

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Psychological Well-Being*

a. Definisi *Psychological Well-Being*

Psychological well-being ialah kesejahteraan psikologis. Kata “sejahtera” sendiri dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) berarti nyaman sentosa serta makmur, selamat (lepas dari seluruh berbagai kendala, kesukaran serta sebagainya). Sebaliknya “kesejahteran” berarti sejahtera, selamat nyaman, tenang, kesenangan hidup, makmur serta sebagainya.¹

Teori *psychological well-being* yang dibesarkan oleh Ryff sendiri merujuk pada perasaan seorang tentang kegiatan tiap hari. Seluruh kegiatan yang dikerjakan oleh orang berlangsung tiap hari secara terus menerus serta lewat proses tersebut bisa membolehkan hadapi indikasi fluktuasi benak serta perasaan yang dimulai dengan keadaan mental negatif sampai pada keadaan mental positif, semacam dari trauma hingga penerimaan hidup yang dinamakan *psychological well-being*.²

Kesejahteraan psikologis pada orang tidak cuma ditafsirkan sebagai kondisi dimana tidak terdapatnya kendala mental pada seorang, namun dapat pula sebagai sumber energi psikologis yang terdapat dalam dirinya serta sanggup memakainya bergantung dari gimana orang tersebut mempersepsikannya.³

Bagi Ryff serta Keyes menerangkan kalau *psychological well-being* ialah sesuatu penyeimbang positif serta negatif dan

¹ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Kelima, (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017), hlm. 1284.

² Carol D. Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57 No. 6, (1989), hlm. 1069-1081.

³ Wardiyah. Malahatul, “Group positive psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja”, *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, (2013), hlm. 139-152.

sesuatu guna kepuasan hidup ataupun *appraisal* kognitif seorang.⁴ *Psychological well-being* dimaksud sebagai hasil peninjauan ulang ataupun evaluasi seseorang terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup, harapan orang yang bersangkutan serta digunakan buat menggambarkan kesehatan psikologis seorang bersumber pada pemenuhan kegunaan psikologi positif (*positive psychological functioning*).⁵

Peneliti merumuskan *psychological well-being* ialah kondisi pribadi yang bisa menerima diri dengan apa adanya, sanggup menjalankan ikatan yang baik dengan orang lain, bisa menata lingkungan, memiliki kemandirian, mempunyai arti dalam kehidupan serta sanggup meningkatkan kemampuan dirinya secara berkepanjangan.

b. Aspek-aspek *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff aspek-aspek *psychological well-being* terbagai dalam 6 macam, yakni:⁶

1) Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima diri sendiri secara utuh, baik pada masa kini maupun masa lalu. Seseorang yang dapat melihat sisi positifnya adalah individu yang dapat memahami dan menerima sisi yang berbeda, baik buruknya, bisa mengaktualisasikannya, berfungsi secara optimal dan bersikap lebih baik untuk kehidupan yang akan dijalani kedepannya.

2) Menjalani hubungan yang baik dengan orang lain (*Positive relation with others*)

Menjalani hubungan baik dengan orang lain merupakan kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap orang lain

⁴ Carol D. Ryff, Keyes, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 69. No. 4, (1995), hlm. 719-727.

⁵ Ibid. hlm. 719-727.

⁶ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57 No. 6, (1989), hlm. 1069-1081.

disekitarnya. Orang yang mampu bergaul dengan baik dengan orang disekitarnya akan mampu menciptakan suasana positif, saling percaya dan merasa diperhatikan.

3) Memiliki tujuan hidup (*Purpose in life*)

Memiliki tujuan hidup merupakan kemampuan pribadi dalam menentukan arah serta tujuan hidup kedepannya.

4) Kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*Autonomy*)

Kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial adalah kemampuan pribadi dalam mengambil keputusan, mandiri, menolak tekanan sosial dan berfikir positif, berperilaku sesuai dengan kapasitas kemampuannya dan bisa mengevaluasi diri dengan baik.

5) Mengontrol lingkungan (*Environmental mastery*)

Mengontrol lingkungan merupakan kemampuan pribadi dalam mengendalikan lingkungan dengan memanfaatkan peluang yang ada dalam lingkungan, menciptakan dan mengelola lingkungan sesuai dengan kebutuhannya.

6) Perkembangan potensi diri (*Personal growth*)

Perkembangan potensi diri merupakan kemampuan pribadi dalam menerapkan pengalaman dan kedisiplinan agar terus menggali potensi diri yang dimiliki.

c. Kajian *Psychological Well-Being* Dalam Perspektif Islam

Dalam firman Allah SWT dalam Q.S al-Mulk [67]:2 yang berbunyi:⁷

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ
الْعَفُورُ ❁

Artinya: “Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya.

