

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an?

Hanna Fitri Ikrima Dini¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl Semolowaru No.45

Eben Ezer Nainggolan²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl Semolowaru No.45

Sayidah Aulia³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl Semolowaru No.45

E-mail: ebenezer@untag-sby.ac.id

Abstract

Psychological well being is described by individuals who are able to accept themselves, are able to adapt to the environment and create an environment that is beneficial to themselves, can make their own decisions, are able to realize the potential that exists within them. The purpose of this study was to determine the relationship between *self-regulated learning* and *psychological well-being* in young students who memorize the Qur'an. This research is a correlational quantitative research. The subject of this study was taken by purposive sampling and carried out face to face at Islamic boarding schools. The number of subjects in this study were 336 people. The research instrument used a questionnaire on the *psychological well being* scale and the *self regulated learning* scale with four possible answers, for the *psychological well being* scale there were 41 item statements and for the *self regulated learning* scale there were 30 statement items. Data analysis to test the research hypothesis is a simple linear regression test showing that there is a very significant positive relationship between *self-regulated learning* and *psychological well being* in young students who memorize the Qur'an.

Keywords: *Self Regulated Learning, Psychological Well Being, Teenage Students*

Abstrak

Psychological well being digambarkan dengan individu yang mampu menerima diri sendiri, mampu beradaptasi dengan lingkungan serta menciptakan lingkungan yang bermanfaat untuk dirinya, dapat mengambil keputusan sendiri, mampu menyadari potensi yang ada dalam dirinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan *psychological well being* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini diambil secara *purposive sampling* dan dilakukan secara tatap muka di pondok pesantren. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 336 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala *psychological well being* dan skala *self regulated learning* dengan empat pilihan jawaban, untuk skala *psychological well being* terdapat 41 aitem pernyataan dan untuk skala *self regulated learning* terdapat 30 aitem pernyataan. Analisa data untuk menguji hipotesis penelitian adalah uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *self regulated learning* dengan *psychological well being* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an.

Kata kunci: *Self Regulated Learning, Psychological Well Being, Santri Remaja, Penghafal Al-Qur'an*

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja penghafal Al-Qur'an?

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting di dalam perkembangan juga perwujudan diri seseorang, terkhusus lagi dalam membangun bangsa dan negara. Pendidikan juga dapat dilakukan kapan saja dan di mana pun selama kehidupan masih berlangsung, hal ini menjadikan pendidikan harus senantiasa berkembang mengikuti zaman dari generasi ke generasi, sehingga pendidikan dapat menjadi jawaban dari kebutuhan segala tantangan zaman.

Secara garis besar, pendidikan dapat diperoleh melalui jalur formal, informal, dan nonformal. Jalur pendidikan formal misalnya Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Perguruan Tinggi (PT.) Dalam lingkungan pendidikan formal, setiap orang dapat mendapatkan pendidikan yang lebih luas mengenai pedoman dan etika moral kemanusiaan untuk nanti menjadi bekal dalam menghadapi pergaulan di masyarakat. Pendidikan informal didapatkan melalui lingkungan keluarga, pendidikan informal ini juga memiliki peranan penting, karena seseorang memperoleh pendidikan pertama yakni melalui keluarga. Pendidikan nonformal bisa didapatkan melalui lingkungan masyarakat. Di Indonesia terdapat banyak lembaga pendidikan nonformal, namun lembaga pendidikan nonformal yang sampai sekarang masih menjadi pilihan utama dalam pembinaan kepribadian yang sesuai dengan ajaran agama Islam ialah pondok pesantren (Shofiyah, dkk., 2019).

Pesantren mempunyai rangkaian kegiatan yang padat, semua kegiatan-kegiatan tersebut sudah ditentukan oleh pengasuh pesantren dimulai dari kegiatan pembelajaran formal, nonformal, ibadah (sholat, mengaji, dan lainnya), kerja bakti santri, dan seluruh rangkaian peraturan lainnya yang sudah ditetapkan di dalam pesantren (Wahdati, 2022) Santri diwajibkan untuk tinggal di pondok pesantren supaya bisa mengikuti seluruh aktivitas pesantren dengan tertib sesuai dengan aturan yang sudah ditetapkan. Berdasarkan hal tersebut, santri akan menemukan latar belakang yang berbeda-beda di lingkungannya, pada santri satu ke santri lainnya, berbagai macam keberagaman baik itu dari karakter, bahasa, dan suku.

