

## **HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DENGAN *SELF REGULATED LEARNING* PADA REMAJA PUTRI PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN *KHALAFI* KABUPATEN DEMAK**

**Fatihatus Nuroniyah Karimah, Siswati**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

fatih.nuroniyah@gmail.com

### **Abstrak**

*Self-regulated learning* merupakan proses pengelolaan pembelajaran yang dilakukan santri untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan, dengan melibatkan pengelolaan metakognisi, motivasi, perilaku, dan strategi belajar yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well being* dengan *self-regulated learning* pada remaja putri penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren *khalafi* Kabupaten Demak. Populasi penelitian adalah remaja putri penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren *khalafi* Kabupaten Demak, yaitu pondok pesantren Al-Ishlah, Subulussalam, Nurul Furqon, As-Shiddiiqiyah, dan Asy-Syarifah. Populasi berjumlah 235 orang, dan sampel penelitian 140 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur menggunakan Skala *Self-regulated Learning* (21 aitem,  $\alpha=0,858$ ) dan Skala *Psychological Well Being* (32 aitem,  $\alpha=0,908$ ). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Penelitian ini menunjukkan  $r_{xy}=0,715$ ;  $\rho=0,000$  ( $\rho < 0,001$ ). Hasil analisis data menjelaskan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *psychological well being* dengan *self-regulated learning*. Semakin tinggi *psychological well being* maka semakin tinggi *self-regulated learning*. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well being* maka semakin rendah *self-regulated learning*. Sumbangan efektif *psychological well being* terhadap *self-regulated learning* sebesar 51,1% dan sebesar 48,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

**Kata kunci** : *self-regulated learning*; *psychological well being*; penghafal Al-Qur'an.

### **Abstract**

*Self-regulated learning* is a learning management process that performed by the santri to achieve the learning objectives that have been established by involving the management of metacognition, motivation, behavior, and effective learning strategies. This research aims to determine the relationship between *psychological well being* with *self-regulated learning* toward adolescent Al-Qur'an hafiz girls in *khalafi* islamic boarding school Demak Regency. The research population are adolescent Al-Qur'an hafiz girls in islamic boarding school *khalafi* Demak Regency, Al-Ishlah, Subulussalam, Nurul Furqon, As-Shiddiiqiyah, and Asy-Syarifah. The population amounted to 235 people, and the research sample amounted to 140 people. The sampling technique conducted with cluster random sampling technique. The measuring instrument using *Self-regulated Learning* Scale (21 aitem,  $\alpha=0,858$ ) and *Psychological Well Being* Sclae (32 aitem,  $\alpha=0,908$ ). The data analysis techniques in this research is simple regression analysis. This research indicates  $r_{xy}=0,715$ ;  $\rho=0,000$  ( $\rho < 0,001$ ). The results of data analysis explain that there is a positive and significant relationship between *psychological well being* with *self-regulated learning*. The higher *psychological well being* then the higher *self-regulated learning*. Otherwise, the lower *psychological well being* then the lower *self-regulated learning*. The effective contribution of *psychological well being* toward *self-regulated learning* amount 51,1% and amount 48,9 % influenced by other factors that not revealed in this research.

**Key words**: *self-regulated learning*; *psychological well being*; Al-Qur'an hafiz.

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan menjadi salah satu upaya dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Salah satu pendidikan nonformal yaitu pondok pesantren (Ali dkk, 2007, hal. 373). Pondok pesantren adalah

suatu tempat yang tersedia untuk para santri dalam menerima pelajaran-pelajaran agama Islam, tempat berkumpul, dan tempat tinggal santri (Qomar, 2006, hal. 2). Menurut Dhofier (dalam Soebahar, 2013, hal. 45), pesantren *khalafi* adalah pondok pesantren yang masih mengajarkan kitab kuning dan telah melakukan pengembangan dengan memasukkan pembelajaran umum, seperti keterampilan, pengembangan madrasah, dan membuka sekolah formal berbasis Islam di lingkungan pesantren.

Berbagai bentuk transfer ilmu yang terdapat di pondok pesantren menurut Ali dkk (2007, hal. 440), yaitu pengajian kitab klasik, pengajian Al-Qur'an *bil ghoib* dan *binnaadzor*, pengajian akbar, pengajian kilatan, *bahsul masail*, lalaran, hafalan, *nadhoman*, ceramah klasikal. Proses menghafal Al-Qur'an (*bil ghoib*) tidak hanya menghafal secara kuantitas dengan mengandalkan kekuatan memori. Penghafal Al-Qur'an harus memiliki niat yang kuat, disiplin dalam menambah hafalan dan memperdengarkan hafalannya kepada guru, memahami isi Al-Qur'an, serta wajib menjaga hafalan dan mengamalkannya. Terkait tanggung jawab penghafal Al-Qur'an yang cukup berat tentunya menuntut seseorang memiliki *self-regulated learning* yang baik (Chairani dan Subandi, 2010, hal. 4).

