

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prestasi Belajar

1. Pengertian Prestasi Belajar

Menurut Asep Jihat (2009). belajar adalah kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan.

Sedangkan menurut Sardiman (1996). belajar merupakan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan sebagainya. Prestasi belajar yang sering disebut juga hasil belajar yang artinya apa yang telah dicapai oleh suatu siswa setelah melakukan kegiatan belajar yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Tohirin, 2005).

Menurut chaplin (1989) yang di ambil dari kamus psikologi karanganya, prestasi belajar merupakan suatu tingkat khusus atau perolehan hasil keahlian dalam karya yang dinilai oleh pengajar melalui tes yang di bakukan atau pengetahuan dua hal tersebut.

Winkel (1996) mengemukakan bahwa prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang. Maka prestasi belajar merupakan hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar.

Menurut Muhibbin Syah, (2008). Prestasi belajar adalah

keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu.

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil seluruh kegiatan yang menjadi bukti dari proses pengalaman dan mengajar yang bersifat tetap atau permanen. Prestasi belajar juga merupakan hasil dari serangkaian proses belajar yang dapat dinilai dengan angka.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Cleamos (2008) menjelaskan bahwa faktor-faktor prestasi akademik siswa antara lain yaitu: kemampuan individu, persepsi diri, penilaian terhadap tugas, harapan yang dimiliki siswa terhadap kesuksesan, strategi dan regulasi siswa, gender, status sosioekonomi, kinerja dan sikap siswa terhadap tugas atau pekerjaan rumah yang diberikan hingga pola pengasuhan yang diberikan orang tua terhadap anak juga turut berperan serta terhadap prestasi akademik siswa.

Menurut Slameto, (1998) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar banyak jenisnya tetapi dapat digolongkan menjadi dua yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Secara rinci faktor tersebut adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal

1. Faktor jasmani yang terdiri atas faktor kesehatan dan cacat tubuh.
2. Faktor psikologi yang terdiri atas intelegensi, perhatian, minat,

bakat, motif, kematangan, dan kelemahan.

b. Faktor eksternal

1. Faktor keluarga terdiri atas cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi keluarga.
2. Faktor sekolah terdiri atas metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, disiplin, keadaan gedung, metode mengajar, dan tugas belajar.
3. Faktor masyarakat terdiri atas kegiatan siswa dalam masyarakat, media masa, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat.

3. Pengukuran Prestasi Belajar

Menurut Winkel (1986) istilah pengukuran dan penilaian atau evaluasi mengandung pengertian yang berbeda, pengukuran merupakan deskripsi kuantitatif tentang keadaan suatu hal, sedang penilaian belajar disekolah, istilah pengukuran prestasi belajar kerap di gunakan.

Dalam kegiatan pembelajaran, mahasiswa dikatakan berhasil atau tidak, salah satu caranya dengan melihat nilai-nilai hasil perolehan mahasiswa dalam Kartu Hasil Studi (KHS) maupun Dokumen Hasil Studi (DHS). Angka-angka maupun huruf-huruf dalam Kartu Hasil Studi (KHS) maupun Dokumen Hasil Studi (DHS) mencerminkan Prestasi Belajar atau sejauh mana tingkat keberhasilan siswa mengikuti kegiatan belajar.

B. *Psychology Well-Being*

1. Pengertian *Psychology Well-Being*

Memahami dan mencermati tentang kesejahteraan psikologi. Maka dari itu kita harus mengenal dahulu mengerti pengertian kata “sejahteraan” dan “kesejahteraan” itu sendiri, kata *Sejahtera* dalam kamus besar bahasa indonesia berarti Aman sentosa dan makmur, selamat (lepas dari segala macam gangguan, kesukaran, dan sebagainya). Sementara *Kesejahteraan* berarti sejahtera, aman, selamat, tentram, kesenangan hidup, makmur, dan sebagainya.

Sementara itu menurut Parameter Kesejahteraan menyatakan. Pengertian *Sejahtera* menurut kementerian Koordinator kesejahteraan rakyat yaitu suatu kondisi masyarakat yang telah terpenuhi kebutuhan dasarnya. Kebutuhan tersebut berupa kecukupan dan mutu pangan, sandang, papan, kesehatan, pendidikan, lapangan pekerjaan dan kebutuhan dasar lainya seperti lingkungan yang bersih, aman dan nyaman. Juga terpenuhinya hak asasi dan partisipasi serta terwujudnya masyarakat dan bertaqwa kepada tuhan yang maha Esa.