Sebagai seorang santri penghafal Al-Qur'an, aktivitas yang harus dilakukan di pondok pesantren bukan hanya sekedar menghafal Al-Qur'an saja, tetapi santri juga harus mengikuti semua aktivitas yang sudah ditentukan di pondok pesantren. Aktivitas - aktivitas tersebut dapat menghambat proses santri menghafalkan Al-Qur'an, karena aktivitas yang ada di pondok pesantren dapat dikatakan padat. Dengan aktivitas yang padat tersebut dapat mengakibatkan fisik menjadi mudah capek dan lelah, juga dapat mengurangi jam-jam tidur yang cukup, beserta kurangnya kesadaran diri santri dalam

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an?

melakukan muroja'ah atau pengulangan hafalan yang sudah disetorkan pada guru. Hasanah dan Sa'adah (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa beberapa santri sering merasa kelelahan, mudah marah, bingung, banyak makan, merasa putus asa, banyak tidur saat kegiatan berlangsung, merasa tertekan pada tuntutan serta tanggung jawab yang di emban.

Kebahagiaan merupakan hal yang diinginkan setiap individu, sehingga setiap orang berusaha untuk hidup sejahtera baik secara fisik, sosial maupun psikologisnya. Dalam memenuhi kebutuhan fisik, sosial dan psikologis juga banyak persoalan yang muncul, kemudian menyebabkan adanya gangguan perkembangan psikologi individu. Setiap fase perkembangan manusia juga disertai dengan beraneka macam tuntutan psikologis yang wajib di penuhi. Begitu juga di masa remaja, tuntutan-tuntutan itu di antaranya seseorang mampu menerima bagaimanapun keadaan fisiknya, mampu memanfaatkannya secara efektif, remaja mampu berteman lebih matang dengan kedua jenis kelamin, dapat memperoleh dari orang tua kebebasan emosional, mengetahui serta menerima kemampuan dirinya, memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai-nilai, norma, dan lainnya. Permasalahan yang ada sering kali disebabkan ketidakmampuan remaja dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang sedang mereka hadapi. Oleh karena itu, di sini dapat ditemukan beberapa dampak negatif, seperti kegagalan dalam proses pembelajaran, penyimpangan perilaku, kriminalitas, dan masih banyak lagi, hal ini tentu saja dapat berpengaruh pada kesehatan mental remaja (Ramadhan, 2012).

Kesejahteraan mental sebagai pembinaan kemampuan untuk mewujudkan potensi peserta didik secara utuh untuk mencapai keberhasilan. Santri membutuhkan kesejahteraan psikologis untuk meningkatkan efisiensi di berbagai bidang kehidupan, termasuk di bidang akademik. Selama masa studi, mahasiswa diharapkan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini memungkinkan siswa untuk mencapai titik realisasi diri untuk berhasil dalam dunia akademis (Shek, 1992).

Pada umumnya, santri yang mampu menerima dirinya sendiri, dapat bersosialisasi dengan baik, memiliki tujuan saat berada di pesantren, mampu memanfaatkan lingkungannya, dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya, mereka akan dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, dapat mengikuti seluruh kegiatan pesantren dengan disiplin, juga mampu menghafal Al-Qur'an sesuai dengan target yang telah ditentukan. Namun pada praktiknya, beberapa santri masih belum mampu menerima dirinya sendiri, tidak dapat bersosialisasi dengan baik, tidak memiliki tujuan, maka dampak dari hal tersebut santri akan merasa malas mengikuti kegiatan di pesantren, hafalan tidak sesuai dengan target yang telah ditentukan, juga santri tersebut bisa saja tidak ingin melanjutkan pendidikan non formal

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja penghafal Al-Qur'an?

yang sedang ia jalani di pesantren. Pada tahun 2021 terdapat santri berusia 13 sampai 15 tahun yang tidak melanjutkan pendidikan non formal sebanyak 32 orang, lalu santri berusia 16 sampai 18 tahun sebanyak 27 orang, sedangkan santri berusia 19 sampai 21 tahun sebanyak 4 orang.

