletak ditengah dan diakhir kata di transliterasi dengan (‘), misalnya: مالئكة ditulis *mala’ikah*, جزئ ditulis juz’ī. Adapun *hamzah* yang terletak di awal kata, tidak dilambangkan karena dalam bahasa Arab, ia menjadi *alif*, misalnya اخرتاع ditulis *ikhtirā’*

Modifikasi

1. Nama orang berkebangsaan Indonesia ditulis seperti biasa tanpa transliterasi, seperti Hasbi Ash Shiddieqy. Sedangkan nama-nama lainnya ditulis sesuai kaidah penerjemahan. Contoh: Mahmud Syaltut.
2. Nama negara dan kota ditulis menurut ejaan Bahasa Indonesia, seperti Damaskus, bukan Dimasyq; Kairo, bukan Qahirah dan sebagainya.

SINGKATAN

Swt = Subhanahu wa ta‘ala
saw = Salallahu ‘alaīhi wa sallam
QS. = Qur’an Surah
ra = Raḍiyallahu ‘Anhu
HR. = Hadith Riwayat
as = ‘Alaihi wasallam
t.tp = tanpa tempat menerbit
An. = Al
Dkk. = dan kawan-kawan

Cet. = Cetakan
Vol. = Volume
terj. = terjemahan
M. = Masehi
t.p = tanpa penerbit

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah Swt., Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis diberi kesempatan untuk menuntut ilmu hingga mencapai jenjang sarjana. Berkat izin dan pertolongan-Nya pula, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan alam, Nabi Muhammad saw., beserta keluarga dan para sahabatnya.

Skripsi ini berjudul "Peran Kebiasaan Membaca Al-Qur'an Terhadap Kontrol Diri Dalam Penggunaaan Media Sosial Pada Alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam", yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh. Meskipun proses penyusunannya tidak terlepas dari berbagai rintangan, berkat rahmat Allah Swt., doa, dukungan, serta kerja sama dari berbagai pihak, penulis akhirnya dapat menyelesaikannya dengan baik.

Dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun material selama proses penyusunan skripsi ini. Secara khusus, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang mendalam kepada Ayahanda tercinta, Hardiansyah (Almarhum), yang telah memberi dukungan kepada penulis untuk melanjutkan Pendidikan sampai ke gerbang perguruan tinggi, meskipun tidak dapat mendampingi hingga akhir perjalanan studi ini.

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya penulis persembahkan kepada Ibu tercinta, Eri Samsinar, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta semangat yang tiada henti dalam setiap

langkah kehidupan penulis. Berkat ketulusan, kesabaran, dan perjuangan beliau, penulis mampu bertahan dan menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan betapa besar peran dan cinta beliau dalam perjalanan pendidikan penulis. Semoga segala kebaikan, pengorbanan, dan doa yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua kakak tercinta, Julistya Fernanda dan Adjani Ashara, serta abang ipar, Fatwa, yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, motivasi, dan doa kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran serta semangat yang diberikan menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan pendidikan ini. Semoga segala kebaikan dan ketulusan yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Suarni Abdullah, S.Ag., M.A. selaku penasehat akademik, Bapak Prof. Dr. Abdul Wahid, M.Ag. selaku pembimbing I, dan Ibu Emi Suhemi, S.Ag., M.Ag. selaku pembimbing II, atas bimbingan, perhatian, dan arahan yang tulus sejak awal hingga akhir penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, beserta Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, atas segala dukungan dan fasilitas yang diberikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat tercinta, Mar'atus Shalihah, Jumiyati Putri, Bayakuine Waniara, Fitri Salviana, Dhenis Okti Sa'bana, dan Tiara Al-Munawwarah, yang selalu memberikan dukungan, semangat, bantuan, serta menemani penulis dalam berbagai proses selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Kehadiran mereka menjadi bagian berharga dalam perjalanan penulis, baik dalam suka maupun duka. Semoga persahabatan dan kebaikan yang

telah terjalin senantiasa membawa keberkahan dan kebahagiaan bagi kita semua.

Rasa terima kasih juga penulis tujukan kepada rekan-rekan Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2022 atas kebersamaan dan semangat yang selalu menguatkan. Tidak lupa, penulis berterima kasih kepada Pustaka Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Pustaka Induk, dan Pustaka Wilayah yang telah menyediakan sumber referensi yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan karya ilmiah di masa mendatang. Akhirnya, hanya kepada Allah Swt. penulis berserah diri, memohon petunjuk dan ridha-Nya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi masyarakat pada umumnya.

Amin yā Rabb al-'ālamīn.

Banda Aceh, 6 Juli 2026
Penulis,



Rumaisha Mardhatillah
NIM. 220303132

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **ii**
SKRIPSI ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Fokus Penelitian 5
C. Rumusan Masalah 5
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian 6
E. Sistematika Penulisan 7
A. Kajian Pustaka 8
B. Kerangka Teori 11
C. Definisi Operasional 15
BAB III METODE PENELITIAN **17**
A. Pendekatan Penelitian 17
B. Lokasi Penelitian 18
C. Informan Penelitian 18
D. Sumber Data 19
E. Teknik Pengumpulan Data 20
F. Teknik Analisis Data 21
G. Verifikasi Data 23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **25**
A. Profil Pesantren Terpadu Nurul Islam 25

B. Gambaran Kebiasaan Membaca al-Qur'an Alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam 28

C. Peran Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dalam Membentuk Kontrol Diri pada Penggunaan Media Sosial 34

D. Faktor Penghambat dan Pendukung 42

BAB V PENUTUP 47

A. Kesimpulan 47

B. Saran 47

DAFTAR PUSTAKA 50

LAMPIRAN 54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Keputusan (Sk) Dosen Pembimbing.....54

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian.....56

Lampiran 3 : Dokumentasi Pesantren Terpadu Nurul Islam..57

Lampiran 4 : Instrumen Wawancara.....60

Lampiran 5 : Daftar Riwayat Hidup.....63

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an merupakan kalam Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai petunjuk bagi seluruh umat manusia. Lebih dari sekadar teks sakral, Al-Qur'an hadir sebagai pedoman hidup yang komprehensif (QS. al-Baqarah: 2), yang mengarahkan dimensi spiritual, moral, intelektual, dan sosial kehidupan seorang Muslim. Dalam tradisi keilmuan Islam, interaksi dengan Al-Qur'an, baik melalui *tilāwah* (membaca), *taḥfīẓ* (menghafal), maupun *tadabbur* (merenungkan maknanya), diyakini memiliki efek transformatif yang mendalam terhadap jiwa dan kepribadian pembacanya. Allah SWT berfirman dalam QS. al-Ra'd: 28;

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Hal tersebut juga diperkuat oleh penafsiran al-Sa'di terhadap QS. al-Ra'd ayat 28. Menurut al-Sa'di, ketenteraman hati yang diperoleh melalui zikir kepada Allah dapat dipahami pula melalui Al-Qur'an sebagai kitab yang diturunkan sebagai pengingat bagi orang-orang beriman. Ketika seseorang memahami makna dan hukum-hukum yang terkandung dalam Al-Qur'an, hatinya menjadi tenteram karena Al-Qur'an menunjukkan kebenaran yang didukung oleh dalil dan bukti. Al-Sa'di juga menjelaskan bahwa ketenteraman hati berkaitan erat dengan keyakinan dan pengetahuan yang benar, yang diperoleh melalui pemahaman dan perenungan terhadap

kandungan Al-Qur'an.[1] Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa interaksi dengan Al-Qur'an tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga dapat menjadi dasar bagi terbentuknya kesadaran dalam mengarahkan pikiran dan perilaku. Dalam konteks penelitian ini, ketenangan, keyakinan, dan kesadaran yang terbentuk melalui kebiasaan membaca serta memahami Al-Qur'an dapat dipandang sebagai salah satu landasan yang mendukung kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya, termasuk dalam mengatur dan membatasi penggunaan media sosial.

Ketenangan jiwa yang lahir dari tilāwah ini bukan hanya bersifat metafisik, tetapi juga berdampak nyata pada kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan dirinya. Di sisi lain, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang berakselerasi di era industri 4.0 telah melahirkan fenomena sosial yang kompleks, yakni dominasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan populasi pengguna media sosial terbesar di dunia. Data dari laporan *We Are Social* dan *Meltwater* bertajuk Digital 2024 mencatat lebih dari 167 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia, dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 3 jam 18 menit per hari.[2]Angka tersebut menempatkan Indonesia di posisi kelima dunia dalam hal durasi penggunaan media sosial harian. *Platform* seperti *YouTube*, *WhatsApp*, *Instagram*, *TikTok*, dan *Facebook* mendominasi aktivitas digital masyarakat Indonesia lintas usia dan latar belakang.

Kehadiran media sosial sejatinya menawarkan peluang besar: memperluas akses informasi, membangun jejaring sosial, dan mempercepat komunikasi. Namun di balik manfaat tersebut, tersimpan ancaman yang tidak kalah serius. Penelitian yang

---

[1] Abd al-Raḥmān ibn Nāṣir al-Sa'dī, *Taysīr al-Karīm al-Raḥmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*, tafsir QS. al-Ra'd [13]: 28. Tafsir al-Sa'di QS. al-Ra'd ayat 28.

[2] We Are Social & Meltwater, *"Digital 2024: Indonesia,"* (New York: We Are Social, 2024), hlm. 12–15.

dilakukan oleh Kuss dan Griffiths dalam ulasan sistematis mereka terhadap 43 studi ilmiah menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi kuat dengan gejala adiksi, penurunan produktivitas, gangguan pola tidur, kecemasan sosial, dan depresi.[3] Fenomena ini diperparah oleh mekanisme desain platform media sosial yang secara sengaja memanfaatkan sistem *reward intermittent* untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna (sebuah mekanisme yang secara neurologis serupa dengan pola adiksi).

Pada titik inilah, konsep kontrol diri (*self-control*) menjadi variabel psikologis yang krusial. Kontrol diri merujuk pada kapasitas individu untuk mengesampingkan respons impulsif dan mengarahkan perilakunya sesuai dengan standar, nilai, dan tujuan jangka panjang yang dimiliki.[4] Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengatur penggunaan media sosialnya secara bijak dan menggunakannya sebagai alat, bukan terjebak di dalamnya sebagai tujuan. Sebaliknya, defisit kontrol diri menjadi pintu masuk bagi pola penggunaan media sosial yang bermasalah (*problematic social media use*).

Alumni pesantren merupakan kelompok masyarakat yang memiliki modal spiritual dan karakter unik. Selama menjalani pendidikan di pesantren, mereka ditempa melalui sistem pendidikan total (total *education environment*) yang mengintegrasikan aspek intelektual, spiritual, dan sosial secara simultan. Salah satu praktik spiritual yang paling fundamental di pesantren adalah kebiasaan membaca Al-Qur'an yang dilakukan secara harian, terstruktur, dan penuh penghayatan. Pesantren Terpadu Nurul Islam, sebagai salah satu lembaga pendidikan Islam terkemuka di Provinsi Aceh, mengimplementasikan program tilāwah Al-Qur'an secara intensif sebagai bagian integral dari kurikulum kesehariannya. Para santrinya dibiasakan membaca Al-Qur'an minimal satu juz per hari,

[3] Daria J. Kuss dan Mark D. Griffiths, *"Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned,"* International Journal of Environmental Research and Public Health, Vol. 14 No. 3 (2017), hlm. 311.

[4] Roy F. Baumeister dan John Tierney, *"Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength,"* (New York: Penguin Press, 2011), hlm. 18.

dilengkapi dengan pembelajaran ilmu tajwid, *taḥfīẓ*, dan kajian kitab.

Fenomena yang menarik untuk dikaji secara mendalam adalah apa yang terjadi setelah para alumni meninggalkan lingkungan pesantren. Ketika mereka kembali ke tengah masyarakat dan berhadapan langsung dengan godaan dunia digital, apakah kebiasaan membaca Al-Qur'an yang telah tertanam selama bertahun-tahun itu masih bertahan? Dan jika bertahan, sejauh mana ia berperan dalam membentuk kemampuan kontrol diri mereka khususnya dalam menghadapi daya tarik media sosial yang begitu kuat? Pertanyaan-pertanyaan ini bukan sekadar pertanyaan akademik; ia menyentuh dimensi eksistensial tentang bagaimana identitas spiritual seseorang berfungsi sebagai penjaga integritas diri di tengah arus modernitas.

Kajian terdahulu telah menyinggung sebagian persoalan ini. McCullough dan Willoughby menegaskan bahwa religiusitas, terutama yang diwujudkan dalam praktik keagamaan regular merupakan prediktor yang konsisten bagi kemampuan kontrol diri yang lebih baik. Mulyati dan Hidayah menemukan korelasi positif antara intensitas tadarus Al-Qur'an dengan kontrol diri pada santri aktif di pesantren.[5] Akan tetapi, kajian-kajian tersebut umumnya dilakukan pada lingkungan pesantren yang terstruktur, di mana faktor lingkungan dan komunitas turut memperkuat praktik keagamaan. Bagaimana kontrol diri itu bertahan atau justru melemah ketika alumni berhadapan dengan dunia nyata yang penuh distraksi digital, belum banyak dikaji secara kualitatif dan mendalam.

Kesenjangan penelitian inilah yang menjadi titik tolak penelitian ini. Diperlukan sebuah kajian kualitatif yang mampu menggali pengalaman hidup, persepsi, dan mekanisme internal para alumni dalam memaknai kebiasaan membaca Al-Qur'an mereka, serta bagaimana praktik spiritual tersebut secara nyata mewarnai

[5] Nurul Mulyati dan Nurul Hidayah, *"Hubungan Intensitas Tadarus Al-Qur'an dengan Kontrol Diri Santri,"* Jurnal Psikologi Islam, Vol. 9 No. 1 (2022), hlm. 49.

cara mereka berinteraksi dengan media sosial. Pendekatan kualitatif dipilih karena ia memungkinkan peneliti untuk memahami kompleksitas fenomena dari perspektif subjek itu sendiri (sesuatu yang tidak dapat ditangkap oleh angka-angka statistik semata).