⁷ Gramedia, al Qur'an QS al-Mulk/67:2.

Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.” (Q.S. al-Mulk [67]:2)

Di balik setiap cobaan yang menimpa manusia, Allah SWT telah menyiapkan penghargaan dengan menjadikan manusia sebagai makhluk terbaik di dunia dan akhirat bahkan lebih baik dari para malaikat. Allah SWT juga menguji makhluk-Nya sesuai dengan batas kemampuannya. Sebagaimana dalam firman Allah SWT Q.S. al-Baqarah [2]:286 yang berbunyi:⁸

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”. (Q.S. al-Baqarah [2]:286)

Ayat tersebut mengajarkan manusia untuk selalu bahagia dengan apa yang terjadi dalam hidupnya. Cobaan tidak hanya berupa kesedihan dan kemalangan, tetapi juga kekayaan dan

⁸ Gramedia, al Qur'an QS al-Baqarah/2:286.

kemuliaan. Itulah mengapa penting untuk selalu mempelajari setiap peristiwa dalam hidup, mengaitkannya dengan peristiwa dan mengevaluasi kehidupan.

d. *Psychological Well-Being* Mahasiswa

Psychological well-being pada mahasiswa adalah bagaimana kebutuhan sebagai mahasiswa bisa terpenuhi hingga dapat menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa pada umumnya. Dari aspek penerimaan diri, mahasiswa dapat menerima bahwasanya sudah bukan siswa lagi yang statusnya berbeda dari sebelumnya. Aspek membentuk hubungan baik dengan orang lain, bisa menjalin pertemanan yang baik dan memilahnya agar tidak berdampak negatif baginya.

Aspek memiliki tujuan hidup, bagaimana kedepannya dalam artian rencana yang akan dijalani dan suatu keinginan yang mau dicapai agar memudahkannya dalam melangkah. Aspek memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, bagaimana mahasiswa bisa menghadapi cobaan baik dari eksternal.

Aspek mengontrol lingkungan, bagaimana mahasiswa bisa membuat lingkungan yang nyaman untuk ditinggali sehingga bisa menjaga kesehatan. Aspek perkembangan potensi diri, bagaimana mahasiswa mampu meningkatkan kemampuan dalam dirinya baik mengikuti pelatihan diluar atau membuat daftar sendiri.

Mahasiswa yang dapat melakukan *psychological well-being* yang baik bisa menjalani kehidupannya dengan sejahtera dan memiliki emotional yang bisa dikontrol, sehingga membuatnya nyaman dalam kehidupan perkuliahan.

2. *Self-Regulated Learning*

a. Definisi *Self-Regulated Learning*

Zimmerman mendefinisikan *self-regulated learning is process where by student activate and sustain cognitions, behavior, affect that systematically oriented toward attainment of their*

goals,⁹ yang dimaksud adalah proses dimana mahasiswa mengembangkan dan memelihara pengetahuan, perilaku serta tindakan yang mengarah pada tujuan mereka. Dalam definisi lain, *self-regulated learning* adalah seseorang yang dapat mengidentifikasi tujuan dan menggunakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan belajar.¹⁰

Self-regulated learning (pengaturan pembelajaran diri) melibatkan beberapa proses diantaranya metakognitif, motivasi dan perilaku yang secara individu dilakukan dalam mendapatkan pengetahuan dan keterampilan seperti *goal setting* (penetapan tujuan), *planning* (rancangan), *learning strategics* (taktik pembelajaran), *self-reinforcement* (penguatan diri), *self-recording* (catatan pribadi) dan *self-instruction* (panduan diri).¹¹ Zimmerman juga menjelaskan *self-regulated learning* ialah proses *self-directive* (mengarahkan diri sendiri) dimana individu dapat mengubah kemampuan mental menjadi ketrampilan akademik. Menurut Zimmerman, Bandura mengartikan *self-regulated learning* sebagai pembelajaran dimana siswa belajar sebagai pengawas seluruh kegiatan pembelajaran, mengikuti maksud dan tujuan mata kuliah, mengelola sumber daya yang ada dan menggunakannya dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan.¹² Berdasarkan pengertian tersebut, pembelajar mandiri mengartikan belajar sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sendiri, bukan dengan melakukan melainkan dengan kemauan.¹³

Self-regulated learning ialah suatu keadaan dimana orang meningkatkan sesuatu uraian tentang reaksi yang pas serta tidak

⁹ Zimmerman. Barry J, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning", *Journal of Educational Psychology*, Vol 81 No. 3, (1989), hlm. 329-339

¹⁰ Muna. Naela Rifatil, "Efektifitas Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Cirebon", (2013), hlm. 62.