Ketika santri memiliki waktu istirahat yang cukup, mereka akan mampu mengelola kegiatan di luar jadwal, dan keadaan fisik baik akan membantu mereka untuk lebih bisa berkonsentrasi dalam menghafal Al-Qur'an, mengulang bacaan agar tidak lupa, mencapai target setoran dengan baik. Begitupun sebaliknya, santri yang mengalami keadaan fisik yang kelelahan, semua hal itu mempunyai dampak pada *psychological well being*. Kartikasari (2013) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* yaitu faktor usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian. *Psychological well being* juga dipengaruhi beberapa variabel yaitu kepuasan kerja (Ramadhani et al., 2016). *Forgiveness* (Putri Rahayuningtyas Ayu Sujatmi & Siti Qodariah, 2022). *Self regulated learning* (Mulyani, 2013). Dukungan sosial (Hardjo & Novita, 2017). Religiusitas (Aini Linawati & Ratri Desiningrum, 2017). Perilaku prososial (Megawati & Herdiyanto, 2016). *Self-compassion* (Sawitri & Siswati, 2019). Variabel-variabel di atas adalah variabel yang dapat mempengaruhi *psychological well being*. Pada penelitian ini, peneliti memilih variabel *self-regulated learning* sebagai variabel yang mempengaruhi *psychological well-being*.

Self regulated learning menurut Pintrich (2004) dalam Hasanah,dkk (2021) merupakan pengaturan diri individu atas kognisi, motivasi, dan perilaku mereka serta perilaku memediasi hubungan orang dan konteks, untuk pencapaian belajarnya. Ditekankan oleh oleh Hasanah, dkk (2021) bahwa *self regulated learning* membuat individu memiliki pemahaman tentang strategi pembelajarannya yang efektif.

Berdasarkan uraian fakta-fakta di atas, dapat dicapai suatu asumsi bahwa banyak santri remaja penghafal Al-Qur'an memiliki permasalahan *psychological well being*. Permasalahan *psychological well being* yang dialami oleh santri remaja penghafal Al-Qur'an dikarenakan rendahnya tujuan dalam belajar yang dilakukan santri dengan kata lain *self regulated learning* yang rendah. Dalam membuktikan akan asumsi tersebut, peneliti selanjutnya melakukan penelitian ini dengan harapan akan bisa diketahui apakah *self regulated learning* pada santri remaja penghafal Al-Qur'an memiliki hubungan dengan *psychological well being*.

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja penghafal Al-Qur'an?

Metode

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional. Populasi penelitian ini adalah para santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Asy-Syadzili berjumlah 2.101 santri, teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan kemudian diambil sampel menggunakan rumus slovin dengan taraf kepercayaan 95% dan didapatkan hasil 336 partisipan. Alat ukur yang digunakan untuk skala adalah *psychological well being* yang dikemukakan oleh Carol Ryff (1995) dan skala *self regulated learning* menggunakan skala modifikasi Wolters (2006) yang didasarkan pada teori yang telah dikemukakan oleh Zimmerman (1990).

Uji validitas skala *psychological well being* melalui aplikasi SPSS 26 for Windows, proses uji diskriminasi aitem berjalan 2 kali putaran. Pada putaran kedua analisis menunjukkan harga indeks corrected item total correlation yang bergerak dari 0,180 s/d 0,523. Hasil uji reliabilitas skala *psychological well being* diperoleh pada putaran ke 2 analisis koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,868 dengan total aitem valid sejumlah 41 aitem.

Uji validitas skala *self regulated learning* melalui aplikasi SPSS 26 for Windows, proses uji diskriminasi aitem berjalan 3 kali putaran. Pada putaran ketiga analisis menunjukkan harga indeks corrected item total correlation yang bergerak dari 0,266 s/d 0,601. Hasil uji reliabilitas skala *self regulated learning* diperoleh pada putaran ke 3 analisis koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,872 dengan total aitem valid sejumlah 30 aitem. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 26.