Penelitian ini secara khusus mengambil subjek alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam dengan pertimbangan bahwa lembaga ini memiliki program tilāwah yang sistematis dan terukur, sehingga menyediakan konteks yang representatif untuk mengkaji internalisasi kebiasaan membaca Al-Qur'an. Di samping itu, penelitian berbasis alumni pesantren di Aceh, wilayah yang kaya tradisi Islam dan kini tengah menghadapi penetrasi digital yang massif akan memberikan kontribusi ilmiah yang relevan bagi pengembangan kajian psikologi Islam maupun bagi praktik pendidikan pesantren di Aceh.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini berfokus pada eksplorasi dan pemahaman mendalam tentang peran kebiasaan membaca Al-Qur'an dalam membentuk kontrol diri pada penggunaan media sosial alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam.

C. Rumusan Masalah

Bertolak dari fokus penelitian yang telah ditetapkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kebiasaan membaca Al-Qur'an alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam setelah mereka keluar dari lingkungan pesantren dan terjun ke kehidupan bermasyarakat?
2. Bagaimana peran kebiasaan membaca Al-Qur'an dalam membentuk kontrol diri alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam pada penggunaan media sosial?

3. Faktor-faktor apa saja yang mendukung dan menghambat keberlangsungan kebiasaan membaca Al-Qur'an sebagai penguat kontrol diri di era digital?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

a. Mendeskripsikan dan menganalisis gambaran kebiasaan membaca Al-Qur'an alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam setelah meninggalkan lingkungan pesantren.

b. Mengeksplorasi dan memahami secara mendalam peran kebiasaan membaca Al-Qur'an dalam membentuk kontrol diri alumni terhadap penggunaan media sosial dari perspektif pengalaman subjektif mereka.

c. Mengungkapkan faktor-faktor pendukung dan penghambat yang memengaruhi keberlangsungan kebiasaan membaca Al-Qur'an sebagai pilar kontrol diri di era digital.

1. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya dalam memahami relasi antara praktik ibadah tilāwah al-Qur'an dengan dimensi psikologis regulasi diri (*self-regulation*). Penelitian ini juga diharapkan memperkaya khazanah literatur tentang spiritualitas Islam dan perilaku digital, yang masih sangat terbatas dalam konteks penelitian kualitatif berbasis komunitas alumni pesantren di Aceh. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar konseptual bagi pengembangan teori mengenai internalisasi nilai-nilai pesantren dalam kehidupan pos-pesantren.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat: (1) bagi alumni pesantren, sebagai bahan refleksi tentang pentingnya

menjaga kebiasaan membaca Al-Qur'an sebagai benteng spiritual di era digital; (2) bagi Pesantren Terpadu Nurul Islam dan lembaga pesantren lainnya, sebagai bahan evaluasi dalam merancang program pembinaan alumni yang berkelanjutan dan responsif terhadap tantangan digital; (3) bagi konselor dan pembimbing rohani, sebagai referensi dalam merancang program konseling berbasis spiritualitas Islam untuk mengatasi permasalahan adiksi media sosial; (4) bagi orang tua dan masyarakat, sebagai panduan dalam mendampingi alumni pesantren dalam transisi kehidupan pos-pesantren; dan (5) bagi peneliti berikutnya, sebagai pijakan untuk penelitian lanjutan dengan metodologi yang lebih beragam.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan ini berisi tentang deskripsi alur pembahasan skripsi yang dimulai dari bab pendahuluan hingga bab penutup. Adapun sistematika pembahasan terdiri dari:

Bab I, berisi pendahuluan. Pada bab ini membahas tentang konteks penelitian, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II, berisi kajian kepustakaan. Bab ini berisi tentang penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, kajian teori yang mengkaji terkait judul penelitian dan definisi oprasional.

Bab III, berisi metode penelitian. Pada bagian ini berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, Teknik analisis data, dan tahap-tahap penelitian.

Bab IV, berisi penyajian data dan analisis data yang membahas tentang gambaran obyek penelitian dan pembahasan temuan yang ada di lapangan.

Bab V (lima), berisi penutup. Bagian ini memuat kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang berkaitan dengan peneliti.

BAB II
KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka berfungsi untuk memetakan posisi penelitian ini di antara penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (*prior research*), sekaligus mengidentifikasi celah penelitian (*research gap*) yang menjadi justifikasi ilmiah bagi urgensi penelitian ini. Penelusuran literatur dilakukan terhadap jurnal-jurnal ilmiah yang terindeks di *SINTA*, *Scopus*, dan *Google Scholar*, dengan rentang tahun publikasi 2019–2025.

Pertama, penelitian Ahmad Fauzi (2021), berjudul "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta." Menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel 120 mahasiswa, penelitian ini menemukan pengaruh positif yang signifikan antara intensitas membaca al-Qur'an dengan regulasi emosi ($r = 0{,}482$; $p < 0{,}01$). Regulasi emosi yang dimaksud mencakup kemampuan meredam emosi negatif, meningkatkan emosi positif, dan mempertahankan ketenangan dalam situasi sulit. Namun, penelitian ini tidak mengkaji konteks penggunaan media sosial secara spesifik, dan dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi umum, bukan alumni pesantren yang memiliki karakteristik spiritualitas yang berbeda.[1]

Kedua, penelitian Siti Rahmawati (2022), berjudul "Self-Control Santri dalam Penggunaan Smartphone: Studi Kasus di Pondok Pesantren Modern." Penelitian kualitatif ini mengungkap bahwa santri yang memiliki rutinitas ibadah yang konsisten, termasuk tilāwah al-Qur'an, shalat tahajud, dan wirid cenderung menunjukkan pola penggunaan smartphone yang lebih terkendali. Temuan menarik dari penelitian ini adalah identifikasi apa yang

[1] Ahmad Fauzi, *"Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,"* Jurnal Ilmu Agama, Vol. 22 No. 2 (2021), hlm. 220.

disebut peneliti sebagai "kesadaran ilahi" (*divine awareness*) yaitu suatu kondisi di mana santri merasakan kehadiran Allah dalam setiap aktivitasnya. Keterbatasan penelitian ini terletak pada konteks subjek yang masih berada dalam lingkungan pesantren yang terkontrol, belum mengkaji dinamika yang terjadi setelah alumni keluar.[2]

Ketiga, penelitian Rizky Amelia dan Fathul Lubabin Nuqul (2023), berjudul "Spiritualitas Islam dan Kontrol Diri Penggunaan Media Sosial: Peran Moderasi Mindfulness." Menggunakan rancangan kuantitatif dengan moderasi, penelitian ini menemukan bahwa spiritualitas Islam berkorelasi positif dengan kontrol diri dalam penggunaan media sosial ($\beta = 0{,}31$; $p < 0{,}05$), dan hubungan ini diperkuat secara signifikan oleh mindfulness sebagai variabel moderasi. Namun, skala spiritualitas yang digunakan bersifat luas dan tidak secara khusus mengukur kebiasaan membaca al-Qur'an sebagai praktik spiritual yang spesifik.[3]

Keempat, penelitian Nur Hasanah dan Edi Wahyudi (2023), berjudul "Peran Pendidikan Pesantren dalam Membentuk Karakter Digital Santri di Era Sosial Media." Penelitian ini bersifat kajian kebijakan kelembagaan (*institutional policy study*) yang menganalisis model-model pendidikan karakter digital di beberapa pesantren modern. Meskipun relevan secara kontekstual, penelitian ini tidak memotret pengalaman subjektif individual alumni, dan tidak mengkaji peran kebiasaan membaca al-Qur'an secara personal sebagai variabel yang berdiri sendiri.[4]

Kelima, penelitian Zulaikha Nisa Rohmah (2024), berjudul "Tilāwah Al-Qur'an dan Kecerdasan Emosional: Implikasi terhadap

---

[2] Siti Rahmawati, *"Self-Control Santri dalam Penggunaan Smartphone: Studi di Pondok Pesantren Modern,"* Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol. 10 No. 1 (2022), hlm. 74.

[3] Rizky Amelia dan Fathul Lubabin Nuqul, *"Spiritualitas Islam dan Kontrol Diri Penggunaan Media Sosial,"* Jurnal Psikologi, Vol. 19 No. 2 (2023), hlm. 118.

[4] Nur Hasanah dan Edi Wahyudi, *"Peran Pendidikan Pesantren dalam Membentuk Karakter Digital Santri,"* Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 12 No. 1 (2023), hlm. 42.

Perilaku Bermedia Sosial Mahasiswa Muslim." Menggunakan pendekatan mixed-methods, penelitian ini menemukan bahwa tilāwah al-Qur'an berkontribusi signifikan terhadap kecerdasan emosional, yang pada gilirannya berpengaruh positif terhadap perilaku bermedia sosial yang bertanggung jawab. Fokus pada kecerdasan emosional, bukan kontrol diri secara langsung membuat penelitian ini berbeda secara konseptual dengan penelitian yang sedang dilakukan.[5]

Keenam, penelitian Muhamad Zuhri dan Lailatul Fitriyah (2024), berjudul "Pengalaman Spiritualitas Alumni Pesantren dalam Menghadapi Tantangan Era Digital: Sebuah Studi Fenomenologi." Ini merupakan penelitian paling dekat dari sisi metodologi. Menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini menggali pengalaman subjektif alumni dalam mempertahankan identitas keislaman mereka di era digital. Temuan pentingnya adalah bahwa alumni yang berhasil mempertahankan praktik ibadah, termasuk membaca al-Qur'an cenderung memiliki resiliensi digital yang lebih kuat. Namun, penelitian ini bersifat umum dan tidak secara khusus menghubungkan dimensi tilāwah dengan kontrol diri dalam penggunaan media sosial.[6]

Berdasarkan pemetaan penelitian terdahulu di atas, dapat diidentifikasi tiga celah penelitian yang belum terjawab:

1. Belum ada penelitian kualitatif yang secara spesifik mengkaji peran kebiasaan membaca al-Qur'an dalam membentuk kontrol diri penggunaan media sosial pada alumni pesantren;
2. Belum ada penelitian yang menggali mekanisme internal dan pengalaman subjektif alumni terkait relasi spiritualitas dan perilaku digital dalam konteks Aceh; dan

---

[5] Zulaikha Nisa Rohmah, *"Tilāwah Al-Qur'an dan Kecerdasan Emosional,"* Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 14 No. 1 (2024), hlm. 95.

[6] Muhamad Zuhri dan Lailatul Fitriyah, *"Pengalaman Spiritualitas Alumni Pesantren dalam Menghadapi Tantangan Era Digital,"* Jurnal Kajian Islam Kontemporer, Vol. 15 No. 2 (2024), hlm. 133.

3. Belum ada kajian yang mengangkat dimensi pos-pesantren (*post-pesantren life*) sebagai konteks kritis di mana kebiasaan spiritual diuji oleh realitas dunia luar. Ketiga celah inilah yang hendak dijawab oleh penelitian ini.

B. Kerangka Teori

1. Konsep Tilāwah Al-Qur'an dan Kebiasaan Membaca

Secara etimologis, kata tilāwah berasal dari akar kata *tā-lām-wāw* yang memiliki makna dasar "mengikuti," "menelusuri," atau "melantunkan." Dalam konteks al-Qur'an, tilāwah bermakna membaca al-Qur'an secara tartil (perlahan, jelas, dan penuh penghayatan) disertai dengan upaya memahami kandungannya. *Al-Rāghib al-Aṣfahānī* dalam *Mu'jam Mufradāt li Alfāẓ* al-Qur'ān membedakan tilāwah dari qirā'ah biasa: tilāwah mensyaratkan adanya *ittibā'* (mengikuti), yakni tidak sekadar melafalkan, tetapi juga mengikuti ajaran yang terkandung di dalamnya.[7] Distinsi ini menempatkan tilāwah bukan sekadar aktivitas membaca yang mekanis, melainkan sebagai praktik spiritual yang menuntut keterlibatan total baik itu fisik, intelektual, dan emosional.

Dari perspektif psikologi kebiasaan, Charles Duhigg dalam The Power of Habit menjelaskan bahwa kebiasaan (habit) terbentuk dan bertahan melalui struktur neurologis yang disebut "*habit loop*," terdiri dari tiga komponen: *cue* (pemicu), *routine* (rutinitas), dan *reward* (hadiah).[8]Dalam konteks tilāwah al-Qur'an, cue bisa berupa waktu shalat subuh atau suasana yang tenang; *routine*-nya adalah aktivitas membaca al-Qur'an itu sendiri; sedangkan *reward*-nya berupa ketenangan batin, kedekatan dengan Allah, serta kepuasan spiritual. *Loop* ini, apabila dilakukan secara konsisten selama bertahun-tahun di pesantren, akan terinkorporasi ke dalam identitas diri seseorang.

---

[7] Al-Rāghib al-Aṣfahānī, *"Mu'jam Mufradāt li Alfāẓ al-Qur'ān,"* (Beirut: Dār al-Fikr, t.t.), hlm. 76.

[8] Charles Duhigg, *"The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business,"* (New York: Random House, 2012), hlm. 17–25.

James Clear dalam Atomic Habits memperkuat argumen ini dengan konsep "*identity-based habits*" yaitu kebiasaan yang berakar pada identitas diri akan jauh lebih tahan terhadap tekanan eksternal dibanding kebiasaan yang hanya berbasis tujuan atau hasil.[9]Alumni pesantren yang menginternalisasi membaca al-Qur'an sebagai bagian dari identitas keislamannya akan lebih mampu mempertahankan kebiasaan itu di luar lingkungan pesantren, meskipun tidak ada lagi struktur eksternal yang memaksanya.

2. Kontrol Diri: Perspektif Psikologi dan Islam

Dalam psikologi kontemporer, kontrol diri (*self-control*) didefinisikan sebagai kapasitas untuk mengalihkan, mengganti, atau mengesampingkan respons alami dan menggantinya dengan respons yang lebih sesuai dengan nilai dan tujuan jangka panjang yang dimiliki individu.[10] Baumeister dan Tierney, mengembangkan model kontrol diri sebagai "*strength model*" atau model kekuatan: kontrol diri diibaratkan seperti otot yang dapat menguat dengan latihan rutin, tetapi juga dapat mengalami kelelahan (*ego depletion*) apabila digunakan secara berlebihan tanpa regenerasi.