¹¹ Zimmerman. Barry J, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning", *Journal of Educational Psychology*, Vol 81 No. 3, (1989), hlm. 329-339 .

¹² Zimmerman. Barry J, "Theoris of Self-Regulted Learning and Academic Achievment: An Overview and Analysis", (2001), hlm. 2.

¹³ Zimmerman. Barry J, "Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview," *Theory Into Practice* 41, No. 2, (2002), hlm. 65.

pas dan mengendalikan serta meninjau sikap sendiri.¹⁴ Dalam *self-regulated learning*, orang bisa mengendalikan sendiri proses yang ingin dijalani semacam mengaktifkan serta mempertahankan kognisi, afeksi serta sikap yang terstruktur mengarah kepada tujuan yang akan diraih oleh individu tersebut. Sebaliknya bagi Friedman dkk *self-regulated learning* dimaknai sebagai pengawasan atas sikap dalam proses belajar selaku hasil dari proses internal dari tujuan, perencanaan serta penghargaan diri sendiri atas prestasi yang diraih.¹⁵ Adanya penetapan tujuan pribadi menjadikan individu dapat menciptakan pembiasaan kepada dirinya sendiri (*self-oriented*) untuk meninjau bagaimana keefektifan dan penyesuaian diri terhadap fungsi akademik. Kemudian Santrock mengemukakan kalau *self-regulated learning* adalah menimbulkan serta memonitor sendiri terkait benak, perasaan serta sikap buat menggapai tujuan. Tujuan ini dapat berbentuk tujuan akademik (tingkatkan uraian) atau tujuan sosioemosional (mengontrol emosi).¹⁶ Oleh sebab itu sangatlah berarti untuk melibatkan dan memotivasi diri sehingga bisa berusaha menjadi proaktif dalam menetapkan tujuan.¹⁷ Orang mengatur diri seluruhnya buat menetapkan tujuan serta menolong menggapai tujuan tersebut lewat regulasi, sehingga memerlukan motivasi serta penyesuaian dalam pencapaian tujuan.

Zimmerman mengutarakan kalau *self-regulated learning* mencakup proses serta aksi diri yang kedatangan serta kualitasnya tergantung pada kepercayaan serta motivasi orang, jadi *self-regulated learning* bukanlah watak, keahlian ataupun tingkatan

¹⁴ J. Ellis Ormod, *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh Dan Berkembang* (Jakarta: Erlangga, 2008), hlm. 38.

¹⁵ Friedman. Howard S, Shustack and Miriam W, *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern* (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 23.

¹⁶ Santrock. John W., *Psikologi pendidikan*. (Jakarta: kencana Prenada Media, 2008), hlm. 510.

¹⁷ Zimmerman. Barry J, Attaining self-regulation a social cognitive perspective, dalam M. Boekarts, P. Pintrich, M. Zeidner (edz), *Handbook of self-regulation*, San Diego, (CA: Academic Pres, (2000), hlm. 14.

kompetensi tunggal.¹⁸ Oleh sebab itu, *self-regulated learning* mengacu pada benak, perasaan dan tindakan individu yang dirancang dan diadaptasi guna menggapai tujuan individu. Kemampuan ini tergantung pada masing-masing individu dan bersifat individual berdasarkan keyakinan dan motivasi belajar. Berlandaskan perihal tersebut, *self-regulated learning* berkaitan erat dengan benak, perasaan dan tindakan yang muncul dari suatu kegiatan sesuai rencana individu untuk menjalaninya.