Hurlock (1994) menyebutkan kebahagiaan adalah keadaan sejahtera (*well-being*) dan kepuasan hati, kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi. Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 1994) menambahkan bahwa kepuasan hidup merupakan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya, yang disertai tingkat kegembiraan.

Seligman (2000) Konsep kesejahteraan psikologis berawal dari

teori psikologi positif. Tujuan dari psikologi positif itu sendiri untuk mengkatalisasi perubahan dalam psikologi dari yang hanya fokus pada mengubah hal yang buruk dalam hidup kepada memperbaiki kualitas diri. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa psikologi memiliki ruang lingkup yang luas dan dapat dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan tujuan mencapai kesejahteraan psikologi individu. Kesejahteraan psikologi merupakan konstruk yang fokus dalam mengoptimalkan pengalaman dan fungsi psikologis (Ryan & Deci, 2001).

Ryff (1989) dalam jurnal *Religiusitas dan Psychological Well-Being* pada korban gempa. Kesejahteraan psikologi suatu kondisi dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Psychological Well-being merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Hal ini sesuai dengan jurnal milik Ryff (2010) yang menyebutkan bahwa aspek-aspek yang menyusun *Psychological Well-being* antara lain :

- a. Penerimaan diri (*self acceptance*).
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*).
- c. Kemandirian (*autonomy*).

- d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).
- e. Tujuan hidup (*purpose in live*).
- f. Pengembangan pribadi (*personal growth*).

Ryff (dalam Ryff dan Singer, 2008). Menekankan dua poin utama dalam menjelaskan *psychology well-being* atau kesejahteraan psikologis. Pertama kesejahteraan yang menekankan pada proses pertumbuhan dan pemenuhan individu yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Poin kedua adalah eudaimonic, yang menekankan pada pengaturan yang efektif dari sistem fisiologis untuk mencapai suatu tujuan. Di dalam *psychology well-being* terdapat enam aspek menurut Ryff (dalam Ryff dan Singer, 2008) yaitu penerimaan diri yang merupakan pandangan positif terhadap diri sendiri. Kedua, hubungan positif dengan orang lain, yaitu adanya jalinan hubungan yang hangat dengan orang lain. Ketiga, otonomi yang merupakan sikap mandiri dalam menentukan dan menjalani kehidupan. Keempat, penguasaan lingkungan, yaitu kemampuan untuk memanipulasi lingkungan dan sumber daya yang ada. Kelima, tujuan hidup yaitu memiliki arah tujuan dalam menjalani kehidupan. Keenam, pertumbuhan pribadi merupakan proses untuk berkembang dan memperbaiki potensi yang ada di dalam diri.

Menurut Ryff dan Keyes (1995) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychology well-being*, yaitu faktor demografis, seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya. Faktor dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, kebribadian dan religiusitas.

Untuk dapat mewujudkan kesejahteraan psikologi yang baik, tentunya faktor-faktor yang mempengaruhi harus sangat di perhatikan, didasarkan pada penelitian Ryff & Singer (dalam Synder, 2002), bahwa usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor pendukung sosial, religiusitas, dan kepribadian merupakan faktor-faktor yang sangat di pengaruhi bagi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologi seseorang.

2. Dimensi *Psychology Well-Being*

Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Ryff, 1995) yang menyebutkan bahwa aspek-aspek yang menyusun *Psychological Well-being* antara lain :

a. Penerimaan diri (*self acceptance*).

Seseorang yang *Psychological Well-being* nya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima beberapa aspek positif dan negatif tentang kehidupan masa lalu.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*).

Banyak teori yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat yang saling mempercayai dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai di pandang sebagai komponen utama kesehatan mental *psychological well-being* seseorang itu tinggi jika mampu bersikap hangat dan percaya dalam hubungan dengan orang

lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

c. Kemandirian (*autonomy*).

Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sesuai untuk berfikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).

Mampu dan berkompetisi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

e. Tujuan hidup (*purpose in live*).

Kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

f. Pengembangan pribadi (*personal growth*).

Merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi

yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya sewaktu.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Psychology Well-Being*

Berbagai penelitian mengenai *psychological well being* telah banyak dilakukan dan dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang. Menurut Ryff dan Singer (dalam Snyder 2002) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well* antara lain :

a. Usia

Ryff & Keyes (Ryff & Keyes, 1995; Snyder & Lopes, 2002) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* didasarkan pada perbedaan usia. Perbedaan usia ini terbagi dalam tiga fase kehidupan masa dewasa yakni dewasa muda, dewasa madya dan dewasa akhir. Individu-individu yang berada di masa dewasa madya dapat menunjukkan *psychological well-being* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berada di masa dewasa awal dan dewasa akhir pada beberapa dimensi dari *psychological well-being* (Papalia, Sterns, Feldman dan Camp, 2002).

Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga dewasa madya. Sedangkan dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan seiring bertambahnya usia, penurunan ini

terutama terjadi pada dewasa madya hingga dewasa akhir. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam dimensi penerimaan diri selama usia dewasa muda hingga dewasa akhir.

b. Jenis Kelamin

Wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping yang dilakukan, serta aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki oleh Ryff & Singer (Ryff, 1989; Synder & Lopes, 2002; Papalia et al, 2002).

Selain itu wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan bercerita kepada orang lain, dan wanita juga lebih senang menjalin relasi sosial dibanding laki-laki. Wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain (Ryff & Keyes, 1995).

c. Status Sosial Ekonomi

Penelitian Ryff dan Koleganya (1999) menjelaskan bahwa status sosial ekonomi yang meliputi: tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan keberhasilan pekerjaan memberikan pengaruh tersendiri pada *psychological well-being*, dimana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan memiliki pekerjaan yang baik akan menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi pula (dalam Synder & Lopes, 2002).

Ryff (1999) juga menjelaskan bahwa status ekonomi berhubungan dengan dimensi dari penerimaan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Beberapa penelitian juga mendukung pendapat ini (Ryan & Deci, 2001) dimana individu-individu yang memfokuskan pada kebutuhan materi dan finansial sebagai tujuannya menunjukkan tingkat kesejahteraan yang rendah. Hasil ini sejalan dengan status sosial/kelas sosial yang dimiliki individu akan memberikan pengaruh berbeda pada *psychological well-being* seseorang.

d. Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial termasuk salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang. Dukungan sosial atau jaringan sosial, berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan (Pinquart & Sorenson, 2000). Sejalan dengan hal tersebut *Hume* menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar interaksi sosial dengan *psychological well-being* (Bauer-Jones, 2002).

e. Religiusitas

Ellison (1991) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara ketaatan beragama (*religiosity*) dengan *psychological well-being*. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa individu dengan religiusitas yang

kuat menunjukkan tingkat *psychological well being* yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami pengalaman traumatik.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Koenig, Kvale dan Ferrel (1998) menunjukkan bahwa individu yang tingkat religiusnya tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, merasa lebih puas dalam hidup dan hanya sedikit mengalami rasa kesepian. Penelitian lain dilakukan oleh (Walls & Zarit, 1991; Coke, 1992) bahwa individu yang merasa mendapatkan dukungan dari tempat peribadatan mereka cenderung mempunyai tingkat *psychological well being* yang tinggi (dalam Papalia et al, 2002).

f. Kepribadian

Schumutte dan Ryff (1997) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan dimensi-dimensi *psychological well being*. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori ekstreversion, *conscientiousness* dan low neuroticism mempunyai skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan keberarahan hidup. Individu yang termasuk dalam kategori openness to experience mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi. Individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *extraversion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi ekonomi (dalam Ryan & Deci, 2001).

C. Self Regulated Learning

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Keberhasilan proses belajar mengajar ditentukan oleh beberapa faktor, baik faktor intern (dalam diri) dan faktor ekstern (di luar diri) siswa maupun guru. *Self regulated learning* yang di singkat menjadi SRL ini dapat di artikaan dalam bahasa indonesia “pembelajaran mandiri” merupakan faktor dalam diri yang dimiliki oleh pembelajar baik guru maupun siswa dalam rangka mencapai tujuan peningkatan belajar maupun mengajar.

Self regulated learning sebagai belajar mandiri ini jangan diartikan sempit, tetapi *self regulated learning* yang dimiliki seseorang dapat digunakan untuk mengembangkan dirinya. Untuk mencapai kesuksesan,, sehingga seharusnya dimiliki oleh seorang siswa, mahasiswa, guru, dosen maupun pebelajar lainnya. Pengertian yang di diberikan oleh para ahli, *Self regulated learning* lebih mengarah pada kehidupan pribadi setiap individu dalam memandang belajar untuk dirinya sendiri. SRL yaitu keadaan individu memikul tanggung jawab pribadi dan kontrol untuk akuisisi pengetahuan mereka sendiri. *Self regulated learning* memberikan tanggung jawab pribadi terhadap pembelajar yang dilakukan, yang meliputi pengendalian diri, dan usaha peningkatan belajarsecara mandiri.