James Averill mengklasifikasikan kontrol diri ke dalam tiga dimensi yang saling melengkapi:

1. Kontrol perilaku (*behavioral control*), yakni kemampuan untuk mengambil tindakan konkret dalam memodifikasi situasi;
2. Kontrol kognitif (*cognitive control*), yakni kemampuan untuk menginterpretasikan peristiwa secara rasional dan menetralisir stres melalui reframing kognitif; dan
3. Kontrol keputusan (*decisional control*), yakni kemampuan untuk memilih tindakan dari berbagai alternatif yang tersedia

[9] James Clear, *"Atomic Habits: An Easy and Proven Way to Build Good Habits and Break Bad Ones,"* (New York: Avery, 2018), hlm. 31.

[10] Roy F. Baumeister dkk, *"Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation,"* (San Diego: Academic Press, 1994), hlm. 7

secara bijak.[11] Ketiga dimensi ini saling berkaitan dan membentuk arsitektur kontrol diri yang utuh.

Dalam tradisi keilmuan Islam, konsep kontrol diri dikenal dengan istilah yang kaya. Al-Ghazālī dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* merumuskan konsep *mujāhadah al-nafs* (berjuang melawan hawa nafsu) sebagai inti dari perjalanan spiritual seorang Muslim. Menurutnya, *nafs ammārah bi al-sū'* (jiwa yang selalu mendorong kepada keburukan) hanya dapat dikendalikan melalui *riyāḍah* (latihan spiritual) yang konsisten dan tilāwah al-Qur'an merupakan salah satu bentuk *riyāḍah* paling fundamental.[12] Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah dalam *Madārij al-Sālikīn* menambahkan bahwa kemampuan *murāqabah* (pengawasan diri terhadap perintah Allah) yang tertanam melalui ibadah-ibadah rutin akan menciptakan filter internal yang kuat terhadap dorongan-dorongan negatif.

Integrasi perspektif psikologi dan Islam melahirkan pemahaman yang holistik: kontrol diri bukan semata-mata fungsi kognitif yang dapat dikembangkan melalui teknik-teknik psikologi, melainkan juga kapasitas spiritual yang tumbuh subur melalui kedekatan dengan Allah SWT. Tilāwah al-Qur'an, dalam kerangka ini, berfungsi sebagai mekanisme penguatan kontrol diri yang beroperasi sekaligus pada level neurologis, psikologis, dan spiritual.

3. Media Sosial dan Problematika Penggunaannya

Media sosial dapat didefinisikan sebagai platform teknologi berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk menciptakan, berbagi, dan bertukar konten dalam komunitas virtual dan jejaring sosial.[13] Problematika penggunaan media sosial yang berlebihan (*excessive social media use*) telah menjadi objek kajian intensif

---

[11] James R. Averill, *"Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress,"* Psychological Bulletin, Vol. 80 No. 4 (1973), hlm. 288.

[12] Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *"Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Jilid III"* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.t.), hlm. 6.

[13] Andreas M. Kaplan dan Michael Haenlein, *"Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media,"* Business Horizons, Vol. 53 No. 1 (2010), hlm. 61.

dalam satu dekade terakhir. Penelitian Twenge et al. dalam studi longitudinal yang melibatkan lebih dari 500.000 remaja menemukan bahwa peningkatan screen time di media sosial berkorelasi negatif dengan indikator kesejahteraan psikologis, termasuk kebahagiaan, kualitas tidur, dan harga diri.[14]

Haidt dan Allen mengidentifikasi tiga mekanisme psikologis yang menjelaskan dampak negatif ini: *social comparison* (perbandingan sosial yang destruktif), *fear of missing out* atau *FOMO* (kecemasan akan ketinggalan), dan *displacement* (penggantian aktivitas bermakna dengan scrolling tak berujung). Mekanisme desain platform yang mengeksploitasi kelemahan psikologis ini yang sering disebut "*captology*", menjadikan pengendalian penggunaan media sosial sebagai tantangan yang memerlukan sumber daya psikologis yang kokoh, termasuk kontrol diri yang kuat.

4. Tilāwah Al-Qur'an sebagai Mekanisme Pembentuk Kontrol Diri

Relasi antara tilāwah al-Qur'an dan kontrol diri dapat dijelaskan melalui beberapa jalur mekanisme.

1. Jalur neuropsikologis: penelitian Bernardi et al. menemukan bahwa bacaan ritmis yang berulang, termasuk membaca al-Qur'an secara tartil menginduksi *cardiac synchronization* yang menghasilkan ketenangan fisiologis dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, yang meningkatkan kapasitas pengambilan keputusan yang rasional.[15]
2. Jalur psikologis-motivasional: membaca al-Qur'an secara teratur memperkuat nilai transendental (*transcendent values*), sistem nilai yang melampaui kepentingan diri sesaat. Individu dengan nilai transendental yang kuat cenderung menampilkan kontrol diri yang lebih baik karena memiliki

[14] Jean M. Twenge dkk, *"Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-Being Among Children and Adolescents,"* Preventive Medicine Reports, Vol. 12 (2018), hlm. 271.

[15] Luciano Bernardi dkk, *"Effect of Rosary Prayer and Yoga Mantras on Autonomic Cardiovascular Rhythms,"* BMJ, Vol. 323 No. 7327 (2001), hlm. 1446.

kerangka acuan yang lebih besar dari sekadar kepuasan instan.[16]

3. Jalur McCullough-Willoughby: agama meningkatkan *self-regulation* melalui empat fungsi, yaitu (1) menyediakan standar perilaku yang jelas; (2) melatih kapasitas penundaan kepuasan melalui praktik ibadah rutin; (3) memperkuat kesadaran diri melalui konsep pengawasan ilahi (*God monitoring*); dan (4) memberikan dukungan komunitas yang memperkuat komitmen perilaku.[17] Keempat fungsi ini secara simultan dapat dilihat dalam praktik tilāwah al-Qur'an yang dilakukan secara rutin dan penuh penghayatan.

C. Definisi Operasional

1. Kebiasaan Membaca Al-Qur'an

Kebiasaan membaca al-Qur'an dalam penelitian ini didefinisikan sebagai pola perilaku tilāwah al-Qur'an yang dilakukan secara sadar, konsisten, dan penuh penghayatan oleh alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam dalam kehidupan sehari-hari mereka setelah meninggalkan lingkungan pesantren. Konsep ini tidak hanya mencakup dimensi kuantitas (seberapa sering dan berapa lama), tetapi juga dimensi kualitas (penghayatan, motivasi, dan kebermaknaan yang dirasakan). Yang menjadi perhatian utama penelitian ini adalah bagaimana alumni memaknai dan menghayati praktik tilāwah mereka sebagai bagian dari identitas spiritual mereka.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan alumni untuk mengenali, mengatur, dan mengendalikan

---

[16] Shalom H. Schwartz dan Sipke Huismans, *"Value Priorities and Religiosity in Four Western Religions,"* Social Psychology Quarterly, Vol. 58 No. 2 (1995), hlm. 88.

[17] Michael E. McCullough dan Brian L.B. Willoughby, *"Religion, Self-Regulation, and Self-Control,"* Psychological Bulletin, Vol. 135 No. 1 (2009), hlm. 70–74.

dorongan impulsif terhadap penggunaan media sosial, serta kemampuan untuk mengarahkan perilaku digital mereka sesuai dengan nilai-nilai, prinsip, dan tujuan hidup yang mereka pegang, khususnya nilai-nilai Islam yang terinternalisasi selama di pesantren. Definisi ini bersifat multidimensional, mencakup kontrol kognitif (kesadaran akan dampak), kontrol emosional (pengelolaan rasa tidak nyaman), dan kontrol perilaku (tindakan nyata dalam membatasi penggunaan).

3. Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah aktivitas alumni dalam mengakses, mengonsumsi konten, berinteraksi, dan menciptakan konten di platform digital (termasuk *Instagram, TikTok, YouTube, WhatsApp, Facebook, X/Twitter*, dan platform sejenis). Penelitian ini memahami penggunaan media sosial sebagai spektrum perilaku yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal dengan kontrol diri sebagai salah satu faktor internal yang paling determinan.

4. Alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam

Alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam yang menjadi subjek penelitian ini adalah individu yang: (1) telah menyelesaikan pendidikan di Pesantren Terpadu Nurul Islam dengan masa studi minimal enam tahun; (2) telah keluar dari lingkungan pesantren dan hidup mandiri di tengah masyarakat; (3) berada dalam rentang usia 19–25 tahun; dan (4) merupakan pengguna aktif minimal satu platform media sosial. Pembatasan usia ini dilakukan untuk memastikan subjek berada dalam fase dewasa awal (*emerging adulthood*), fase yang secara psikologis paling rentan terhadap godaan media sosial sekaligus paling kaya dalam hal eksplorasi identitas diri.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tradisi fenomenologi sebagai desain utamanya. Pilihan pendekatan kualitatif didasari oleh pertimbangan epistemologis yang mendasar: persoalan yang hendak dijawab dalam penelitian ini yakni bagaimana pengalaman hidup dan mekanisme internal alumni dalam memaknai tilāwah al-Qur'an kaitannya dengan kontrol diri pada dasarnya merupakan persoalan tentang makna (*meaning*), bukan persoalan tentang frekuensi atau besaran yang dapat dikuantifikasikan. Sebagaimana digarisbawahi oleh Creswell, pendekatan kualitatif paling tepat digunakan ketika peneliti ingin memahami konteks atau setting yang kompleks, ketika variabel tidak dapat diidentifikasi dengan mudah, dan ketika teori yang ada belum cukup mampu menjelaskan fenomena yang sedang dikaji.[1]

Tradisi fenomenologi dipilih secara spesifik karena penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan esensi pengalaman subjektif (*lived experience*) para alumni dalam menghayati kebiasaan membaca al-Qur'an mereka dan bagaimana pengalaman itu membentuk cara pandang serta perilaku mereka dalam berinteraksi dengan media sosial. Edmund Husserl memperkenalkan konsep *épochè* atau *bracketing* yakni upaya peneliti untuk "menangguhkan" asumsi dan penilaian apriori tentang suatu fenomena, sehingga fenomena tersebut dapat dipahami apa adanya dari perspektif subjek yang mengalaminya.[2] Prinsip inilah yang akan menjadi landasan metodologis dalam penelitian ini.

---

[1] John W. Creswell, *"Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches, 4th ed.,"* (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014), hlm. 14.

[2] Edmund Husserl, *"Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology, terj. W.R. Boyce Gibson,"* (London: Routledge, 2012), hlm. 60.

Di samping fenomenologi, penelitian ini juga mengadopsi perspektif psikologi Islam sebagai kerangka interpretif. Psikologi Islam berangkat dari pandangan dunia (*worldview*) Islam, di mana dimensi spiritual tidak dapat dipisahkan dari dimensi psikologis dalam memahami perilaku manusia. Dengan demikian, pengalaman alumni dalam membaca al-Qur'an tidak hanya akan dianalisis melalui lensa psikologi kontemporer, tetapi juga melalui lensa tradisi keilmuan Islam yang kaya.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di wilayah-wilayah di mana alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam berdomisili setelah menyelesaikan pendidikan mereka. Pesantren Terpadu Nurul Islam berlokasi di Banda Aceh. Mengingat alumni tersebar di berbagai kota dan kabupaten, pengumpulan data akan dilakukan melalui dua mekanisme: wawancara tatap muka langsung bagi alumni yang berdomisili di Banda Aceh dan sekitarnya, serta wawancara daring via *Zoom* atau *Google Meet* bagi alumni yang berdomisili di luar Banda Aceh. Mekanisme wawancara daring diadopsi berdasarkan pengakuan metodologis dari Salmons bahwa wawancara online mampu menghasilkan data yang setara kualitasnya dengan wawancara tatap muka, terutama untuk penelitian yang berfokus pada pengalaman verbal dan naratif.[3]

C. Informan Penelitian

Dalam penelitian kualitatif fenomenologi, kualitas dan kedalaman data jauh lebih diprioritaskan daripada kuantitas dan representasi statistik. Oleh karena itu, penentuan informan penelitian dilakukan secara purposif (*purposive sampling*) berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan secara ketat.

Kriteria inklusi informan dalam penelitian ini meliputi:

[3] Janet Salmons, *"Qualitative Online Interviews: Strategies, Design, and Skills, 2nd ed.,"* (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2015), hlm. 3.

1. Alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam yang telah menyelesaikan pendidikan minimal enam tahun di lembaga tersebut;
2. Telah meninggalkan lingkungan pesantren minimal satu tahun;
3. Berusia 19–21 tahun;
4. Pengguna aktif minimal satu platform media sosial;
5. Memiliki pengalaman yang relevan dan dapat diartikulasikan terkait kebiasaan membaca al-Qur'an dan penggunaan media sosial; dan
6. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian secara sukarela dan memberikan *informed consent*.

Untuk memperoleh variasi data yang kaya (*maximum variation sampling*), penelitian ini akan memilih informan yang merepresentasikan keragaman kondisi: alumni yang masih aktif membaca al-Qur'an secara rutin dan yang mengalami penurunan intensitas; alumni yang mengidentifikasi dirinya sebagai pengguna media sosial yang terkendali dan yang mengalami kesulitan; serta alumni yang berasal dari berbagai latar belakang profesi dan domisili. Jumlah informan ditargetkan sebanyak 12 orang, dengan kemungkinan penambahan apabila dalam proses analisis ditemukan bahwa data belum mencapai titik jenuh (data *saturation*).

D. Sumber Data

Penelitian ini memanfaatkan dua kategori sumber data:

1. Data Primer, yang diperoleh langsung dari informan penelitian melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*). Data primer merupakan sumber data utama yang paling fundamental dalam penelitian fenomenologi, karena ia memuat pengalaman hidup yang dituturkan secara langsung oleh subjek yang mengalaminya.
2. Data sekunder, yang diperoleh dari sumber-sumber pendukung meliputi: (1) dokumen resmi Pesantren Terpadu Nurul Islam yang berkaitan dengan program tilāwah al-

Qur'an; (2) catatan lapangan (*field notes*) peneliti selama proses observasi; (3) literatur akademik berupa buku, jurnal ilmiah, dan disertasi yang relevan; serta (4) dokumen-dokumen personal informan yang relevan, seperti catatan tadarus atau jadwal kegiatan harian (jika tersedia dan informan bersedia berbagi).