Pendapat lain yang diungkapkan oleh Pintrich, kalau *self-regulated learning* ialah keterlibatan ataupun keaktifan orang sepanjang proses pendidikan dalam menetapkan tujuan, berupaya buat memonitor, meregulasi, mengendalikan kognisi, motivasi, sikap yang setelah itu ditunjukkan serta didorong oleh tujuan ataupun konteks.¹⁹ Pemaparan ini menampilkan kalau *self-regulated learning* ini mengambil pemikiran yang lebih menyeluruh pada pembelajaran dimana tidak hanya terdapat kognitif saja, melainkan juga faktor lain seperti motivasi afektif dan kontekstual sosial.²⁰

Zimmerman sudah membagikan suatu cerminan perbandingan ciri antara mahasiswa yang mempraktikkan serta tidak mempraktikkan *self-regulate* dalam proses pembelajarannya yaitu²¹:

- 1) Mengenali metode memakai serangkaian strategi kognitif yang menolong dalam mentransformasi, mengorganisasi, mencampurkan serta menciptakan kembali data;

¹⁸ Zimmerman. Barry J, Attaining self-regulation a social cognitive perspective, dalam M. Boekarts, P. Pintrich, M. Zeidner (edz), *Handbook of self-regulation*, San Diego, (CA: Academic Pres, (2000), hlm. 14.

¹⁹ Paul R. Pintrich, The role of goal orientation in self-regulated learning. M. Boekarts, P. Pintrich, M Zeidner (Eds), *Handbook of self-regulation*, San Diego, (CA: Academic Press, 2000), hlm. 453.

²⁰ Paul R. Pintrich, "A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students", *Educational Psychology Review*, Vol. 16, No. 4 (December 2004), hlm. 386.

²¹ Montalvo. Fermin Torrano, Torres. Maria Carmen Gonzalez, "Self-Regulated Learning: Current and Future Directions", *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. Vol. 2 No. 1 (2004), hlm. 3-4.

- 2) Mengenali bagaimana merancang, mengendalikan serta mengatur proses mental jadi prestasi dari tujuan orang(metakognisi);
- 3) Sanggup memastikan kepercayaan motivasi serta emosi yang tepat;
- 4) Merancang waktu serta usaha yang akan digunakan buat menggapai tujuan;
- 5) Melaksanakan peningkatan yang menampilkan usaha terbaik dalam proses belajar;
- 6) Sanggup menempuh keadaan yang menuntut serangkaian strategi yang bertujuan mempertahankan konsentrasi, usaha serta motivasi sepanjang melaksanakan tugas akademisi.

Pintrich pula mengatakan kalau ada 4 anggapan dari *self-regulated learning* ialah²²:

- 1) Pembelajar merupakan individu yang dipandang aktif dalam proses pembelajaran, semacam membangun arti, tujuan serta strategi dari data yang ada di area dekat dan data yang terdapat dalam benak;
- 2) Pembelajar berpotensi memantau, mengatur serta mengendalikan aspek- aspek tertentu dari kognisi, motivasi serta sikap dan sebagian ciri dari area;
- 3) Pembelajaran merupakan kegiatan yang seharusnya tidak monoton, sebab wajib terdapat sebagian tipe tujuan, kriteria ataupun standar yang dijadikan perbandingan buat memperhitungkan proses pendidikan tersebut apakah wajib bersinambung ataupun terdapat sebagian faktor pergantian yang dibutuhkan;
- 4) *Self-regulated learning* ialah aktivitas pengaturan diri yang mana selaku mediator antara ciri individu serta kontekstual dan pencapaian ataupun kinerja aktual;

²² Paul R. Pintrich, "A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students", *Educational Psychology Review*, Vol 16, No. 4 (December 2004), hlm. 387-388.

Peneliti merumuskan kalau *self-regulated learning* merupakan proses aktif dan konstruktif bagi mahasiswa untuk menetapkan tujuan belajar, memantau, mengendalikan pengetahuan, motivasi, perilaku yang terarah dan didorong oleh tujuan, serta bidang prioritas.

b. Aspek-aspek *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman, proses *self-regulated learning* meliputi tiga aspek belajar yaitu kognitif, motivasional dan behavioral, yang rinciannya sebagai berikut:²³

1) Metakognitif

Metakognitif adalah upaya memperoleh pengetahuan, mengetahui dan mengendalikan proses-proses intelektual yang ada dalam diri manusia. Metakognitif merupakan proses yang penting karena pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang persepsinya dapat membimbingnya dalam merencanakan atau mengelola pengalamannya dan memilih strategi terbaik untuk meningkatkan kinerja kognitifnya di masa depan.

Proses kognitif dan kognitif menuntut seseorang untuk terlibat dalam mengubah dan memperkuat pemikirannya, yaitu proses pengendalian atau pengorganisasian pemikirannya. Strategi individu mempunyai strategi yang berbeda-beda, antara lain:²⁴

- (a) Strategi pengulangan (*rehearsal*) yaitu usaha dalam mengingat materi dengan melakukan pengulangan secara berkala.
- (b) Strategi elaborasi (*elaboration*) yaitu merefleksikan “*deep learning*” dengan mencoba untuk merangkum materi menggunakan kalimatnya sendiri agar lebih mudah untuk dipahami.