Benjamin Frank, (1987). Dalam jurnal yang berjudul *Self regulated learning* salah satu modal kesuksesan belajar dan mengajar. Menjelaskan bahwa siswa lah yang menetapkan tujuan pembelajaran untuk dirinya sendiri, merekam kemajuan setiap hari dalam catatannya, sehingga *Self regulated learning* merupakan kunci dan sangat berkontribusi dalam pembelajaran siswa sendiri.

Pintrich, (1991). Mendefinisikan *Self regulated learning* sebagai suatu proses yang aktif, dimana pembelajar menetapkan tujuan belajar mereka dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi., motivasi dan perilaku mereka, yang dipandu oleh tujuan- tujuan mereka dan segi konstektual terhadap lingkunganya.

Menurut Winne (Santrock, 2007) *self regulated learning* adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya).

Zimerman dkk (Santrok, 2007) menyatakan bahwa ada tiga aspek dalam *self regulated learning*, adalah metakognisi, motivasi dan perilaku. Metakognisis adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstrusikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktifitas belajar. Motivasi merupakan fungsi

dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* adalah proses bagaimana seorang peserta didik mengatur pembelajarannya sendiri dengan mengaktifkan kognitif kognitif, afektif dan prilakunya sehingga tercapai tujuan belajar.

2. Perkembangan *Self Regulated Learning*

Schunk dan Zimmerman (dalam Woolfolk, 2004) mengemukakan model perkembangan *self-regulated learning*.

Berkembangnya kompetensi *self-regulated learning* dimulai dari beberapa faktor yaitu:

- a. Pengaruh sumber sosial: Berkaitan dengan informasi mengenai akademik yang di peroleh dari lingkungan teman sebaya.
- b. Pengaruh lingkungan: Berkaitan dengan orang tua dan lingkungannya, sehingga peserta didik dapat menetapkan rencana dan tujuan akademiknya secara maksimal.
- c. Pengaruh personal atau diri sendiri. Berkaitan dengan diri sendiri peserta didik yang memiliki andil untuk memunculkan dorongan bagi dirinya sendiri untuk mencapai tujuan belajarnya.

3. Aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman dalam jurnal Hubungan antara *self regulated*

learning dengan prokastinasi akademik, menyebutkan ada tiga aspek yang meliputi *self regulated learning* yaitu :

a. Metakognitif

Matlin (dalam Ghufron dan Risnawita (2010: 59) mengatakan meta kognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognitif merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognisinya kedepan. Zimmerman dan Pons (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010: 59) menambahkan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstuksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar.

b. Motivasi

Devi dan Ryan (dalam Ghufron dan Risnawati 2010: 59) mengemukakan bahwa motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengkontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Ditambahkan pula oleh Zimmerman dan Pons (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010:59) bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan

sesuatu.

c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schank (dalam Ghufron dan Risnawati, 2010: 59) merupakan upaya individu untuk menyeleksi, menyusun, dan menciptakan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktifitasnya.

4. Faktor-faktor *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1989) dalam Dian Melinda, Heppy Fitria Yusuf, Farida Iriani yang di posting senin, tanggal 16 November 2015. Setidaknya terdapat 3 faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* sebagai berikut :

a. Faktor Pribadi

Siswa dapat menggunakan proses pribadi untuk mengatur strategi perilaku dan lingkungan belajar segera.

b. Faktor Perilaku

Siswa secara proaktif menggunakan strategi *self evaluation* sehingga mendapatkan informasi tentang akurasi dan apakah harus terus memeriksa melalui umpan balik *enactive*.

c. Faktor Lingkungan

Siswa proaktif menggunakan strategi manipulasi lingkungan yang melibatkan intervensi ruang urutan perilaku mengubah respon, seperti menghilangkan kebisingan, mengatur pencahayaan yang memadai, dan mengatur tempat untuk menulis.