Hasil

Uji validitas skala *psychological well being* melalui aplikasi SPSS 26 for Windows, proses uji diskriminasi aitem berjalan 2 kali putaran. Pada putaran kedua analisis menunjukkan harga indeks corrected item total correlation yang bergerak dari 0,180 s/d 0,523. Hasil uji reliabilitas skala *psychological well being* diperoleh pada putaran ke 2 analisis koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,868 dengan total aitem valid sejumlah 41 aitem. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala pengukuran psikologi yang disebar secara langsung pada tanggal 4 April 2023 dan mendapatkan hasil sejumlah sampel yang telah dihitung yaitu sebanyak 336 responden. Adapun kota domisili responden yang berpartisipasi pada penelitian ini terdiri dari 29 kota yang berbeda, jumlah responden terbanyak dari kota Malang sebanyak 200 responden (59,5%).

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja penghafal Al-Qur'an?

Tabel 1
Rekapitulasi Kota Domisili

No.	Kota Domisili	Jumlah Responden	Persentase
1.	Bali	1	0,30%
2.	Banjarmasin	1	0,30%
3.	Banyuwangi	7	2,08%
4.	Batam	1	0,30%
5.	Bengkulu	1	0,30%
6.	Blitar	8	2,38%
7.	Blora	2	0,60%
8.	Gresik	4	1,19%
9.	Jakarta	3	0,89%
10.	Jayapura	1	0,30%
11.	Kalimantan	5	1,49%
12.	Kediri	3	0,89%
13.	Lamongan	3	0,89%
14.	Lumajang	5	1,49%
15.	Madura	3	0,89%
16.	Malang	200	59,5%
17.	Maluku	1	0,30%
18.	Mojokerto	2	0,60%
19.	Nusa Tenggara Barat	1	0,30%
20.	Palembang	3	0,89%
21.	Pasuruan	10	2,97%
22.	Semarang	1	0,30%
23.	Sidoarjo	13	3,87%
24.	Solo	1	0,30%
25.	Surabaya	52	15,48%
26.	Tangerang	1	0,30%
27.	Tuban	1	0,30%
28.	Tulungagung	1	0,30%
29.	Yogyakarta	1	0,30%

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja penghafal Al-Qur'an?

Tabel 2

Hasil Kategorisasi *psychological well being*

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 114,928$	Sangat Rendah	10	3%
$114,928 < X \leq 122,783$	Rendah	104	31%
$122,783 < X \leq 130,638$	Sedang	117	35%
$130,638 < X \leq 138,493$	Tinggi	76	22%
$X \geq 138,493$	Sangat Tinggi	29	9%
Total		336	100%

Hasil analisis kategorisasi *psychological well being* dapat dilihat pada Tabel 1 menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini paling banyak pada kategori sedang sebanyak 117 responden (35%).

Tabel 3

Hasil Kategorisasi *Self Regulated Learning*

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 83,19$	Sangat Rendah	24	7%
$83,19 < X \leq 90,85$	Rendah	80	24%
$90,85 < X \leq 98,51$	Sedang	127	38%
$98,51 < X \leq 106,17$	Tinggi	83	25%
$X \geq 106,17$	Sangat Tinggi	22	6%
Total		336	100%

Hasil analisis kategorisasi *self regulated learning* dapat dilihat pada Tabel 2 menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini paling banyak pada kategori sedang sebanyak 127 responden (38%).

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an?

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Ket
Psychological well being Self regulated learning	0,200	Normal

Tabel 4 merupakan hasil uji normalitas sebaran data dengan menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang mana didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa sebaran data pada penelitian ini dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 5
Hasil Uji Linieritas

Deviation from linearity	Sig	Ket
0,831	0,748	Linier

Tabel 5 merupakan hasil uji linieritas hubungan antar variabel diperoleh nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,831 ($p > 0,05$), artinya terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel. Sehingga pada penelitian ini variabel *self regulated learning* memiliki hubungan yang linier dengan variabel *psychological well being*.