²³ Zimmerman, Barry J, Dale H Schunk, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research and Practice*, (New York: Springer-Verlag, 1989), hlm. 329.

²⁴ C. A Woltres, “Understanding Procastination From a Self-Regulated Learning Perspective”, *Journal of Educational Psychology*, (2003), hlm. 5.

- (c) Strategi organisasi (*organization*) yaitu pemakaian teknik yang beragam dalam mengorganisir materi seperti mencatat, menggambar bagan atau diagram yang termasuk “*deep process*”.
- (d) Strategi meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*) yaitu perencanaan, monitoring dan strategi meregulasi diri seperti ketika akan memastikan tujuan dari membaca atau mewujudkan perubahan agar bisa terselesaikannya tugas atau supaya ada kemajuan dalam tugasnya.

2) Motivasi

Motivasi merupakan bagian penting dalam pembelajaran mahasiswa. Motivasi adalah proses yang memberikan semangat, arahan dan ketekunan dalam berperilaku. Artinya perilaku motivasi adalah perilaku yang energik, terarah, dan berkesinambungan.

Strategi dalam mengendalikan motivasi mencakup banyak pemikiran, tindakan, atau perilaku yang berupaya memengaruhi pilihan, upaya, dan ketekunan dalam belajar, antara lain:

- (a) *Self-consequating* merupakan penentuan dan perencanaan konsekuensi internal untuk tetap berada dalam proses pembelajaran. Secara verbal sebagai bentuk dari menggunakan *reward* dan *punishment* yang sebagai apresiasinya dalam kesuksesan atau kegagalan yang dicapai.
- (b) *Environment structuring* merupakan penataan lingkungan yang dapat meningkatkan konsentrasi penuh guna mempersiapkan baik secara fisik maupun mental dengan mengurangi gangguan di area belajar sehingga dapat menyelesaikan tugas.

- (c) *Mastery self-talk* merupakan tindakan memotivasi diri guna meningkatkan kinerja dalam pembelajaran.
- (d) *Performance or extrinsic self-talk* merupakan peningkatan diri yang memicu keinginan untuk menginginkan meraih prestasi yang lebih tinggi meski didapati bisa menyelesaikan pembelajaran, namun berupaya untuk tetap meneruskan pembelajaran.
- (e) *Relative ability self-talk* merupakan tindakan melihat kemampuan belajar orang lain menjadikannya sebagai peningkatan belajar agar lebih konsisten dan berusaha lebih baik dengan semaksimal mungkin.
- (f) *Interest enhancement strategies* merupakan minat untuk merubah strategi pembelajaran agar mendapatkan ketenangan dan berupaya mempertahankannya.
- (g) *Relevance enhancement* merupakan strategi peningkatan yang relevan.

3) Perilaku

Perilaku merupakan usaha individu dalam mengatur, memilih dan menggunakan atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan tindakannya. Zimmerman menyatakan bahwa orang memilih, merencanakan dan menciptakan perilaku positif dan negatif untuk mencapai tujuan mereka.²⁵ Strategi untuk meregulasi perilaku diantaranya:

- a) *Effort regulation* merupakan usaha individu dalam mempertahankan minat belajar;
- b) *Time or study environment* merupakan waktu atau suasana area belajar;
- c) *Help-seeking* ialah upaya pribadi guna berusaha mendapatkan bantuan dari orang sekitar, baik itu teman, guru, orang tua maupun yang lainnya.

²⁵ Zimmerman. Barry J, Dale H Schunk, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research and Practice*, (New York: Spinger-Verlag, 1989), hlm. 330.

c. *Kajian Self-Regulated Learning Dalam Perspektif Islam*

Dalam al-Quran, terdapat banyak isyarat yang mendorong manusia untuk senantiasa menggali ilmu pengetahuan berdasarkan kesadaran dan kemauan individu. Bentuk *Self-Regulated Learning* yang dicontohkan dalam al-Quran terdapat dalam kisah para Nabi. Seperti Nabi Musa yang melakukan perjalanan untuk menemui Nabi Khidir dengan motivasi mencari ilmu yang lebih luas dan dalam Q.S. al-Kahf [18]:60-66 yang berbunyi:²⁶

وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِفَتْنِهِ لَآ أَبْرَحُ حَتَّىٰ أَبْلُغَ مَجْمَعَ الْبَحْرَيْنِ أَوْ أَمْضِيَ حُقُبًا
 * فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنَهُمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَبًا *
 فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتْنِهِ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا * قَالَ
 أَرَأَيْتَ إِذْ أَوَيْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ الْحُوتَ وَمَا أَنسَينِيهِ إِلَّا الشَّيْطَانُ
 أَنْ أَذْكَرَهُ وَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ عَجَبًا * قَالَ ذَلِكَ مَا كُنَّا نَبْغُ فَارْتَدَّ
 عَلَىٰ آثَارِهِمَا قَصَصًا * فَوَجَدَا عَبْدًا مِنْ عِبَادِنَا آتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا
 وَعَلَّمْنَاهُ مِنْ لَدُنَّا عِلْمًا * قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَ مِنَّمَا
 عُلِّمْتَ رُشْدًا *

Artinya : “(Ingatlah) ketika Musa berkata kepada pembantunya, “Aku tidak akan berhenti (berjalan) sebelum sampai ke pertemuan dua laut atau aku akan berjalan (terus sampai) bertahun-tahun.” Ketika mereka sampai ke pertemuan dua laut, mereka lupa ikannya, lalu (ikan mereka) melompat mengambil jalan ke laut itu. Ketika mereka telah melewati (tempat itu), Musa berkata kepada pembantunya, “Bawalah kemari makanan kita. Sungguh, kita benar-benar telah merasa letih karena perjalanan kita ini.” Dia (pembantunya) menjawab, “Tahukah engkau ketika kita mencari tempat berlindung di batu tadi, sesungguhnya aku

²⁶ Gramedia, al Qur'an QS al-Kahf/18:60-66.

lupa (bercerita tentang) ikan itu dan tidak ada yang membuatku lupa untuk mengingatnya, kecuali setan. (Ikan) itu mengambil jalannya ke laut dengan cara yang aneh.” Dia (Musa) berkata, “Itulah yang kita cari.” Lalu keduanya kembali dan menyusuri jejak mereka semula. Lalu, mereka berdua bertemu dengan seorang dari hamba-hamba Kami yang telah Kami anugerahi rahmat kepadanya dari sisi Kami. Kami telah mengajarkan ilmu kepadanya dari sisi Kami. Musa berkata kepadanya, “Bolehkah aku mengikutimu agar engkau mengajarkan kepadaku (ilmu yang benar) dari apa yang telah diajarkan kepadamu (untuk menjadi) petunjuk?” (Q.S. al-Kahf [18]:60-66).

Nabi Musa sebagai murid pantang menyerah dalam memahami hakikat yang diajarkan oleh Nabi Khidir sebagai guru. Pada kisah Nabi Ibrahim dalam al-Quran juga mengandung bentuk *Self-Regulated Learning* yang dapat dijadikan contoh Q.S. al-An'am [6]:76-79 yang berbunyi:²⁷

فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَى كَوْكَبًا ۖ قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَا أُحِبُّ الْأَفْلِينَ ۖ
 فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِعًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَئِن لَّمْ يَهْدِنِي رَبِّي لَأَكُونَنَّ
 مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ ۖ فَلَمَّا رَأَى الشَّمْسَ بَازِعَةً قَالَ هَذَا رَبِّي هَذَا أَكْبَرُ فَلَمَّا
 أَفَلَتْ قَالَ يُقَوْمِ إِنِّي بَرِيءٌ مِّمَّا تُشْرِكُونَ ۖ إِنِّي وَجْهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ
 السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا ۖ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ۖ

Artinya: “Ketika malam telah menjadi gelap, dia (Ibrahim) melihat sebuah bintang (lalu) dia berkata, “Inilah Tuhanku.” Maka, ketika bintang itu terbenam dia berkata, “Aku tidak suka kepada yang terbenam.” Kemudian, ketika dia melihat bulan terbit dia berkata (kepada kaumnya),

²⁷ Gramedia, al Qur'an QS al-An'am/6:76-79.

“Inilah Tuhanku.” Akan tetapi, ketika bulan itu terbenam dia berkata, “Sungguh, jika Tuhanku tidak memberi petunjuk kepadaku, pastilah aku termasuk kaum yang sesat.” Kemudian, ketika dia melihat matahari terbit dia berkata (lagi kepada kaumnya), “Inilah Tuhanku. Ini lebih besar.” Akan tetapi, ketika matahari terbenam dia berkata, “Wahai kaumku, sesungguhnya aku berlepas diri dari yang kamu persekutukan.” Sesungguhnya aku menghadapkan wajahku (hanya) kepada Yang menciptakan langit dan bumi dengan (mengikuti) agama yang lurus dan aku bukanlah termasuk orang-orang musyrik.” (Q.S. al-An’am [6]:76-79).