5. Strategi *Self Regulated Learning*

Zimmerman (1989) menekankan untuk dapat dianggap *self-regulated*, proses belajar siswa harus menggunakan strategi-strategi khusus untuk mencapai tujuan akademis. Strategi dalam *self regulated learning* mengarah pada tindakan dan proses yang diarahkan pada perolehan informasi atau keterampilan yang melibatkan perngorganisasian (agency), tujuan (purpose) dan persepsi instrumental seseorang. Agency adalah kemampuan individu untuk memulai dan mengarahkan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Purpose adalah tujuan yang diharapkan untuk tercapai dari pelaksanaa setiap tindakan yang dapat membantu meraih tujuan.

Menurut Wolters dalam Fasikhah dan Siti (2013). strategi *self regulated learning* secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu :

a. Strategi regulasi kognitif

Strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi lebih rumit. Strategi kognitif meliputi : elaborasi dan metakognisi.

b. Strategi regulasi motivasional

Strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan emosi yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan

untuk meraih kesuksesan dalam belajar. Strategi motivasional meliputi:

1. Konsekuensi diri
2. Kelola lingkungan (*environmental structuring*)
3. *Mastery self-talk*
4. Meningkatkan motivasi ekstrinsik (*extrinsic self-talk*)
5. Orientasi kemampuan (*relative ability self-talk*)
6. Motivasi intrinsik, dan
7. Relevansi pribadi (*relevance enhancement*)

c. Strategi regulasi behavior akademik

Aspek regulasi diri yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri. Strategi regulasi behavioral yang dapat dilakukan oleh individu dalam belajar meliputi : mengatur usaha (*effort regulation*), mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environment*) serta mencari bantuan (*help-seeking*).

D. Menghafal Al-Qur'an

1. Pengertian Menghafal Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab suci yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW sebagai petunjuk sebagai penyempurna dari kitab-kitab suci sebelumnya. Pemeliharaan Al-Qur'an pertama di mulai dengan pencataan pada lembaran-lembaran, bati, tulang, dan kain. Kemudian Alqur'an mulai disusun dalam satu mushaf oleh khalifah Abu

Bakar dan di sempurnakan oleh Ustman bin Affan. Kemudian Al-Qur'an mulai di cetak di berbagai negara hingga sampai di tangan kita sekarang ini. Al-Qur'an yang masih asli sesuai yang di ajarkan oleh Nabi Muhammad SAW kepada para sahabatnya. Hal ini karena kitab Allah SWT yang mulai dan sekaligus penyempurnaan dari kitab –kitab Allah SWT yang di turunkan ke bumi ini di jaga oleh Allah SWT dari segala bentuk penyipangan dan perubahan, hal ini di tegaskan Allah SWT dalam firmanya :

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya: *Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al Quran, dan Sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya.* (Qur'an Surat Hijr ayat 9).

Menghafal Al-Qur'an adalah suatu perbuatan yang sangat mulia dan terpuji. Sebab, orang yang menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu hamba yang menjadi ahlullah di muka bumi ini. Itulah sebabnya, tidaklah mudah dalam menghafal Al-Qur'an. Diperlukan metode-metode khusus ketika menghafalnya. Selain itu juga harus disertai dengan doa kepada Allah SWT. Supaya diberi kemudahan dalam menghafalkan ayat-ayat yang begitu banyak dan rumit. Sebab, banyak kalimat yang mirip dengan kalimat lain, demikian juga kalimatnya yang panjang-panjang, bahkan ada yang mencapai tiga atau empat baris tanpa adanya waqaf, namun ada juga yang pendek-pendek. harapanya, setelah haafal ayat-ayat Allah SWT, hafalan tersebut tidak cepat lupa atau hilang dari ingatan. Karena itu,

dibutuhkan kedisiplinan dan keuletan dalam menghafal Al-Qur'an.

Dalam menghafal Al-Qur'an merupakan suatu proses, mengingat materi yang dihafalkan harus sempurna, karena ilmu tersebut dipelajari untuk dihafalkan, bukan untuk difahami, namun setelah hafalan Al-Qur'an tersebut sempurna, maka selanjutnya ia diwajibkan untuk mengetahui isi kandungan yang ada didalamnya. Seseorang yang berniat untuk menghafal Al-Qur'an disarankan untuk mengetahui-mengetahui materi-materi yang berhubungan dengan cara menghafal, semisal cara kerja otak.

Kegiatan menghafal Al-Qur'an juga merupakan sebuah proses, mengingat seluruh materi ayat (rincian bagian-bagiannya, seperti fonetik waqaf dan lainnya), harus dihafal dan di ingat secara sempurna.