Subjek dalam penelitian ini menunjukkan semangat religiusitas yang tinggi dan minat yang lebih terhadap kegiatan keagamaan yaitu menghafalkan Al-Qur'an di pondok pesantren. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus pondok dan beberapa santri remaja putri penghafal Al-Qur'an yang berada di pondok pesantren tempat penelitian, diperoleh data bahwa beberapa santri merasa bosan dan jenuh karena pembelajarannya yang monoton setiap hari, merasa kesulitan mengatur waktu, beberapa santri menghafal Al-Qur'an karena disuruh oleh orangtuanya bukan tujuan yang dibuat sendiri sehingga mereka terkadang merasa tertekan, dan santri sering ditegur oleh gurunya karena hafalannya kurang lancar dan kurang menerapkan ilmu tajwid dan *makhorijul huruf* dalam hafalannya. Adanya masalah tersebut akan memengaruhi *self-regulated learning* karena seorang yang menghafalkan Al-Qur'an harus memiliki *self-regulated learning* yang baik.

*Self-Regulated Learning* menurut Zimmerman (dalam Schunk, 2012, hal. 545), menjelaskan bahwa *self-regulated learning* mengacu pada proses yang digunakan siswa untuk memfokuskan pikiran, perasaan, dan tindakan secara sistematis pada pencapaian tujuan. *Self-regulated learning* yang dilibatkan dalam aktivitas belajar akan bermanfaat bagi siswa untuk menjaga efikasi diri untuk belajar, meyakini bahwa hasil yang positif akan timbul, dan menjaga keadaan emosi yang positif. Zimmerman (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2014, hal. 59-61), menjelaskan bahwa aspek-aspek *self-regulated learning* ada tiga yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Menurut Zimmerman dan Pons (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2014, hal. 61-63), salah satu faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* yaitu faktor perilaku. Faktor perilaku terdiri dari *self observation*, *self judgement*, dan *self reaction*. *Self judgement* adalah tahap seseorang membandingkan antara kinerja dan standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan individu sebelumnya. Santri yang memiliki *self-regulated learning* tinggi akan dipengaruhi adanya faktor perilaku salah satunya yaitu *self judgement* yang baik. *Self judgement* dapat membantu seseorang melakukan penilaian terhadap tindakan yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan kinerjanya (Ghufroon dan Risnawita, 2014, hal. 63).

*Psychological Well Being* menurut Ryff dan Singer (2008), adalah sikap positif yang ditunjukkan individu terhadap dirinya dan orang lain, mampu menetapkan keputusan sendiri dan mengelola tingkah lakunya, mampu menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat untuk dirinya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidupnya lebih bermakna, dan berusaha

mengeksplorasi dan mengembangkan potensinya. Carr (2004, hal. 38), menjelaskan bahwa *psychological well being* mengacu pada pencapaian potensi psikologis seseorang secara penuh. Ryff (dalam Wells, 2010, hal. 81-84), menyatakan sebuah multidimensional yang membentuk *psychological well being* terdiri dari enam dimensi yang berbeda, yaitu: penerimaan diri (*self-accepted*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan dalam hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *psychological well being* dengan *self-regulated learning* pada remaja putri penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren *khalafi* Kabupaten Demak dan seberapa besar sumbangan efektifnya.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri pondok pesantren *khalafi* yang berada di Kabupaten Demak. Karakteristik subjek penelitian diantaranya yaitu mengikuti pembelajaran kitab kuning dan mengikuti program menghafal Al-Qur'an minimal sudah menghafal satu juz dan berada pada masa perkembangan remaja dengan usia 11-24 tahun dan belum menikah berjumlah 235 santri. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan *cluster random sampling* maka terpilih 140 orang. Lokasi penelitian yaitu Pondok Pesantren Darussalam, Pondok Pesantren Ash-Shiddiiqiyah, Pondok Pesantren Nurul Furqon, dan Pondok Pesantren Asy-Syarifah. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Skala *Self-regulated Learning* (21 aitem,  $\alpha = 0,858$ ) yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self-regulated learning* yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku, sedangkan Skala *Psychological Well Being* (32 aitem  $\alpha = 0,908$ ) yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi *psychological well being* yaitu penerimaan diri (*self-accepted*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan dalam hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana. dengan bantuan program komputer *Statistical Package for Science (SPSS) 20.0 for windows*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Teknik pengujian normalitas data pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Berdasarkan uji normalitas dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows versi 20.0* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1,085 dengan nilai signifikansi  $p=0,190$  ( $p>0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data memiliki distribusi yang normal. Uji linieritas hubungan antara variabel *psychological well being* dengan *self-regulated learning* menghasilkan nilai koefisien  $F= 144,482$  dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p< 0,001$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel penelitian adalah linier.

**Tabel 1.**  
Uji Hipotesis 1

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	11,677	4,230		2,760	0,007
<i>psychologicalwell</i>	0,519	0,043	0,715	12,020	0,000

---

*being*

---

Uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,715 dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Koefisien korelasi memiliki nilai positif berarti arah hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini adalah positif berarti adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel *psychological well being* dengan variabel *self-regulated learning* pada remaja putri penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren *khalafi* Kabupaten Demak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Persamaan garis linear berdasarkan tabel adalah  $Y = 11,677 + 0,519 X$ , berarti setiap penambahan satu nilai *psychological well being* akan menambahkan nilai *self-regulated learning* sebesar 0,519.