Ini artinya, bentuk *Self-Regulated Learning* yang telah jauh-jauh hari dicontohkan oleh para Nabi dan di dalam al-Quran. Selain itu, dalam al-Quran Keberhasilan dalam belajar mandiri pada akhirnya merupakan hasil dari izin dan karunia Allah SWT, serta usaha individu yang tidak hanya berasal dari dirinya sendiri.

B. Kerangka Berpikir

Menurut Ryff *Psychological Well-Being* ialah pencapaian penuh dari kemampuan orang.²⁸ Orang yang mempunyai *psychological well-being* besar bisa menerima seluruh kekurangan serta kelebihan dirinya, mandiri, sanggup berikan ikatan positif dengan orang lain, bisa memodifikasi area cocok dengan keinginannya, mempunyai tujuan hidup, serta terus meningkatkan pribadinya. Sedangkan *psychological well-being* mahasiswa merupakan penilaian terhadap kelebihan serta kekurangan dirinya sendiri tanpa terdapatnya tekanan dari pihak lain. Berlagak positif terhadap diri sendiri serta lingkungannya dan kondisi yang lagi dialami. Mahasiswa yang mempunyai *psychological well-being* yang baik apabila dia bisa menerima sisi kurang baik serta baiknya diri sendiri. Sehingga sanggup pengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa.

²⁸ Carol D. Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57 No. 6, (1989). hlm. 1069-1081.

Ryff mengemukakan aspek-aspek *psychological well-being* terbagi dalam 6 macam, yakni:²⁹

- 1) Penerimaan diri (*Self acceptance*)
- 2) Menjalinkan hubungan yang baik dengan orang lain (*Positive relation with others*)
- 3) Memiliki tujuan hidup (*Purpose in life*)
- 4) Kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*Autonomy*)
- 5) Mengontrol lingkungan (*Environmental mastery*)
- 6) Perkembangan potensi diri (*Personal growth*)

Mahasiswa yang melaksanakan kesalahan terhadap dirinya sendiri serta tidak menyelesaikannya dengan baik bisa memunculkan terhambatnya perkuliahan yang berlangsung. Permasalahan-permasalahan dalam perkuliahan bisa terjalin akibat sebagian perihal antara lain ialah pertemanan. Dalam perihal ini, permasalahan pertemanan bisa pengaruhi terhambatnya perkuliahan, sebab tidak terpenuhinya kebutuhan hidup untuk mahasiswa bisa merangsang kemalasan dalam menempuh kewajibannya selaku mahasiswa. Tidak hanya pertemanan, area yang negatif bisa pengaruhi semangat belajar serta penyelesaian tugas- tugas yang diberikan oleh dosen.

Afek langsung yang dirasakan oleh mahasiswa diantaranya adalah tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu karena malasnya belajar dengan keadaan yang terjadi, molornya semester yang ditempuh sehingga tidak dapat lulus tepat waktu, sulit mendahulukan yang menjadi kewajiban dari pada kegiatan tambahan baik dalam ranah kegiatan ekstra maupun intra dalam kampusnya. Apabila seluruh ini dibiarkan saja tanpa terdapat penyelesaian ataupun perencanaan, hingga pada kesimpulannya afek negatif yang dialami oleh mahasiswa bisa berdampak tekanan mental serta kecemasan. Kebalikannya, apabila *self-regulated learning* timbul sehabis kasus terjalin hingga mahasiswa tidak merasakan dampak negatif serta dapat tingkatan *psychological well-being* dirinya sendiri.

²⁹ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57 No. 6, (1989). hlm. 1069-1081.

Self-Regulated Learning menurut Zimmerman *is process where by student activate and sustain cognitions, behavior, affect that systematically oriented toward attainment of their goals*,³⁰ berarti sesuatu proses dimana mahasiswa mengaktifkan serta mempertahankan pengetahuan, sikap, serta aksi yang secara sistematis ditunjukkan pada pencapaian tujuan mereka. Mahasiswa yang melaksanakan *self-regulated learning* bisa hadapi pergantian perilaku yang lebih dahulu malas belajar serta tidak mau kuliah, sehingga mempunyai kemauan buat menuntaskan perkuliahannya sampai lulus serta menggapai apa yang jadi tujuannya.