Tabel 6
Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Koefisien korelasi	Sig	Ket
0,426	0,000	Signifikan

Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik karena data yang diperoleh dari hasil tes prasyarat berdistribusi linier dan normal. Berdasarkan hasil penelitian yang telah selesai diketahui bahwa terdapat korelasi positif yang sangat signifikan dengan nilai korelasi 0,426 dan nilai signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel *self regulated learning* dengan *psychological well being*. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* yang digunakan oleh santri remaja menghafal Al-Qur'an maka akan semakin tinggi *psychological well being* nya. Sebaliknya, apabila semakin rendah *self*

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an?

regulated learning yang digunakan oleh santri menghafal Al-Qur'an maka juga akan semakin rendah *psychological well being* pada santri menghafal Al-Qur'an. Melalui hal tersebut, dapat ditegaskan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Pembahasan

Pada hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa *psychological well being* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an tergolong dalam kategori sedang sebesar 35% begitupun dengan *self regulated learning* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an tergolong dalam kategori sedang sebesar 38%. Hasil uji regresi linier sederhana yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self regulated learning* dengan *psychological well being* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki santri remaja menghafal Al-Qur'an, maka akan semakin tinggi juga *psychological well being* yang dimiliki santri remaja menghafal Al-Qur'an.

Penelitian ini memiliki hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani, (2013) yang menghasilkan adanya hubungan positif antara *self regulated learning* dengan *psychological well being* pada mahasiswa Papua yang berkuliah di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Dimana nilai koefisien korelasi variabel *self regulated learning* dengan *psychological well being* sebesar 0,831. Juga penelitian yang dilakukan oleh Karimah & Siswati, (2017) yang menyatakan adanya hubungan positif antara *psychological well being* dengan *self regulated learning* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,715. Juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tavakolizadeh et al., (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan *psychological well being*.

Santri menghafal Al-Qur'an yang berada di pondok pesantren bukan hanya menghafal saja, akan tetapi banyak sekali kegiatan-kegiatan yang dilakukan di pondok pesantren. Santri menghafal Al-Quran diberikan target menghafal 30 Juz Al-Qur'an dalam waktu tiga tahun, kondisi ini sebenarnya menjadi tekanan yang luar biasa bagi santri. Jika individu tersebut berasal dari pondok pesantren atau memiliki basic hafalan juz 30, individu tersebut sudah mengerti strategi untuk menghafal Al-Qur'an, maka hal ini akan menjadi sesuatu yang lebih mudah, tetapi bagi individu yang belum pernah sama sekali memiliki hafalan dan metode pembelajaran yang ada di pondok pesantren ini akan menjadi sesuatu yang cukup berat. Kondisi ini menyebabkan kenyamanan bagai seseorang untuk belajar menjadi berbeda-beda.

Dapat dilihat ada individu yang nyaman belajar di pondok pesantren dan ada individu yang tidak nyaman untuk belajar di pondok pesantren. Seseorang yang nyaman

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an?

belajar di pondok pesantren, dia akan berhasil menghafal 30 Juz Al-Qur'an juga berhasil menjadi hafidz. Tetapi bagi mereka yang tidak mampu menghafalkan Al-Qur'an atau mengatasi target yang diberikan, mereka akan melarikan diri dari pondok pesantren, dapat diketahui memang ada beberapa individu yang melarikan diri dari pondok pesantren dikarenakan ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan atau tuntutan pembelajaran menghafal Al-Qur'an. Supaya santri mampu bertahan dengan tuntutan tersebut, maka dibutuhkan faktor-faktor tertentu sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dan mendapat kenyamanan secara psikologis, penggunaan strategi yang tepat dalam belajar dapat tercapai apabila siswa memiliki *self regulated learning* yang optimal dan mampu menerapkannya dalam proses belajar (Deasyanti & Anna, 2007). *Self regulated learning* ini merupakan bentuk atau upaya yang dimiliki individu untuk meningkatkan motivasi belajarnya, mengembangkan proses belajarnya, mengembangkan potensi dirinya supaya mereka memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang ada di pondok pesantren. 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 & Subandi, 2010).

Terdapat banyak faktor yang menyebabkan tinggi rendahnya *psychological well being* seseorang, *self regulated learning* merupakan salah satu faktor pendukung yang mempengaruhi tinggi rendahnya *psychological well being*. Jika dilihat sumbangan efektif yang diberikan *self regulated learning* terhadap *psychological well being* memberikan kontribusi sebesar 18,2% dan sebanyak 81,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar faktor *self regulated learning* yang dapat berpengaruh pada *psychological well being*, seperti faktor usia, dalam konteks pondok pesantren ketika individu masuk dalam usia masih muda maka kecenderungan *psychological well being*nya akan lebih tinggi dari individu yang masuk pondok pesantren pada usia tua, karena meskipun individu yang lebih tua memiliki kapasitas diri yang lebih bagus tetapi belum tentu mereka bisa nyaman dan dapat menghadapi tuntutan yang ada di pesantren. Berdasarkan hasil pembahasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* memberikan kontribusi terhadap *self regulated learning*, sehingga terlihat jelas bahwa *self regulated learning* mempunyai hubungan positif yang sangat signifikan dengan *psychological well being*.