**Tabel 2.**  
Uji Hipotesis 2

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,715 <sup>a</sup>	0,511	0,508	5,139

Nilai koefisien determinasi (R Square) yang menunjukkan besarnya sumbangan efektif (R Square) adalah 0,511. Hal tersebut berarti *psychological well being* memberikan sumbangan efektif sebesar 51,1 % pada *self-regulated learning*, sedangkan sisanya sebesar 48,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Berdasarkan kategorisasi skor subjek diketahui bahwa santri remaja putri penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren *khalafi* Kabupaten Demak, rata-rata santri memiliki *self-regulated learning* yang tinggi yaitu sebanyak 79,28% dan rata-rata skor santri yang memiliki *psychological well being* yang tinggi sebanyak 71,43%.

Hasil penelitian mengatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel *psychological well being* dengan variabel *self-regulated learning*. Hasil tersebut dikarenakan *psychological well being* dan *self-regulated learning* berlandaskan pada tujuan untuk dapat dicapai dengan adanya evaluasi untuk membandingkan kinerja dengan tujuan yang telah ditentukan. Jika santri penghafal Al-Qur'an memiliki *psychological well being* dan *self-regulated learning* maka setiap kegiatan yang diikuti mengacu pada tujuan sehingga santri bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan yang ada di pondok.

Sumbangan efektif (R Square) *psychological well being* terhadap *self-regulated learning* adalah 0,511 artinya *psychological well being* memberikan sumbangan efektif sebesar 51,1 % pada *self-regulated learning*, sedangkan sisanya sebesar 48,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Faktor lain yang mempengaruhi *self-regulated learning* menurut Zimmerman dan Pons (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014, hal. 61) adalah faktor individu, perilaku, dan lingkungan.

Santri yang memiliki *self-regulated learning* tinggi akan memiliki niat yang kuat, disiplin dalam menambah hafalan dan memperdengarkan hafalannya kepada guru, memahami isi Al-Qur'an, mampu menjaga hafalan dan mengamalkannya sepanjang hayat (Chairani dan Subandi, 2010, hal. 4). Santri yang memiliki *psychological well being* dan *self-regulated learning* tinggi akan memperlihatkan kemampuan untuk berpikir positif terhadap dirinya dan masa lalu, mampu menyadari potensinya, dan mampu menciptakan lingkungan yang bermanfaat. Rasa syukur ditunjukkan santri dalam merespon secara positif potensi yang dimiliki bersumber dari Sang

Pencipta dan merespon secara positif atas manfaat yang diperoleh dari lingkungan. Hal tersebut mendukung penelitian Putri (2012), menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *gratitude* (rasa bersyukur) dan *psychological well being*. Santri penghafal Al-Qur'an yang memiliki *psychological well being* yang tinggi akan berhubungan secara positif dengan keberhasilan akademisnya yaitu mampu menghafal Al-Qur'an dengan baik dan memahami pelajaran kitab kuning yang dipelajari. Hal tersebut mendukung penelitian Ruppel, Liersch, dan Walter (2015), yaitu terdapat hubungan positif *psychological well being* dengan keberhasilan akademis seseorang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara *psychological well being* dengan *self-regulated learning* pada santri remaja putri penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren *khalafi* Kabupaten Demak. Semakin tinggi *psychological well being* maka semakin tinggi *self-regulated learning*. Sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka semakin rendah *self-regulated learning*. *Psychological well being* memberikan sumbangan efektif sebesar 51,1 % pada *self-regulated learning* dan sebesar 48,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, M., dkk. (2007). *Ilmu dan aplikasi pendidikan*. Bandung: Imperial Bhakti Utama.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology the Science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge Taylor & Francis Group. Diunduh dari <http://bookzz.org/book/918877/ded0b4>
- Chairani, L & Subandi. (2010). *Psikologi santri penghafal al-qur'an peranan regulasi diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Putri, F. O. (2012). Hubungan antara *gratitude* dan *psychological well being*. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok. Diunduh dari <http://lib.ui.ac.id/detail?id=20357986&lokasi=lokal>
- Qomar, M. (2006). *Pesantren dari transformasi metodologi menuju demokrasi institusi*. Jakarta: Erlangga.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know the self and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39
- Ruppel, F., Liersch, S., & Walter, U. (2015). The influence of psychological well being on academic success. *Journal of Public Health*, 23, 15-24. doi: 10.1007/s10389-015-0654-y
- Schunk, D. H. (2012). *Teori-teori pembelajaran: Perspektif pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Soebahar, A. H. (2013). *Kebijakan pendidikan islam dari ordonansi guru sampai uu sisdiknas*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Wells, I.E. (2010). *Psychological well being*. New York: Nova Science Publishers. Diunduh dari <http://bookzz.org/book/956760/6867ed>