Zimmerman mengemukakan proses *self-regulated learning* meliputi tiga aspek belajar yaitu:³¹

1) Metakognitif

Strategi individu mempunyai strategi yang berbeda-beda, antara lain:³²

- a) Strategi pengulangan (*rehearsal*)
- b) Strategi elaborasi (*elaboration*)
- c) Strategi organisasi (*organization*)
- d) Strategi meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*)

2) Motivasi

Strategi dalam mengendalikan motivasi mencakup banyak pemikiran, tindakan, atau perilaku yang berupaya memengaruhi pilihan, upaya, dan ketekunan dalam belajar, antara lain:

- a) *Self-consequating*
- b) *Environment structuring*
- c) *Mastery self-talk*
- d) *Performance or extrinsic self-talk*
- e) *Relative ability self-talk*
- f) *Interest enchacement strategis*

³⁰ Schunk. Dale, Judith Meece, Paul Pintrich, *Motivation in Education: Theory, Research and Applications Fourth Edition* (Harlow: Pearson Education Limited, 2014). hlm. 195-242.

³¹ Zimmerman. Barry J, Dale H Schunk, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research and Practice*, (New York: Spinger-Verlag, 1989), hlm. 329

³² C. A Woltres, "Understanding Procastination From a Self-Regulated Learning Perspective", *Journal of Educational Psychology*, (2003), hlm. 5.

g) *Relevance enchancement*

3) Perilaku

Strategi untuk meregulasi perilaku diantaranya:

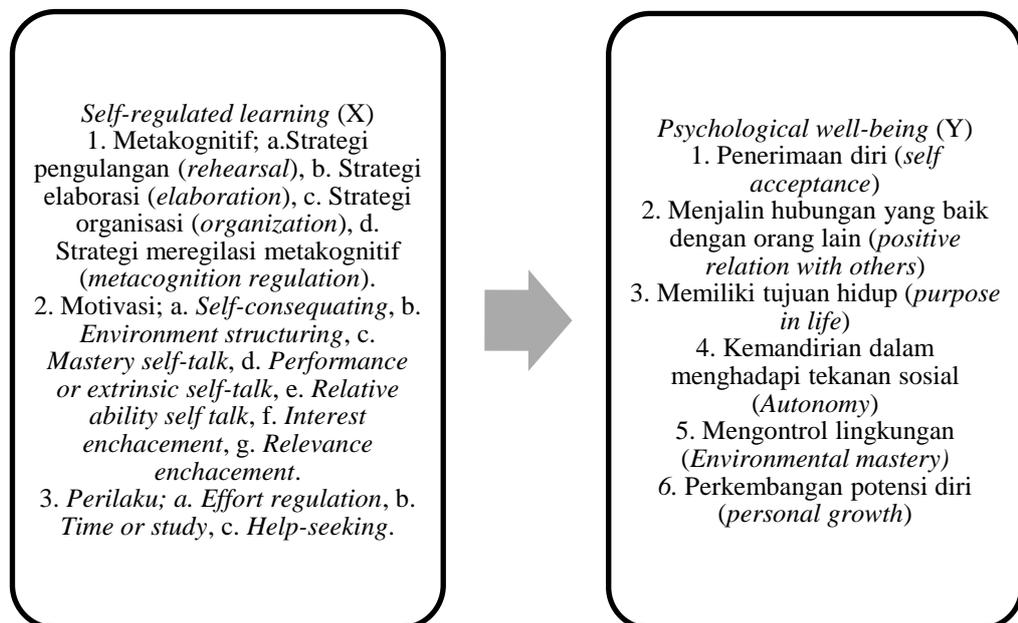
- a) *Effort regulation*
- b) *Time or study environment*
- c) *Help-seeking*

Berdasarkan uraian diatas maka terdapat keterkaitan antara *self-regulated learning* dengan *psychological well-being*, semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* mahasiswa tersebut dan sebaliknya.

Pendapat di atas, oleh peneliti sekaligus dijadikan sebagai alat ukur untuk variabel terikat (Y) *psychological well-being*. Uraian di atas dapat digambarkan dalam paradigma pemikiran sebagai berikut:

Gambar 2.1

Paradigma Pemikiran



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini :

H_0 : Tidak ada hubungan yang positif antara *Self-Regulated Learning* dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa prodi psikologi islam angkatan 2017 IAIN Kediri.

H_1 : Ada hubungan yang positif *Self-Regulated Learning* dengan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa prodi psikologi islam angkatan 2017 IAIN Kediri.