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja penghafal Al-Qur'an?

Kesimpulan

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini guna mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan *psychological well being*. Populasi penelitian ini adalah para santri remaja penghafal Al-Qur'an Pondok Pesantren Asy-Syaddzili berjumlah 2.101, kemudian diambil sampel menggunakan rumus slovin didapatkan hasil 336 partisipan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 26, uji korelasi menggunakan uji regresi linier sederhana karena data berdistribusi linier dan normal. Hasil uji korelasi menghasilkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *self regulated learning* dengan *psychological well being* pada santri remaja penghafal Al-Qur'an. Semakin tinggi *self regulated learning* yang digunakan oleh santri remaja penghafal Al-Qur'an, maka juga akan semakin tinggi *psychological well being* pada santri remaja penghafal Al-Qur'an. Sebaliknya apabila semakin rendah *self regulated learning* yang digunakan oleh santri remaja penghafal Al-Qur'an maka juga akan semakin rendah *psychological well being* pada santri remaja penghafal Al-Qur'an.

Saran kepada subjek penelitian untuk meningkatkan *psychological well being* dengan selalu berpikir positif pada diri sendiri di masa sekarang maupun masa lalu, dapat beradaptasi dengan lingkungan, mencari potensi pada diri. Dengan memiliki *psychological well being* yang tinggi maka akan semakin tinggi pula *self regulated learning*nya. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu memperbanyak subjek dan memperluas jangkauan populasi penelitian serta dapat menguji hubungan *psychological well being* dengan variabel lainnya seperti dukungan sosial, religiusitas, *self-compassion* dan sebagainya.

Referensi

- Aini Linawati, R., & Ratri Desiningrum, D. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Pada Siswa Smp Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal EMPATI*, Agustus, 7 (3), 105-109.
- Bintoro, W. (2013). Hubungan Self Regulated Learning dengan keracunan akademik mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1).
- Fitri, R. (2022). Pesantren Di Indonesia Lembaga Pembentukan Karakter. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol.2, No.1. 2(1), 186.
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran Stress dan Strategi Coping pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama al-'Asyiqiyah. *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3(2), 1-16.
<http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/scholastica/article/view/1055>

Mampukah *psychological well being* meningkatkan *self regulated learning* pada santri remaja menghafal Al-Qur'an?

- Hasanah, U., Pratitis, N. T., & Efendy, M. (2021). Studi korelasi komunikasi interpersonal orangtua-anak dan self regulated learning siswa SMA. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 192-200.
- Jahoda, M. (1958). Current Concepts of Positive Mental Health. *Basic Books*. <https://doi.org/10.1037/11258-000>
- Karimah, F. N., & Siswati, S. (2017). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Self Regulated Learning Pada Remaja Putri Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Khalafi Kabupaten Demak. *Jurnal EMPATI*, 5(4), 738–743. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15408>
- Megawati, E., & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Psychological Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 132–141. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p13>
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48.
- Putri Rahayuningtyas Ayu Sujatmi, & Siti Qodariah. (2022). Hubungan Forgiveness dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Riset Psikologi*, 33–38. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.823>
- Rahmah, T., Jaya, U. P., Devi, P. M., Jaya, U. P., Fitria, A. N., Jaya, U. P., Deana, C. P., & Jaya, U. P. (2019). Hubungan Antara Self-Regulation dengan Psychological Well-being pada Remaja di Tangerang Selatan. *December*.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rsud Kabupaten Jombang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 437–442.
- Schraw, G. (1998). Promoting General Metacognitive Awareness. *Internasional Science*. 26, 113-125.
- Tavakolizadeh, J., Yadollahi, H., & Poorshafei, H. (2012). The Role of Self Regulated Learning Strategies in Psychological well being Condition of Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69(1ceepsy), 807–815. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.002>