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data yang saling melengkapi:

1. Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam merupakan teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan panduan wawancara (*interview guide*) sebagai kerangka, namun memberikan fleksibilitas yang cukup bagi peneliti untuk mengikuti alur dan kedalaman cerita informan secara organik. Panduan wawancara disusun berdasarkan empat kluster pertanyaan:

1. Pertanyaan tentang sejarah dan perkembangan kebiasaan membaca al-Qur'an (dari masa pesantren hingga saat ini);
2. Pertanyaan tentang pengalaman subjektif dalam merasakan manfaat tilāwah al-Qur'an;
3. Pertanyaan tentang pola penggunaan media sosial dan dinamika pengendaliannya; dan
4. Pertanyaan tentang persepsi informan tentang hubungan antara tilāwah dan kontrol diri mereka dalam bermedsos.

Setiap sesi wawancara diperkirakan berlangsung selama 60–90 menit. Dengan izin informan, seluruh proses wawancara akan direkam secara audio untuk kemudian ditranskripsikan secara verbatim. Transkrip verbatim penting dalam penelitian fenomenologi karena pilihan kata, jeda, dan nuansa tutur merupakan data yang bermakna secara analitis.

2. Observasi Non-Partisipan

Observasi non-partisipan dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih kaya tentang konteks kehidupan informan, tanpa peneliti terlibat secara aktif dalam aktivitas yang diamati. Observasi dilakukan terhadap konteks umum kehidupan sehari-hari informan yang relevan dengan penelitian, termasuk bahasa tubuh dan ekspresi nonverbal informan selama wawancara, yang dapat memberikan informasi tambahan tentang penghayatan emosional mereka terhadap topik yang dibicarakan. Seluruh hasil observasi dicatat dalam catatan lapangan (*field notes*) yang terstruktur.

3. Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi dilakukan untuk melengkapi dan mengonfirmasi data dari wawancara dan observasi. Dokumen yang dikumpulkan meliputi:

1. Profil dan panduan kurikulum tilāwah al-Qur'an Pesantren Terpadu Nurul Islam
2. Dokumen program pembinaan alumni
3. Dokumen-dokumen personal informan yang relevan dan tersedia secara sukarela.

Studi dokumentasi berfungsi sebagai sumber data triangulasi yang memverifikasi konsistensi antara apa yang dituturkan informan dalam wawancara dengan realitas yang terdokumentasikan.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara manual oleh peneliti mengikuti alur analisis fenomenologi deskriptif yang dikemukakan oleh Creswell, dengan pendekatan yang bersifat induktif, yakni makna dan tema dibiarkan muncul dari data secara alamiah, bukan dipaksakan dari kerangka teori yang telah ada. Proses analisis dilakukan melalui empat tahap berikut:

1. Membaca dan memahami data secara menyeluruh. Setelah seluruh wawancara ditranskripsikan, peneliti membaca transkrip secara berulang dan saksama untuk memperoleh gambaran umum tentang pengalaman dan penuturan setiap informan. Pada tahap ini peneliti juga membuat catatan awal

(*preliminary notes*) yang menandai pernyataan-pernyataan yang terasa bermakna dan relevan dengan fokus penelitian.

2. Mengidentifikasi dan menandai pernyataan bermakna. Peneliti memberi tanda (*highlight*) pada setiap pernyataan informan yang secara langsung berkaitan dengan pengalaman membaca al-Qur'an dan pengalaman mengendalikan diri dalam penggunaan media sosial. Setiap pernyataan yang berulang, tumpang tindih, atau tidak relevan dengan fokus penelitian disisihkan, sehingga tersisa pernyataan-pernyataan yang benar-benar esensial. Proses ini dilakukan dengan bantuan stabilo warna dan catatan pinggir pada *print-out* transkrip.
3. Mengelompokkan dan menemukan tema. Pernyataan-pernyataan bermakna yang telah teridentifikasi kemudian dikelompokkan berdasarkan kesamaan isi dan maknanya ke dalam klaster-klaster tema. Pengelompokan ini dilakukan secara manual menggunakan tabel di kertas atau pengolah kata (*Microsoft Word*), dengan cara memindahkan kutipan-kutipan penting ke dalam kolom tema yang sesuai. Dari proses ini akan muncul tema-tema pokok yang mencerminkan pengalaman bersama seluruh informan terkait peran membaca al-Qur'an dalam kontrol diri mereka.
4. Menyusun deskripsi dan menarik kesimpulan. Tema-tema yang telah ditemukan kemudian disusun menjadi sebuah narasi deskriptif yang utuh. Narasi ini menggambarkan dua hal secara bersamaan: (a) apa yang dialami oleh *informan* (deskripsi pengalaman faktual), dan (b) bagaimana pengalaman itu terjadi dan apa maknanya bagi mereka (deskripsi makna). Dari kedua deskripsi ini, peneliti menarik kesimpulan tentang esensi pengalaman yang berlaku umum di antara seluruh informan, yakni gambaran menyeluruh tentang bagaimana kebiasaan membaca al-Qur'an berperan dalam membentuk kontrol diri alumni pesantren pada penggunaan media sosial.

Seluruh proses analisis di atas dilakukan secara manual oleh peneliti tanpa bantuan perangkat lunak analisis data. Alat bantu yang digunakan hanyalah alat tulis, stabilo warna, *print-out* transkrip, dan tabel sederhana dalam *Microsoft Word*. Pilihan ini didasarkan pada keyakinan bahwa dalam penelitian fenomenologi, keterlibatan langsung peneliti dengan teks adalah bagian yang tidak terpisahkan dari proses pemaknaan itu sendiri. Peneliti adalah instrumen analisis yang sesungguhnya.

G. Verifikasi Data

Validitas dan kredibilitas penelitian kualitatif tidak diukur dengan cara yang sama seperti penelitian kuantitatif. Lincoln dan Guba mengajukan empat kriteria untuk menilai keabsahan penelitian kualitatif: *credibility* (kredibilitas), *transferability* (transferabilitas), *dependability* (dependabilitas), dan *confirmability* (konfirmabilitas).[4] Berikut strategi yang akan diterapkan dalam penelitian ini:

a. Kredibilitas (Credibility**)**

Kredibilitas data akan dijaga melalui:

1. Triangulasi sumber data, yaitu membandingkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memverifikasi konsistensinya
2. Triangulasi metode menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data untuk mengkaji fenomena yang sama dari sudut pandang berbeda
3. Member checking, mengembalikan transkrip wawancara dan hasil analisis awal kepada informan untuk dikonfirmasi kebenarannya
4. Prolonged engagement, membangun hubungan kepercayaan yang cukup mendalam dengan informan sebelum dan selama proses wawancara

[4] Yvonna S. Lincoln dan Egon G. Guba*, "Naturalistic Inquiry,"* (Beverly Hills: SAGE Publications, 1985), hlm. 289–331.

5. Peer debriefing, mendiskusikan temuan dan interpretasi dengan kolega atau dosen pembimbing yang memiliki keahlian di bidang psikologi Islam dan penelitian kualitatif.

b. Dependabilitas dan Konfirmabilitas

Untuk memastikan *dependabilitas* (konsistensi proses penelitian) dan *konfirmabilitas* (objektivitas temuan), peneliti akan menyusun audit trail yang komprehensif, yakni dokumentasi terperinci tentang seluruh keputusan metodologis, proses analisis, dan transformasi data dari raw data hingga kesimpulan akhir. Audit trail ini memungkinkan peneliti lain atau pembimbing untuk menelusuri dan memverifikasi integritas proses penelitian secara transparan.

c. Transferabilitas

Meskipun penelitian kualitatif tidak bertujuan untuk generalisasi statistik, penelitian ini akan menyajikan deskripsi yang tebal (*thick description*), yakni penggambaran konteks, setting, dan partisipan yang cukup detail sehingga pembaca dapat menilai sendiri sejauh mana temuan penelitian ini relevan atau dapat ditransfer ke konteks lain yang memiliki karakteristik serupa.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Pesantren Terpadu Nurul Islam

Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam bermula dari sebuah seminar yang diselenggarakan di Cisarua Parung, Bogor, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan Lokakarya Peningkatan Sumber Daya Manusia masyarakat Kabupaten Aceh Tengah yang saat itu belum mengalami pemekaran menjadi Kabupaten Bener Meriah pada tanggal 23–24 Agustus 1996 di Takengon. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan tersebut, didirikanlah Pesantren Terpadu Nurul Islam di bawah naungan Yayasan Pengembangan Sumber Daya Insani berdasarkan Akta Notaris Adam Kasdarmadji, S.H. Nomor 01 tanggal 01 Juli 1998. Selanjutnya, peletakan batu pertama pembangunan pesantren dilaksanakan pada 23 November 1998 di atas lahan seluas kurang lebih 110 hektar.

Kemudian dilakukan penyempurnaan akta notaris oleh Zainal Almanar, S.H. melalui Akta Nomor 29 tanggal 22 Oktober 2009. Sejak tahun pelajaran 2000–2001, Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam secara resmi mulai menyelenggarakan kegiatan pendidikan yang ditandai dengan peresmian pondok serta dibukanya jenjang pendidikan Madrasah Tsanawiyah (MTs) pada tahun 2000.

Pembangunan Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam dilakukan secara bertahap, diawali dengan pembangunan masjid pada 03 Oktober 1998. Selanjutnya, pada November 1999 mulai dibangun berbagai sarana dan prasarana pendukung, seperti ruang kelas, asrama putra dan putri, dapur umum, serta perumahan ustaz yang pelaksanaannya dilakukan oleh Yayasan Pengembangan Sumber Daya Insani Jakarta.

Setelah kegiatan lokakarya terutama atas aspirasi dan dorongan kuat dari berbagai pihak, serta kesepakatan pengurus Yayasan Pengembangan Sumber Daya Insani sebagai pengelola Pesantren Terpadu Nurul Islam untuk dapat beroperasi karena semakin banyak pemuda Aceh Gayo khususnya yang melanjutkan

pendidikan ke luar daerah menuju kota-kota besar seperti Banda Aceh, Medan, Jogyakarta, Surabaya, Jakarta dll. Jenis pendidikan yang dipilih pun sudah mulai beragam, tidak seperti sebelumnya, para pemuda lebih banyak memilih sekolah agama.

1. Visi dan Misi

a. Visi

"Terwujudnya santri yang bertaqwa, berakhlakul karimah, terampil, dan berkualitas."

Visi ini menggambarkan cita-cita besar Pesantren Terpadu Nurul Islam Bener Meriah untuk membentuk generasi santri yang tidak hanya unggul dalam aspek keagamaan, tetapi juga memiliki keterampilan hidup, akhlak yang mulia, serta kualitas diri yang tinggi dalam menghadapi tantangan zaman modern.

b. misi

1). Menyelenggarakan pendidikan yang berlandaskan pada nilai-nilai agama dan akhlakul karimah.

2). Mengembangkan potensi santri agar berjiwa mandiri, beretos kerja keras, berjiwa wirausaha (entrepreneur), kompetitif, dan jujur.

3). Menyiapkan santri yang memiliki daya saing dalam menempuh kehidupan kerja yang berakal, berilmu pengetahuan, dan berintegritas.

3. Program Pendidikan

a. RA dan TPA/TPQ : lembaga pendidikan anak usia dini yang fokus pada pengenalan pendidikan agama, akhlak, dan kreativitas sejak dini.

b. MTsS dan MAS: Menggunakan kurikulum terpadu antara pelajaran umum dan agama.

c. Amaliyah Tadris : Amaliyah Tadris adalah kegiatan praktik mengajar yang dilakukan oleh santri kelas akhir kepada santri kelas 1–4. Bahasa pengantar yang digunakan selama mengajar adalah Arab dan Inggris.

d. Manasik Haji : Program ini bertujuan memberikan pemahaman yang nyata mengenai tata cara, rukun, dan sunnah haji sehingga

santri dapat memahami dan mempersiapkan diri untuk melaksanakan ibadah haji dengan benar di masa depan.
e. Safari Jum'at : Kegiatan Safari Jumat merupakan salah satu program unggulan Pesantren Terpadu Nurul Islam Bener Meriah dalam membina kemandirian, kepemimpinan, dan kemampuan berdakwah para santri akhir.
f. Safari Ramadhan : Kegiatan ini dilakukan dengan mengirimkan para santri, ustadz, dan da'i muda untuk memberikan ceramah dan tausiah keliling ke berbagai masjid dan meunasah di wilayah sekitar.
g. Tahfidz : Program pendidikan yang berfokus pada pembinaan dan penghafalan Al-Qur'an, serta membentuk peserta didik agar memiliki kedisiplinan, akhlak Islami, dan kecintaan terhadap Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

4. Motto

"Berakhlak, Berilmu, Berprestasi"[1]

5. Karakteristik Informan

Peneliti menggunakan teknik observasi yang diperkuat dengan wawancara untuk memastikan akurasi data. Tujuannya adalah untuk melihat apakah perkataan narasumber selaras dengan tindakan nyata mereka di lapangan. Guna melengkapi data tersebut, proses dokumentasi juga dilakukan agar tersedia bukti fisik yang menggambarkan situasi sebenarnya di lokasi penelitian.

Jumlah informan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 12 orang 6 diantaranya mahasiswa yang berasal dari beberapa fakultas di UIN Ar-Raniry, 6 lainnya alumni yang sudah masuk dunia kerja dan mereka merupakan alumni pondok pesantren Terpadu Nurul Islam. Kemudian saya menyamarkan nama informan agar privasi informan tetap terjaga. Berikut adalah kode nama yang telah disamarkan beserta fakultasnya dan pekerjaannya :

[1] Radim Hidayat, *"Profil Pesantren Terpadu Islam"* Nurul Islam Blang Rakal, 2024, Diakses pada tanggal 2 mei 2026.

a. WR (19) merupakan mahasiswa aktif dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-Raniry.
b. FA (20) merupakan mahasiswa aktif dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-Raniry.
c. NF (20) merupakan mahasiswa aktif dari Fakultas Adab dan Humaniora Uin Ar-Raniry.
d. F (20) merupakan mahasiwa aktif dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-Raniry.
e. EF (20) merupakan mahasiswa aktif dari Fakultas Ekonomi dan Syariah Uin Ar-Raniry.
f. AM (20) merupakan mahasiwa aktif dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-Raniry.
g. SU (21) merupakan alumni yang saat ini bekerja di bidang Perdagangan.
h. DBP (20) merupakan alumni yang saat ini bekerja di bidang Pendidikan.
i. RS (20) merupakan alumni yang saat ini bekerja di bidang Perdagangan.
j. IAT (21) merupakan alumni yang saat ini bekerja di bidang Pendidikan.
k. RA (19) merupakan alumni yang saat ini bekerja di bidang Transportasi.
l. SA (21) merupakan alumni yang saat ini bekerja di bidang Perdagangan.

B. Gambaran Kebiasaan Membaca al-Qur'an Alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam

Pada subbab ini, peneliti akan memaparkan gambaran kebiasaan membaca Al-Qur'an pada alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam, baik alumni yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi maupun alumni yang telah memasuki dunia kerja. Pembahasan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana keberlangsungan rutinitas membaca Al-Qur'an para alumni setelah berada di luar lingkungan pesantren.

Berikut adalah jawaban dari alumni pesantren yang berinisial WR yang mengungkapkan bahwa dirinya masih rutin membaca Al-Qur'an setiap hari, terutama setelah salat Magrib. Menurutnya, waktu setelah Magrib menjadi waktu yang paling memungkinkan untuk meluangkan waktu membaca Al-Qur'an di tengah aktivitas sehari-hari.

Mungkin karna kebiasaan rutin membaca Al-Qur'an di pesantren yang masih melekat dalam dirinya dan menjadi terbiasa walaupun masih sering lalai, WR mengungkapkan susah mengontrol dirinya untuk tetap istiqamah untuk membaca Al-Qur'an. Seiring berjalannya waktu WR juga bangga pada dirinya karena masih menyempatkan diri untuk membaca Al-Qur'an di era maraknya media sosial.[2]

Berbeda dengan narasumber berinisial FA yang menyampaikan bahwa dirinya tidak selalu membaca Al-Qur'an setiap hari karena menyesuaikan dengan suasana hati dan kesibukan yang dijalani. Meskipun demikian, FA tetap memiliki rutinitas membaca Al-Qur'an pada malam jum'at sebagai kebiasaan yang masih dipertahankan hingga saat ini. Kebiasaan membaca surah Yasiin, Al-Waqi'ah dan Al-Mulk di malam jum'at menjadi tameng FA untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan media social.

"Setiap malam jum'at aja bisa untuk kontrol diri biar ga *scroll* media social terus", ungkap FA. Jadi menurut FA ia merasa hanya malam jum'at saja dapat menenangkan diri dari media social karena memiliki kesibukan membaca Al-Qur'an sebagai rutinitasnya.[3]

Selanjutnya narasumber yang berinisial NF mengatakan bahwa dirinya cukup sering membaca Al-Qur'an, yaitu sekitar satu kali dalam sehari. Biasanya kegiatan tersebut dilakukan setelah salat Magrib karena dianggap sebagai waktu yang paling longgar untuk

[2] Wawancara dengan WR (19 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

[3] Wawancara dengan FA (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

membaca Al-Qur'an. NF mengungkapkan masih melakukan rutinitas membaca Al-Qur'an seperti di pesantren dahulu. NF mengakui terkadang ia juga malas untuk membaca Al-Qur'an karna tidak dapat mengontrol diri dari godaan media sosial yang membuatnya lalai.[4]

Kemudian narasumber berinisial F mengaku bahwa dirinya sudah tidak terlalu sering membaca Al-Qur'an sejak keluar dari lingkungan pesantren. Menurutnya, ketika masih berada di pesantren dirinya lebih rajin membaca Al-Qur'an, namun setelah berada di luar pesantren ia merasa lebih mudah terbawa oleh lingkungan dan aktivitas sehari-hari. Tapi F mengakui terkadang ia menyempatkan diri untuk meluangkan waktu di malam jum'at dan membaca *Yasiin* seperti kebiasaan dulu di pesantren. F juga mengakui adanya pengaruh dari lingkungannya saat ini, "dulu pas masih di pesantren semua baca Al-Qur'an kita ikut baca, sekarang lihat teman buka media sosial kita juga ikut kebawa" ungkap F. F juga mengungkapkan jika ia masih menyempatkan membaca Al-Qur'an dirinya merasa lebih tenang.[5]

Berbeda dengan inisial DBP menyampaikan bahwa dirinya masih cukup rutin membaca Al-Qur'an, khususnya setelah salat Subuh dan Magrib. Kebiasaan tersebut tetap dijaga karena dianggap dapat memberikan ketenangan sebelum memulai maupun mengakhiri aktivitas harian. DBF tidak merasakan perbedaan kebiasaan membaca Al-Qur'an di pesantren maupun di luar pesantren karna ia bekerja mengajar anak SD mengaji di sore hari. Menurut DBF, waktu yang ia gunakan sangat bermanfaat sehingga ia tidak terlalu fokus untuk bermain media sosial. Ia juga mengaku jarang bergaul jadi lingkungannya masih sama seperti di pesantren dahulu. DBF juga mengaku bahwa dengan ia meluangkan waktunya sedikit untuk Al-Qur'an hidupnya menjadi lebih terarah dan ia juga merasa membaca Al-Qur'an itu adalah sebuah kewajiban. DBF juga

[4] Wawancara dengan NF (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

[5] Wawancara dengan F (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

mengatakan bahwa ia menargetkan untuk membaca ½ juz setiap harinya.[6]

Kemudian jawaban dari inisial EF mengatakan bahwa dirinya membaca Al-Qur'an kapan sempat saja. Hal tersebut karena EF mengaku sangat aktif dalam organisasi sehingga jarang meluangkan waktu untuk membaca Al-Qur'an. EF juga mengaku bahwa dengan masih aktif menggunakan media sosial ia semakin jauh dari Al-Qur'an dan tidak lagi menjalankan rutinitasnya.[7]

Selanjutnya narasumber yang berinisial RA mengungkapkan bahwa dirinya sudah tidak terlalu sering membaca Al-Qur'an karena merasa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bekerja. Menurutnya, rutinitas membaca Al-Qur'an hanya berjalan ketika masih berada di dalam pesantren karna sudah terjadwal dan terikat dengan peraturan. RA juga mengaku lingkungan yang ia jalani saat ini sangat berat karena sangat sulit untuk mendapatkan waktu luang.[8]

Selanjutnya jawaban dari narasumber yang berinisial AM menyampaikan bahwa dirinya jarang membaca Al-Qur'an dan biasanya hanya dilakukan ketika memiliki waktu luang. AM juga mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki jadwal khusus untuk membaca Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. AM mengaku walaupun tidak aktif dalam organisasi di kampus dan tugas yang tidak terlalu mengganggu, ia tetap tidak bisa menjalani rutinitas seperti di pesantren dahulu karena pengaruh media sosial.[9]

Berbeda dari narasumber inisial SU yang mengatakan bahwa dirinya tidak terlalu sering membaca Al-Qur'an, namun masih memiliki waktu tertentu yang rutin dilakukan, seperti malam kamis dan malam jumat. Hal tersebut berkaitan dengan adanya kegiatan

---

[6] Wawancara dengan DBP (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

[7] Wawancara dengan EF (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

[8] Wawancara dengan RA (19 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

[9] Wawancara dengan AM (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 9 Mei 2026

pengajian yang masih diikuti secara rutin. SU berusaha untuk meluangkan waktunya ditengah kesibukannya dalam berjualan. Dengan adanya komunitas membaca Al-Qur'an setiap sore di lingkungan kos-nya ia merasa sangat terbantu untuk tetap mengingat Allah.[10]

Selanjutnya jawaban dari inisial RS mengungkapkan bahwa dirinya sangat jarang membaca Al-Qur'an sejak berada di luar pesantren. RS mengatakan bahwa dirinya biasanya hanya membaca Al-Qur'an sekitar satu kali dalam seminggu dan lebih sering menggunakan aplikasi Al-Qur'an melalui handphone. RS juga mengaku bahwa dengan adanya media sosial ia sudah sangat lalai dan tidak dapat mengontrol dirinya. Rutinitas yang ia usahakan dalam waktu seminggu juga tidak terlalu berperan untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial.[11]

Selanjutnya narasumber SA menyampaikan bahwa dirinya jarang membaca Al-Qur'an karena kesibukan pekerjaan yang cukup padat. Bahkan, menurutnya waktu untuk bermain media sosial pun sangat sedikit karena aktivitas kerja yang menyita waktu sehari-hari. SA mengaku bahwa tetap mengikuti kajian di masjid setiap harinya jika ia libur dan meluangkan waktu untuk tetap membaca Al-Qur'an. Menurut SA membaca Al-Qur'an sedikit membantu untuk tidak terlalu fokus ke media sosial karna ia mengaku setiap bulan Ramadhan ia menghabiskan waktunya untuk mengkhatamkan Al-Qur'an dan jarang sekali membuka media sosial.[12]

Terakhir narasumber inisial IAT mengatakan bahwa dirinya masih cukup sering membaca Al-Qur'an karena aktif mengajar TPA pada sore hari. IAT biasanya menyempatkan diri membaca Al-Qur'an sambil menunggu para santri berkumpul sebelum kegiatan belajar dimulai. IAT juga tinggal di lingkungan pesnatren yang

[10] Wawancara dengan SU (21 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 6 Mei 2026

[11] Wawancara dengan RS (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

[12] Wawancara dengan SA (21 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 9 Mei 2026

membuatnya masih rutin membaca Al-Qur'an di tengah kesibukannya. Tetapi IAT mengaku ia tetap tidak bisa jauh dari media sosial karena pekejaannya juga menyangkut dengan media sosial.[13]

Menurut para ahli psikologi agama, kebiasaan keagamaan yang dilakukan secara konsisten dapat membentuk sikap, perilaku, dan pengendalian diri individu dalam kehidupan sehari-hari.[14] Menurut Averill, kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, mengontrol stimulus, dan mengambil keputusan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.[15]

Berdasarkan data hasil wawancara, temuan lapangan menunjukkan adanya variasi dalam kebiasaan membaca Al-Qur'an di kalangan alumni setelah mereka berada di luar lingkungan pesantren. Sebagian informan mengaku masih mampu mempertahankan rutinitas membaca Al-Qur'an setiap hari, terutama setelah salat subuh, magrib, atau isya. Namun, sebagian lainnya mengalami penurunan intensitas membaca Al-Qur'an yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kesibukan kuliah, pekerjaan, serta tingginya penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara, kebiasaan membaca Al-Qur'an yang dilakukan oleh alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam menunjukkan adanya perbedaan tingkat konsistensi setelah mereka tidak lagi berada dalam lingkungan pesantren. Dari dua belas informan yang diwawancarai, lima informan masih mempertahankan kebiasaan membaca Al-Qur'an secara rutin, sedangkan tujuh informan lainnya menunjukkan penurunan dalam frekuensi membaca. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa kebiasaan yang telah dibangun selama

---

[13] Wawancara dengan IAT (21 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 9 Mei 2026

[14] Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016), hlm. 318.

[15] M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), hlm. 21.

berada di pesantren tidak secara otomatis dipertahankan dalam pola yang sama setelah alumni menjalani kehidupan di luar pesantren.

Pada kelompok alumni yang masih rutin membaca Al-Qur'an, kebiasaan tersebut umumnya didukung oleh adanya waktu tertentu yang telah melekat dalam aktivitas sehari-hari, seperti setelah salat Subuh, Magrib, dan Isya. Selain itu, terdapat pula alumni yang tetap menjaga kebiasaan tersebut karena masih berada dalam lingkungan yang mendukung aktivitas keagamaan, seperti mengajar di lingkungan pesantren atau TPA. Sementara itu, alumni yang mengalami penurunan kebiasaan membaca Al-Qur'an cenderung tidak memiliki jadwal yang tetap dan lebih mudah terpengaruh oleh tuntutan pekerjaan, perkuliahan, serta aktivitas penggunaan telepon genggam dan media sosial.

Dengan demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa keberlangsungan kebiasaan membaca Al-Qur'an pada alumni tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan yang telah diperoleh selama pendidikan di pesantren, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mempertahankan rutinitas tersebut di tengah perubahan lingkungan dan aktivitas kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembiasaan yang berlangsung di pesantren telah memberikan dasar bagi terbentuknya kebiasaan membaca Al-Qur'an, namun keberlanjutannya setelah alumni keluar dari pesantren sangat bergantung pada kesadaran, kedisiplinan, dan kemampuan masing-masing individu dalam mengatur waktu serta mempertahankan kebiasaan tersebut secara mandiri.

C. Peran Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dalam Membentuk Kontrol Diri pada Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil penelitian, peran kebiasaan membaca Al-Qur'an dalam membentuk kontrol diri pada penggunaan media sosial menunjukkan adanya variasi pengalaman pada masing-masing informan. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh tingkat konsistensi membaca Al-Qur'an, lingkungan sosial, serta intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Untuk

memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran kebiasaan membaca Al-Qur'an terhadap kontrol diri para alumni, peneliti melakukan wawancara dengan sejumlah informan yang memiliki latar belakang dan aktivitas yang berbeda. Hasil wawancara tersebut kemudian dianalisis untuk melihat bagaimana kebiasaan membaca Al-Qur'an memengaruhi kemampuan alumni dalam mengendalikan waktu, perilaku, serta pemilihan konten saat menggunakan media sosial.

Narasumber yang berinisial WR mengungkapkan bahwa dirinya cukup sering menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya, media sosial sudah menjadi bagian dari aktivitas rutin yang sulit dipisahkan, terutama karena kebutuhan komunikasi dan hiburan. WR mengatakan bahwa dirinya dapat menghabiskan waktu sekitar delapan jam dalam sehari menggunakan media sosial. Platform yang paling sering digunakan adalah *Instagram*, *TikTok*, dan *WhatsApp* untuk berinteraksi dengan teman maupun mencari informasi terbaru.

Selain digunakan untuk hiburan, WR juga memanfaatkan media sosial sebagai sarana mencari referensi perkuliahan dan mengikuti perkembangan informasi di lingkungan sekitar, hal tersebut membuat penggunaan media sosial menjadi cukup intens setiap harinya. Meskipun demikian, WR menyadari bahwa penggunaan media sosial yang terlalu lama terkadang membuat dirinya lalai terhadap aktivitas lain yang lebih penting. Oleh karena itu, WR berusaha untuk tetap membatasi penggunaan media sosial pada waktu-waktu tertentu.[16]

Sama hal nya dengan narasumber berinisial FA yang menyampaikan bahwa dirinya termasuk aktif dalam menggunakan media sosial setiap hari. Menurutnya, media sosial sudah menjadi salah satu kebutuhan yang hampir selalu digunakan dalam berbagai aktivitas sehari-hari. FA mengaku dapat menghabiskan waktu sekitar sepuluh hingga sebelas jam per hari untuk menggunakan

[16] Wawancara dengan WR (19 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

media sosial. Sebagian besar waktu tersebut digunakan untuk menonton video, melihat berbagai konten hiburan, dan berkomunikasi dengan teman-teman.

Kemudian narasumber FA juga mengatakan bahwa penggunaan media sosial sering dilakukan ketika sedang memiliki waktu luang maupun saat merasa bosan dengan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut membuat intensitas penggunaan media sosial menjadi cukup tinggi. Meskipun menyadari penggunaan media sosialnya cukup berlebihan, FA merasa masih kesulitan untuk mengurangi kebiasaan tersebut karena sudah menjadi rutinitas yang dilakukan hampir setiap hari.[17]

Hal yang sama terjadi pada narasumber NF yang mengungkapkan bahwa dirinya sangat sering menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya, media sosial sudah menjadi aktivitas yang hampir selalu dilakukan setiap waktu. NF juga mengungkapkan bahwa dirinya tidak memiliki batasan waktu tertentu dalam menggunakan media sosial. Bahkan, NF mengaku hanya berhenti menggunakan media sosial ketika sedang tidur atau melakukan aktivitas penting lainnya. Berbagai platform media sosial digunakan oleh NF untuk mencari hiburan, melihat konten video, dan mengikuti informasi terbaru yang sedang ramai diperbincangkan. Penggunaan media sosial tersebut dilakukan secara terus-menerus sepanjang hari. NF menyadari bahwa kebiasaan tersebut membuat dirinya cukup sulit melepaskan diri dari handphone. Namun, hingga saat ini NF masih belum mampu mengontrol penggunaan media sosial secara maksimal.[18]

Kemudian narasumber berinisial F mengungkapkan bahwa dirinya sangat aktif menggunakan media sosial sejak keluar dari lingkungan pesantren. Menurutnya, media sosial menjadi salah satu sarana utama untuk mengisi waktu luang dan mencari hiburan. F

[17] Wawancara dengan FA (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

[18] Wawancara dengan NF (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

mengatakan bahwa dirinya dapat menggunakan media sosial sekitar sepuluh hingga dua belas jam dalam sehari. Penggunaan tersebut dilakukan hampir sepanjang hari ketika tidak memiliki aktivitas lain yang mendesak. F juga mengaku bahwa setelah berada di luar lingkungan pesantren, dirinya menjadi lebih bebas dalam menggunakan media sosial tanpa adanya aturan atau pengawasan tertentu. Hal tersebut membuat intensitas penggunaan media sosial meningkat dibandingkan sebelumnya. Menurut F, penggunaan media sosial yang terlalu lama terkadang membuat dirinya lupa waktu dan menunda beberapa aktivitas penting lainnya. Namun, hingga saat ini dirinya masih berusaha untuk mengurangi kebiasaan tersebut.[19]

Berbeda dengan narasumber yang berinisial DBP menyampaikan bahwa dirinya tidak terlalu sering menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya, media sosial hanya digunakan seperlunya untuk komunikasi dan mencari informasi tertentu. DBP mengatakan bahwa dirinya rata-rata menggunakan media sosial sekitar dua hingga tiga jam dalam sehari. Waktu tersebut dianggap sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan komunikasi maupun hiburan ringan. Selain itu, DBP mengaku lebih memilih menghabiskan waktu untuk aktivitas lain dibanding terlalu lama bermain media sosial. Hal tersebut membuat dirinya tidak terlalu aktif dalam berbagai platform media sosial. DBP juga mengatakan bahwa penggunaan media sosial yang tidak berlebihan membuat dirinya merasa lebih mudah mengatur waktu dan fokus terhadap aktivitas sehari-hari.[20]

Kemudian narasumber EF mengungkapkan bahwa dirinya menggunakan media sosial sekitar delapan jam dalam sehari. Menurutnya, media sosial masih cukup sering digunakan untuk kebutuhan komunikasi maupun mengikuti informasi tertentu.

[19] Wawancara dengan F (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

[20] Wawancara dengan DBP (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

Namun, EF mengatakan bahwa dirinya tidak selalu aktif memegang handphone karena memiliki kesibukan lain, seperti kegiatan organisasi dan aktivitas mengajar di lingkungan pesantren. Hal tersebut membuat penggunaan media sosial menjadi lebih terkontrol. Selain digunakan untuk hiburan, media sosial juga dimanfaatkan EF untuk kebutuhan organisasi dan komunikasi dengan teman maupun rekan kerja. Oleh karena itu, media sosial masih memiliki peran penting dalam aktivitas sehari-hari. EF menyadari bahwa penggunaan media sosial yang terlalu lama dapat mengganggu produktivitas. Karena itu, dirinya berusaha menyesuaikan penggunaan media sosial dengan kebutuhan yang ada.[21]

Selaras dengan narasumber DBF, narasumber RA mengatakan bahwa dirinya jarang menggunakan media sosial karena lebih banyak disibukkan oleh pekerjaan sehari-hari. Menurutnya, aktivitas kerja yang padat membuat dirinya tidak memiliki banyak waktu untuk membuka media sosial. RA mengungkapkan bahwa aplikasi WhatsApp biasanya baru dibuka pada malam hari setelah seluruh pekerjaan selesai dilakukan. Selain itu, dirinya juga jarang menggunakan aplikasi media sosial lainnya.

Menurut RA, penggunaan media sosial bukan menjadi prioritas utama dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut karena sebagian besar waktunya lebih difokuskan untuk bekerja dan menyelesaikan tanggung jawab pekerjaan. RA merasa bahwa penggunaan media sosial yang sedikit justru membantu dirinya lebih fokus dan tidak terlalu banyak menghabiskan waktu dengan handphone.[22]

Selanjutnya narasumber AM menyampaikan bahwa dirinya cukup sering menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya, media sosial sudah menjadi kebiasaan yang sulit dipisahkan dari aktivitas harian. AM mengaku bahwa dirinya sering

[21] Wawancara dengan EF (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

[22] Wawancara dengan RA (19 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

kali menggunakan media sosial tanpa mengenal waktu tertentu. Bahkan, dirinya merasa cukup sulit untuk mengontrol durasi penggunaan media sosial setiap hari. Berbagai platform media sosial digunakan AM untuk hiburan, melihat video, dan mengikuti berbagai tren yang sedang berkembang. Penggunaan tersebut sering dilakukan secara berulang sepanjang hari. AM menyadari bahwa dirinya memiliki kontrol diri yang kurang baik dalam penggunaan media sosial. Hal tersebut membuat waktu penggunaan media sosial menjadi cukup berlebihan dibanding aktivitas lainnya.[23]

Hal yang sama terjadi pada narasumber SU yang mengatakan bahwa dirinya cukup sering menggunakan media sosial dengan durasi sekitar tujuh hingga delapan jam dalam sehari. Menurutnya, media sosial digunakan untuk hiburan dan komunikasi dengan teman-teman. SU mengungkapkan bahwa dirinya biasanya membuka media sosial ketika memiliki waktu luang maupun setelah menyelesaikan aktivitas sehari-hari. Platform yang sering digunakan antara lain Instagram dan TikTok. Selain untuk hiburan, SU juga menggunakan media sosial untuk mengikuti berbagai informasi terbaru yang sedang ramai diperbincangkan. Hal tersebut membuat dirinya cukup aktif dalam menggunakan media sosial setiap hari. Meskipun demikian, SU tetap berusaha mengatur penggunaan media sosial agar tidak terlalu mengganggu aktivitas lain yang lebih penting.[24]

Kemudian narasumber RS mengungkapkan bahwa dirinya sangat sering menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya, media sosial sudah menjadi aktivitas yang hampir tidak dapat dipisahkan dari kesehariannya. RS mengatakan bahwa dirinya hampir setiap saat membuka media sosial, terutama TikTok dan Instagram. Bahkan, dirinya merasa sulit untuk terlepas dari handphone dalam waktu yang lama. Sebagian besar waktu

[23] Wawancara dengan AM (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 9 Mei 2026

[24] Wawancara dengan SU (21 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 6 Mei 2026

digunakan untuk menonton video, melihat konten hiburan, dan mengikuti tren yang sedang viral di media sosial. Penggunaan tersebut dilakukan hampir sepanjang hari. RS menyadari bahwa penggunaan media sosial yang terlalu berlebihan membuat dirinya lebih banyak menghabiskan waktu dengan handphone dibanding melakukan aktivitas lain yang lebih bermanfaat.[25]

Hal yang dirasakan narasumber SA bahwa dirinya jarang menggunakan media sosial karena kesibukan pekerjaan yang cukup padat. Menurutnya, aktivitas kerja membuat dirinya tidak memiliki banyak waktu luang untuk bermain media sosial. SA mengatakan bahwa media sosial biasanya hanya digunakan untuk kebutuhan tertentu, seperti menggunakan WhatsApp untuk urusan pekerjaan dan membuka Instagram sesekali untuk menghilangkan rasa lelah setelah bekerja. Menurut SA, penggunaan media sosial yang tidak terlalu sering membuat dirinya lebih fokus terhadap pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, dirinya juga merasa tidak terlalu bergantung pada handphone. SA mengaku bahwa waktu istirahat yang terbatas membuat dirinya lebih memilih menggunakan waktu luang untuk beristirahat dibanding terlalu lama bermain media sosial.[26]

Terakhir narasumber berinisial IAT yang mengatakan bahwa dirinya cukup sering menggunakan media sosial karena berkaitan dengan pekerjaan yang dijalani. Menurutnya, media sosial menjadi salah satu sarana yang membantu dalam aktivitas pekerjaan dan komunikasi sehari-hari. IAT mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dilakukan seperlunya sesuai kebutuhan pekerjaan. Selain itu, media sosial juga digunakan untuk berkomunikasi dengan santri maupun orang tua santri. Meskipun cukup sering menggunakan media sosial, IAT berusaha agar penggunaannya tidak

[25] Wawancara dengan RS (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

[26] Wawancara dengan SA (21 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 9 Mei 2026

berlebihan dan tetap dapat dikontrol dengan baik. Hal tersebut dilakukan agar media sosial tidak mengganggu aktivitas lain yang lebih penting. Menurut IAT, penggunaan media sosial yang bijak sangat penting agar seseorang tetap dapat fokus terhadap pekerjaan dan tidak terlalu bergantung pada handphone dalam kehidupan sehari-hari.[27]

Kontrol diri merupakan salah satu kemampuan penting yang diperlukan individu dalam menghadapi perkembangan teknologi dan media sosial di era digital. Kemampuan ini berfungsi untuk mengarahkan perilaku, mengatur penggunaan waktu, serta membatasi tindakan yang berpotensi menimbulkan dampak negatif.[28]

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an memiliki peran dalam membentuk kontrol diri alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam dalam penggunaan media sosial. Alumni yang masih konsisten membaca Al-Qur'an cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik dalam mengatur waktu penggunaan media sosial serta lebih mampu membatasi diri dari penggunaan yang berlebihan. Sebaliknya, alumni yang mengalami penurunan intensitas membaca Al-Qur'an mengaku lebih mudah terdistraksi oleh media sosial dan lebih sulit mengontrol durasi penggunaannya. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga menjadi sarana pembentukan kesadaran diri dan pengendalian perilaku di tengah perkembangan teknologi digital.

[27] Wawancara dengan IAT (21 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 9 Mei 2026

[28] Hariz Enggar Wijaya, dkk., "Pengaruh Religiusitas Terhadap Penggunaan Gawai yang Bermasalah: Peran Kontrol Diri dan Stres Pada Mahasiswa," Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity, Vol. 3, No. 2, 2021, hlm. 95–111.

D. Faktor Penghambat dan Pendukung

Keberlangsungan kebiasaan membaca Al-Qur'an pada alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang mendukung maupun yang menghambat. Setelah tidak lagi berada di lingkungan pesantren, para alumni dihadapkan pada kondisi dan lingkungan yang berbeda-beda sehingga memengaruhi konsistensi mereka dalam menjaga rutinitas membaca Al-Qur'an. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari lingkungan keluarga, teman sebaya, aktivitas pendidikan maupun pekerjaan, serta perkembangan teknologi dan media sosial yang menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hal tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan para informan terkait faktor-faktor yang mendukung dan menghambat keberlangsungan kebiasaan membaca Al-Qur'an sebagai penguat kontrol diri dalam penggunaan media sosial.

Faktor yang mendukung bagi narasumber WR untuk mempertahankan kebiasaan membaca Al-Qur'an adalah lingkungan pertemanan yang baik serta keterlibatannya dalam komunitas hijrah. Menurutnya, ketika berada di lingkungan yang rajin membaca Al-Qur'an, dirinya ikut terdorong untuk melakukan hal yang sama. Namun, WR mengatakan bahwa media sosial menjadi faktor penghambat terbesar karena ketika sudah terlalu lama memegang handphone sehingga lalai dengan media sosial dan merasa malas untuk membaca Al-Qur'an.[29]

Kemudian menurut narasumber FA faktor pendukung kebiasaan membaca Al-Qur'an berasal dari keluarga yang sering mengingatkan dirinya untuk membaca Al-Qur'an. Menurut FA, dorongan dan nasihat dari keluarga cukup membantu dalam menjaga rutinitas tersebut. Sementara itu, faktor penghambat yang paling dirasakan adalah penggunaan media sosial yang membuat waktu

[29] Wawancara dengan WR (19 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

lebih banyak habis untuk bermain handphone dibanding membaca Al-Qur'an.[30]

Selanjutnya narasumber NF mengungkapkan lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan membaca Al-Qur'an yang dijalani. Ketika berada di sekitar teman-teman sedang membaca Al-Qur'an, NF merasa segan jika tidak ikut membaca sehingga dirinya ikut terdorong melakukan hal tersebut. Namun, NF mengungkapkan bahwa jika ada tugas kuliah yang cukup banyak sering menjadi penghambat sehingga waktu untuk membaca Al-Qur'an menjadi berkurang dengan temannya.[31]

Berbeda dengan narasumber F yang mengaku dirinya merasa sudah jarang membaca Al-Qur'an sehingga sulit menemukan faktor yang benar-benar mendukung kebiasaan tersebut saat ini. Menurutnya, salah satu penyebab utama berkurangnya kebiasaan membaca Al-Qur'an adalah penggunaan media sosial yang terlalu sering sehingga banyak waktu terbuang tanpa disadari.[32]

Kemudian narasumber berinisial DBP menyampaikan bahwa faktor pendukung kebiasaan membaca Al-Qur'an berasal dari lingkungan tempat tinggal yang masih dekat dengan suasana religius dan lingkungan Al-Qur'an. Hal tersebut membuat dirinya belum terlalu jauh terbawa oleh pengaruh negatif lingkungan luar. Akan tetapi, DBP mengaku bahwa media sosial sering menjadi penghambat karena membuat dirinya menghabiskan waktu cukup lama tanpa sadar.[33]

Hal yang dirasakan narasumber EF bahwa faktor pendukung kebiasaan membaca Al-Qur'an berasal dari adanya jadwal rutin yang sudah terbentuk selama berada di lingkungan pesantren. Kebiasaan

---

[30] Wawancara dengan FA (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

[31] Wawancara dengan NF (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

[32] Wawancara dengan F (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

[33] Wawancara dengan DBP (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 5 Mei 2026

tersebut membantu dirinya tetap menjaga rutinitas membaca Al-Qur'an hingga sekarang. Namun, EF mengungkapkan bahwa pekerjaan dan aktivitas yang terkadang mengharuskan lembur menjadi faktor penghambat dalam mempertahankan kebiasaan tersebut.[34]

Selanjutnya menurut RA faktor pendukung yang paling besar menurut dirinya adalah apabila kembali berada di lingkungan pesantren karena suasana tersebut dapat membantu dirinya menjadi lebih terarah dalam beribadah. Sementara itu, faktor penghambat utama berasal dari pekerjaan yang dijalani setiap hari hingga malam sehingga dirinya merasa tidak memiliki cukup waktu untuk membaca Al-Qur'an secara rutin.[35]

Kemudian jawaban dari nasarumber AM yang menyampaikan bahwa lingkungan yang baik menjadi faktor pendukung utama dalam menjaga kebiasaan membaca Al-Qur'an. Menurutnya, berada di sekitar orang-orang yang rajin beribadah dapat memberikan pengaruh positif terhadap diri sendiri. Namun, AM mengatakan bahwa media sosial menjadi faktor penghambat terbesar karena membuat dirinya lebih sering menghabiskan waktu bermain handphone.[36]

Selaras dengan narasumber SU yang mengungkapkan bahwa lingkungan keluarga menjadi faktor pendukung dalam mempertahankan kebiasaan membaca Al-Qur'an. SU mengaku terkadang ikut membaca Al-Qur'an ketika melihat adiknya sedang membaca Al-Qur'an di rumah. Akan tetapi, SU juga mengungkapkan bahwa media sosial menjadi faktor penghambat

[34] Wawancara dengan EF (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

[35] Wawancara dengan RA (19 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

[36] Wawancara dengan AM (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 9 Mei 2026

yang paling memengaruhi berkurangnya rutinitas membaca Al-Qur'an.[37]

Selanjutnya jawaban dari narasumber RS mengungkapkan bahwa lingkungan memiliki pengaruh besar dalam mendukung kebiasaan membaca Al-Qur'an. Menurutnya, berada di lingkungan yang baik dapat membuat seseorang lebih terdorong untuk menjaga kebiasaan ibadah. Namun, RS mengatakan bahwa kesibukan pekerjaan sehari-hari menjadi faktor penghambat yang membuat dirinya jarang meluangkan waktu untuk membaca Al-Qur'an.[38]

Sama hal nya dengan SA yang menyampaikan lingkungan pertemanan yang baik menjadi faktor pendukung dirinya dalam membaca Al-Qur'an. SA mengatakan bahwa dirinya tergabung dalam sebuah grup yang berisi kumpulan orang-orang yang rajin beribadah sehingga membuat dirinya ikut termotivasi untuk membaca Al-Qur'an. Di sisi lain, SA mengungkapkan bahwa pekerjaan dengan jadwal yang padat, bahkan hingga dua shift dalam sehari, menjadi faktor penghambat yang membuat waktu membaca Al-Qur'an menjadi sangat terbatas.[39]

Terakhir menurut narasumber IAT lingkungan yang baik merupakan faktor pendukung utama dalam menjaga kebiasaan membaca Al-Qur'an. Menurutnya, lingkungan yang positif akan membawa seseorang kepada kebiasaan dan aktivitas yang baik pula. Adapun faktor penghambat yang dirasakan biasanya berasal dari adanya kegiatan atau kejadian di luar jadwal rutin yang membuat waktu membaca Al-Qur'an menjadi tertunda atau terlewatkan.[40]

Berdasarkan pemaparan berbagai informan alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam, dapat disimpulkan bahwa

---

[37] Wawancara dengan SU (21 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 6 Mei 2026

[38] Wawancara dengan RS (20 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 7 Mei 2026

[39] Wawancara dengan SA (21 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 9 Mei 2026

[40] Wawancara dengan IAT (21 tahun) Angkatan 19 pada tanggal 9 Mei 2026

keberlangsungan kebiasaan membaca Al-Qur'an dipengaruhi oleh faktor-faktor yang bersifat mendukung maupun menghambat. Faktor-faktor tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dalam membentuk konsistensi alumni dalam menjaga rutinitas membaca Al-Qur'an setelah mereka berada di luar lingkungan pesantren. Secara umum, faktor pendukung yang paling dominan berasal dari lingkungan yang positif, sedangkan faktor penghambat yang paling banyak dirasakan adalah penggunaan media sosial yang berlebihan serta kesibukan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menemukan bahwa lingkungan menjadi faktor pendukung yang paling dominan dalam menjaga keberlangsungan kebiasaan membaca Al-Qur'an pada alumni. Lingkungan keluarga, pertemanan, komunitas keagamaan, serta keterlibatan dalam kegiatan pendidikan dan dakwah menjadi faktor yang mendorong para alumni untuk tetap membaca Al-Qur'an secara rutin. Lingkungan yang positif tidak hanya membantu menjaga kebiasaan membaca Al-Qur'an, tetapi juga memberikan motivasi untuk terus meningkatkan kualitas ibadah dalam kehidupan sehari-hari.

Menariknya, sebagian besar informan tidak menyebut kurangnya pemahaman agama sebagai faktor penghambat, melainkan lebih kepada pengaruh lingkungan, kesibukan, dan penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa para alumni pada dasarnya masih memiliki kesadaran akan pentingnya membaca Al-Qur'an, namun menghadapi tantangan dalam mengimplementasikan kebiasaan tersebut secara konsisten di tengah perubahan lingkungan dan tuntutan kehidupan setelah keluar dari pesantren.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an pada alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam masih memberikan pengaruh dalam kehidupan mereka setelah keluar dari pesantren, meskipun tingkat konsistensinya berbeda-beda. Sebagian alumni mampu mempertahankan rutinitas membaca Al-Qur'an, sedangkan sebagian lainnya mengalami penurunan karena kesibukan, perubahan lingkungan, dan penggunaan media sosial.

Kebiasaan membaca Al-Qur'an juga berperan dalam membentuk kontrol diri alumni dalam penggunaan media sosial. Alumni yang mampu menjaga rutinitas membaca Al-Qur'an cenderung lebih mampu mengatur waktu dan mengendalikan penggunaan media sosial. Keberlangsungan kebiasaan tersebut didukung oleh lingkungan keluarga, teman, komunitas keagamaan, dan kegiatan keagamaan, sedangkan faktor penghambat utamanya meliputi penggunaan media sosial yang berlebihan, kesibukan kuliah dan pekerjaan, serta kurangnya lingkungan yang mendukung.

Dengan demikian, kebiasaan membaca Al-Qur'an yang telah dibentuk selama berada di pesantren dapat menjadi salah satu sarana dalam memperkuat kontrol diri alumni dalam menghadapi penggunaan media sosial, meskipun keberlanjutannya sangat bergantung pada kesadaran dan kemampuan individu dalam mempertahankan kebiasaan tersebut di luar lingkungan pesantren.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait serta menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya.

Bagi Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan membaca Al-Qur'an yang dibentuk selama berada di pesantren memiliki pengaruh terhadap kontrol diri alumni dalam penggunaan media sosial. Oleh karena itu, Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam diharapkan tidak hanya menanamkan kebiasaan membaca Al-Qur'an selama masa pendidikan santri, tetapi juga membekali mereka dengan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebiasaan tersebut setelah keluar dari lingkungan pesantren. Selain itu, pesantren dapat memberikan pembinaan terkait penggunaan media sosial yang bijaksana agar para santri memiliki kesiapan dalam menghadapi tantangan digital di era modern.

Bagi Alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi para alumni untuk terus menjaga dan meningkatkan kebiasaan membaca Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan tersebut tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kualitas spiritual, tetapi juga dapat membantu memperkuat kontrol diri dalam penggunaan media sosial. Alumni diharapkan mampu mengatur waktu penggunaan media sosial secara lebih bijaksana, menghindari penggunaan yang berlebihan, serta memanfaatkan media sosial untuk kegiatan yang positif dan bermanfaat.

Bagi perguruan tinggi, khususnya UIN Ar-Raniry, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mendukung pembinaan karakter dan spiritual mahasiswa, terutama mahasiswa yang berasal dari latar belakang pesantren. Perguruan tinggi diharapkan tidak hanya berfokus pada pengembangan akademik, tetapi juga memberikan ruang yang mendukung keberlangsungan kebiasaan keagamaan mahasiswa, seperti kegiatan kajian Al-Qur’an, program pembinaan keislaman, serta aktivitas yang dapat memperkuat nilai-nilai religius di lingkungan kampus. Selain itu, perguruan tinggi juga dapat berperan dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang bijaksana dan bertanggung jawab agar mahasiswa mampu memanfaatkan

teknologi secara positif tanpa mengabaikan kewajiban akademik maupun spiritual.

Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, baik dari segi jumlah informan maupun ruang lingkup penelitian yang hanya berfokus pada alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan informan yang lebih beragam atau membandingkan alumni dari beberapa pesantren yang berbeda. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji hubungan kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan aspek lain, seperti manajemen waktu, kesehatan mental, pembentukan karakter, atau perilaku digital generasi muda.

Secara umum, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian pendidikan Islam, khususnya yang berkaitan dengan pembiasaan membaca Al-Qur'an, pembentukan kontrol diri, dan penggunaan media sosial di kalangan generasi muda. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merumuskan strategi pembinaan keagamaan yang tidak hanya berorientasi pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan dan karakter yang mampu bertahan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya saran-saran tersebut, peneliti berharap kebiasaan membaca Al-Qur'an yang telah ditanamkan di lingkungan pesantren dapat terus terjaga dan berkembang dalam kehidupan para alumni. Melalui kebiasaan tersebut, alumni diharapkan mampu memiliki kontrol diri yang lebih baik, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan penggunaan media sosial di era digital, sehingga nilai-nilai keislaman yang diperoleh selama di pesantren dapat tetap diamalkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Jilid III*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.t.

Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta*:* Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019.

Baumeister, Roy F. dan John Tierney. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin Press, 2011.

Baumeister, Roy F. dkk. *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. San Diego: Academic Press, 1994.

Clear, James. *Atomic Habits: An Easy and Proven Way to Build Good Habits and Break Bad Ones*. New York: Avery, 2018.

Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Edisi ke-4. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014.

Duhigg, Charles. *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. New York: Random House, 2012.

Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.

Husserl, Edmund. *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*. Diterjemahkan oleh W. R. Boyce Gibson. London: Routledge, 2012.

Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah. *Madārij al-Sālikīn bayna Manāzil Iyyāka Na'budu wa Iyyāka Nasta'īn*. Beirut: Dār al-Kitāb al-'Arabī, 1996.

Jalaluddin Rahmat. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016.

Lincoln, Yvonna S. dan Egon G. Guba. *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills: SAGE Publications, 1985.

Moustakas, Clark. *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 1994.

Salmons, Janet. *Qualitative Online Interviews: Strategies, Design, and Skills*. Edisi ke-2. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2015.

Jurnal, Skripsi dan Karya Ilmiah

Al-Aṣfahānī, Al-Rāghib. *Mu'jam Mufradāt li Alfāẓ al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Fikr, t.t.

Amelia, Rizky dan Fathul Lubabin Nuqul. "Spiritualitas Islam dan Kontrol Diri Penggunaan Media Sosial: Peran Moderasi Mindfulness." *Jurnal Psikologi*, Vol. 19 No. 2 (2023): 112–128.

Averill, James R. "Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress." *Psychological Bulletin*, Vol. 80 No. 4 (1973): 286–303.

Bernardi, Luciano dkk. "Effect of Rosary Prayer and Yoga Mantras on Autonomic Cardiovascular Rhythms." *BMJ*, Vol. 323 No. 7327 (2001): 1446–1449.

Fauzi, Ahmad. "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta." *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama*, Vol. 22 No. 2 (2021): 214–228.

Hasanah, Nur dan Edi Wahyudi. "Peran Pendidikan Pesantren dalam Membentuk Karakter Digital Santri di Era Sosial Media." *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 12 No. 1 (2023): 34–51.

Hidayat, Radim. "Profil Pesantren Terpadu Islam." Nurul Islam Blang Rakal, 2024.

Jalil, Abdul dan Kholidah. "Korelasi Kebiasaan Membaca Al-Qur'an dengan Kesehatan Mental dan Regulasi Diri." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 27 No. 1 (2022): 55–70.

Kaplan, Andreas M. dan Michael Haenlein. “Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media.” *Business Horizons*, Vol. 53 No. 1 (2010): 59–68.

Kuss, Daria J. dan Mark D. Griffiths. “Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 14 No. 3 (2017): 311.

McCullough, Michael E. dan Brian L. B. Willoughby. “Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications.” *Psychological Bulletin*, Vol. 135 No. 1 (2009): 69–93.

Mulyati, Nurul dan Nurul Hidayah. “Hubungan Intensitas Tadarus Al-Qur’an dengan Kontrol Diri Santri.” *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 9 No. 1 (2022): 45–58.

Rahmawati, Siti. “Self-Control Santri dalam Penggunaan Smartphone: Studi di Pondok Pesantren Modern.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 10 No. 1 (2022): 67–82.

Rohmah, Zulaikha Nisa. “Tilāwah Al-Qur’an dan Kecerdasan Emosional: Implikasi terhadap Perilaku Bermedia Sosial Mahasiswa Muslim.” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 14 No. 1 (2024): 89–107.

Schwartz, Shalom H. dan Sipke Huismans. “Value Priorities and Religiosity in Four Western Religions.” *Social Psychology Quarterly*, Vol. 58 No. 2 (1995): 88–107.

Twenge, Jean M. dkk. “Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-Being Among Children and Adolescents: Evidence from a Population-Based Study.” *Preventive Medicine Reports*, Vol. 12 (2018): 271–283.

Wijaya, Hariz Enggar dkk. “Pengaruh Religiusitas Terhadap Penggunaan Gawai yang Bermasalah: Peran Kontrol Diri dan Stres Pada Mahasiswa.” *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, Vol. 3 No. 2 (2021): 95–111.

Zuhri, Muhamad dan Lailatul Fitriyah. “Pengalaman Spiritualitas Alumni Pesantren dalam Menghadapi Tantangan Era Digital: Sebuah Studi Fenomenologi.” *Jurnal Kajian Islam Kontemporer,* Vol. 15 No. 2 (2024): 118–145.

Lampiran 1

SURAT KEPUTUSAN (SK) DOSEN PEMBIMBING

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Website: https://fuf.ar-raniry.ac.id/

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) AR-RANIRY BANDA ACEH
Nomor: 1565/Un.08/FUF/PP.00.9/07/2025

Tentang
PENGANGKATAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR MAHASISWA PADA PRODI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2024/2025

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang :
a. bahwa dalam usaha untuk lebih meningkatkan mutu dan kualitas lulusan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dipandang perlu untuk mengangkat dan menetapkan Pembimbing Tugas Akhir mahasiswa pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
b. bahwa saudara-saudara yang namanya tercantum dalam daftar lampiran Surat Keputusan ini, dinilai mampu dan memenuhi syarat untuk diangkat dan diserahi tugas sebagai Pembimbing Tugas Akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

Mengingat :
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003; tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012; tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Pemerintah Nomor 46 Tahun 2019 Tentang Pendidikan Tinggi Keagamaan;
4. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013; tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
5. Keputusan Menteri Agama Nomor 89 Tahun 1963; tentang Pendirian IAIN Ar-Raniry;
6. Peraturan Menteri Agama Nomor 14 Tahun 2022 Peraturan Menteri Agama tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2020; tentang Statuta Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama Nomor 44 Tahun 2022; tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2014; tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2014; tentang Jenis-Jenis Pemberian Kuasa dan Pendelegasian Wewenang kepada Para Dekan dan Direktur Pascasarjana dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : SURAT KEPUTUSAN DEKAN USHULUDDIN DAN FILSAFAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH TENTANG PENETAPKAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR MAHASISWA PADA FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH.

KESATU : Mengangkat saudara-saudara yang namanya tercantum dalam daftar lampiran Surat Keputusan ini sebagai pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa Semester Genap Tahun 2024/2025;

KEDUA : Segala pembiayaan yang diakibatkan oleh surat keputusan ini dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun Anggaran 2025 sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku;

KETIGA : Surat keputusan ini berlaku selama 6 (enam) bulan mulai sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, jika ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada tanggal : 21 Juli 2025
Dekan,

Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, M.A

Tembusan:
1. Wakil Dekan I Fak. Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh
2. Ketua Prodi IAT Fak. Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh
3. Pembimbing I
4. Pembimbing II
5. Ketua Sub.Tim Akademik Fak. Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh
6. Yang bersangkutan

Energi Kebangsaan, Sinergi Membangun Negeri

36	Nuha Adila 220303083	Pemaknaan Jihad dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Terhadap Isu Ekstremisme: Studi Kompratif Tafsir ad-Durr al-Mantsur dan Tafsir al-Manar	1.Prof. Dr. Salman Abdul Muthalib, Lc., M.Ag. 2.Dr. Syarifuddin, S.Ag., M.Hum.	IV/a III/d	Pembimbing 1 Pembimbing 2
37	Parida Dalimunthe 220303088	Dampak Metode Hattahiyya Terhadap Kemampuan Membaca Al-Qur'an di Pondok Pesantren Mawaridussalam Deli Serdang Sumatera Utara	1.Dr. Muhammad Zaini, S.Ag., M.Ag. 2.Emi Suhemi, S.Ag, M.Ag	IV/a III/c	Pembimbing 1 Pembimbing 2
38	Putri Shalihatul Ula 220303035	Persepsi Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh Terhadap Surah al-Hujurat Ayat 6 dalam Memfilter Hoax	1.Prof. Dr. Damanhuri, M.Ag. 2.Zulihafnani, S.TH., MA	IV/e III/d	Pembimbing 1 Pembimbing 2
39	Rahma Indah Aulia 220303034	Pembacaan Ayat-ayat Al-Qur'an dalam Zikir Ratib al-Haddad dan Ratib al-Attas di Pondok Pesantren Bina Ulama Kisaran	1.Prof. Dr. Abd. Wahid, M.Ag 2.Nurullah, S.T.H., M.A.	IV/c III/c	Pembimbing 1 Pembimbing 2
40	Rahmad Maulana 230303154	Konsep Rahmat dalam Perspektif Tafsir al-Misbah: Analisis Terhadap Penafsiran Lafaz Rahmat dalam Al-Qur'an	1.Prof. Dr. H. Fauzi, Lc., MA 2.Furqan, Lc., M.A.	IV/b III/c	Pembimbing 1 Pembimbing 2
41	Riska Bonita 220303134	Hubugan Ketaatan Ritual dengan Akhlak Sosial dalam Al-Qur'an	1.Prof. Dr. Maizuddin, M.Ag 2.Dra.Juwaini, M.Ag., Ph.D	IV d IV/c	Pembimbing 1 Pembimbing 2
42	Riyazul Muna 220303038	Larangan Mengonsumsi Makanan Berdarah Bagi Jamaah Suluk di Dayah Raudhatussa'adah Kecamatan Matang Kuli dan Kaitannya dengan Surah al-Maidah Ayat 87	1.Prof. Dr. Abd. Wahid, M.Ag 2.Muhajirul Fadhli, Lc., M.A.	IV/c III/d	Pembimbing 1 Pembimbing 2
43	Rizkina Fitri 220303080	Pemahaman dan Pengalaman Mahasiswi Alumni Pesantren di UIN Ar-Aaniry Banda Aceh Terhadap QS. An-Nur Ayat 31 dalam Bermedia Sosial	1.Dr. Muslim Djuned, M.Ag 2.Zulihafnani, S.T.H., M.A.	III/d III/d	Pembimbing 1 Pembimbing 2
44	Rumaisha Mardhatillah 220303132	Peran Rutinitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Alumni Pesantren Terpadu Nurul Islam	1.Dr. Abdul Wahid, S.Ag., M.Ag. 2.Emi Suhemi, S.Ag, M.Ag	IV/c III/c	Pembimbing 1 Pembimbing 2

Lampiran 2

SURAT IZIN PENELITIAN

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B-1144/Un.08/FUF.I/PP.00.9/5/2026
Lamp : -
Hal : ***Penelitian Ilmiah Mahasiswa***

Kepada Yth,
lingkungan Kampus Uin Ar-Raniry

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM	: 220303132
Nama	: RUMAISHA MARDHATILAH
Program Studi/Jurusan	: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Alamat	: Takengon-Pondok Baru Melati Blang Panas

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***PERAN KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KONTROL DIRI DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA ALUMNI PESANTREN TERPADU NURUL ISLAM***

Banda Aceh, 18 Mei 2026
An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan

Prof. Dr. Maizuddin, M.Ag.
NIP. 197205011999031003

Berlaku sampai : 30 November 2026

Lampiran 3

DOKUMENTASI PESANTREN TERPADU NURUL ISLAM

Masjid Pesantren Terpadu Nurul Islam



Kegiatan Ta'lim Santri Putra



DOKUMENTASI WAWANCARA






FAIR
8 OKTOBER 2025 - 8 NOVE
HALL PERPUSTA
UIN AR-RANIRY BA


FAIR
8 OKTOBER 2025 - 8 NOVEMBE
HALL PERPUSTA
UIN AR-RANIRY BA

Lampiran 4

INSTRUMEN WAWANCARA

1. Panduan Observasi

a) Lokasi dan keadaan lingkungan Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam
b) Kondisi aktivitas alumni dalam membaca Al-Qur'an setelah berada di luar lingkungan pesantren
c) Intensitas penggunaan media sosial pada alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam
d) Bentuk kontrol diri alumni dalam penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari
e) Lingkungan sosial alumni yang memengaruhi keberlangsungan kebiasaan membaca Al-Qur'an
f) Aktivitas keagamaan alumni setelah menyelesaikan pendidikan di pesantren

2. Panduan Dokumentasi

a) Profil Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam
b) Visi dan misi Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam
c) Data alumni yang menjadi informan penelitian
d) Dokumentasi kegiatan wawancara dan observasi penelitian
e) Dokumentasi kegiatan keagamaan alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam
f) Dokumen pendukung yang berkaitan dengan kebiasaan membaca Al-Qur'an dan penggunaan media sosial alumni

3. Panduan Wawancara

a) Pertanyaan untuk Alumni Pondok Pesantren Terpadu Nurul Islam

1) Seberapa sering anda membaca Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari saat ini?

2) Setelah menjadi alumni, apakah anda masih memiliki kebiasaan membaca Al-Qur'an?
3) Apakah terdapat perbedaan kebiasaan membaca Al-Qur'an antara saat di pesantren dan setelah berada di luar pesantren?
4) Kapan biasanya anda meluangkan waktu untuk membaca Al-Qur'an saat ini?
5) Bagaimana lingkungan pergaulan anda saat ini memengaruhi kebiasaan membaca Al-Qur'an?
6) Apa yang anda rasakan ketika rutin membaca Al-Qur'an di tengah kesibukan sehari-hari?
7) Apakah anda memiliki strategi tertentu untuk menjaga konsistensi membaca Al-Qur'an?
8) Menurut anda, seberapa penting kebiasaan membaca Al-Qur'an dalam kehidupan setelah keluar dari pesantren?
9) Seberapa sering anda menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari?
10) Media sosial apa yang paling sering anda gunakan?
11) Bagaimana kebiasaan membaca Al-Qur'an memengaruhi pola pikir anda dalam menggunakan media sosial?
12) Apakah ada perubahan dalam cara anda menggunakan media sosial sejak rutin membaca Al-Qur'an?
13) Bisakah anda menceritakan pengalaman ketika membaca Al-Qur'an membuat anda lebih berhati-hati dalam menggunakan media sosial?
14) Apa yang biasanya anda rasakan setelah membaca Al-Qur'an terkait keinginan untuk membuka media sosial?
15) Bagaimana kebiasaan membaca Al-Qur'an membantu anda dalam menahan diri dari penggunaan media sosial yang berlebihan?
16) Apakah anda pernah mengurungkan niat melakukan sesuatu di media sosial karena teringat ajaran dalam Al-Qur'an? Jelaskan.
17) Menurut anda, nilai atau pesan apa dari Al-Qur'an yang paling berpengaruh dalam membentuk kontrol diri?

18) Bagaimana perbedaan kontrol diri anda dalam menggunakan media sosial saat rutin membaca Al-Qur'an dibandingkan saat tidak rutin?
19) Seberapa besar peran kebiasaan membaca Al-Qur'an dalam membantu anda mengontrol diri dalam penggunaan media sosial?
20) Apa saja faktor yang mendukung anda untuk tetap membaca Al-Qur'an setelah menjadi alumni?
21) Apa saja kendala atau hambatan yang anda hadapi dalam menjaga kebiasaan membaca Al-Qur'an?
22) Menurut anda, apakah media sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kebiasaan membaca Al-Qur'an? Jelaskan.
23) Bagaimana cara Anda mengatur waktu antara aktivitas sehari-hari, membaca al-Qur'an, dan penggunaan media sosial?
24) Apa harapan anda terhadap diri sendiri maupun alumni pesantren lainnya dalam menjaga kebiasaan membaca Al-Qur'an dan penggunaan media sosial secara bijaksana?

Lampiran 5

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Diri

Nama	: Rumaisha Mardhatilah
Tempat / Tanggal Lahir	: Simpang Teritit, 18 Januari 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan / NIM	: Mahasiswa / 220303132
Agama	: Islam
Kebangsaan	: Indonesia
Status	: Belum Menikah
Alamat	: Blang Panas, Bukit, Bener Meriah

2. Orang Tua/ Wali

Nama Ayah	: Hardiansyah
Nama Ibu	: Eri Samsinar
Pekerjaan Ayah	: Wiraswasta
Pekerjaan Ibu	: Wiraswasta

3. Riwayat Pendidikan

TK Kute Kering	: Tahun Lulus 2009
MIM Teritit	: Tahun Lulus 2015
MTsS Nurul Islam	: Tahun Lulus 2018
PKBM Datu Derakal	: Tahun Lulus 2022
UIN Ar-Raniry, Prodi IAT	: Tahun 2022 – Sekarang

Banda Aceh, 6 Juli 2026

Penulis,

Rumaisha Mardhatilah

NIM. 220303132