Sebagian yang dikatakan oleh *Atkinson seorang ahli psikologi* dalam buku "cara cepat bisa menghafal Al-Qur'an", mengatakan bahwa sangat penting untuk membuat perbedaan dasar mengenai ingatan seseorang. Ada tiga tahapan tentang ingatan seseorang, sebagai mana berikut:

a. Memasukan informasi kedalam ingatan

Memasukan informasi kedalam ingatan atau yang disebut encoding. Encoding ialah suatu proses memasukan data-data informasi kedalam ingatan. Proses ini melalui dua alat indra manusia. Yaitu menggunakan pendengaran dan penglihatan.

b. Penyimpanan informasi atau materi kedalam memori

Penyimpanan informasi yang masuk di dalam gudang memory.

Gudang memory itu terletak didalam memory jangka panjang. Dan permasalahannya sering terjadi dan menimpa pada manusia mengenai ingatan adalah penyakit lupa. Pada dasarnya penyakit lupa hanya karena seseorang tidak berhasil menemukan kembali informasi yang sedang dibutuhkan didalam gudang penyimpanan memori.

c. Pengungkapan kembali

Hafalan yang telah disimpan didalam gudang memori membutuhkan pengulangan kembali. Adakalanya, hal ini dilakukan sekaligus atau langsung ingat, namun terkadang membutuhkan pancingan supaya hafalan teringat kembali.

2. Macam-macam Metode Menghafal Al-Qur'an

Dalam jurnal Al-Qalam Vol. XIII. Menyebutkan, menurut Ahsin Al-Hafidz metode menghafal Al-Qur'an terbagi menjadi 5 metode, yaitu :

a. Metode Wanda

Metode yang menghafal satu persatu terhadap ayat-ayat yang hendak dihafal. Untuk mencapai hafalan awal, setiap ayat bisa dibaca sepuluh kali, atau dua puluh kali, atau lebihnya sehingga mampu membentuk pola dalam bayangan.

b. Metode Kitabah

Kitabah artinya menulis. Metode ini memberikan alternatif lain dari pada metode yang pertama. Pada metode ini penulis terlebih dahulu menulis ayat-ayat yang akan dihafalnya pada secarik kertas yang telah disediakan untuknya. Kemudian ayat- ayat tersebut

dibacanya sehingga lancar dan benar bacaanya, lalu dihafalkanya.

c. Metode Sima'i

Sima'i artinya mendengar. Yang dimaksud dengan metode ini ialah mendengarkan suatu bacaan untuk dihafalkan. Metode ini sangat efektif bagi penghafal yang mempunyai daya ingat yang ekstra, terutama bagi penghafal tunanetra atau anak yang masih di bawah umur yang belum mengenal baca tulis Al- Qur'an.

d. Metode Gabungan

Metode ini adalah gabungan antara metode pertama dan kedua, yakni metode wanda dan metode kitabah. Hanya saja kitabah menulis, disini lebih fungsional sebagai uji coba terhadap ayat-ayat yang telah dihafalnya, kemudian ia mencoba menuliskan diatas kertas yang telah disediakan untuknya dengan hafalan pula. Jika ia telah mampu memproduksi kembali ayat-ayat yang telah dihafalnya dalam bentuk tulisan, maka ia bisa melanjutkan kembali untuk menghafal ayat-ayat selanjutnya. Tetapi jika sebaliknya, maka akan di ulang-ulang kembali.

e. Metode Jama

Metode ini ialah cara yang dilakukan dengan cara kolektif. Yakni ayat-ayat yang dihafalkan secara kolektif, atau bersama-sama, dipimpin oleh seorang instruktur. Pertama instruktur membacakan satu ayat atau beberapa ayat dan siswa menirukan secara bersama-sama.

3. Hukum Menghafal Al-Qur'an

Mayoritas ulama' sepakat berpendapat mengenai hukum menghafal

Al-Qur'an, yakni fardhu kifayah. Hal ini mengandung pengertian bahwa orang yang menghafal Al-Qur'an tidak boleh kurang dari mutawatir, artinya: apabila dalam suatu masyarakat tidak ada seorang pun yang menghafal Al-Qur'an, maka berdosa semuanya. Namun, jika sudah ada, maka gugurlah kewajiban dalam suatu masyarakat tersebut.

4. Manfaat Menghafal Al-Qur'an

Allah SWT. menciptakan segala sesuatu pasti ada manfaatnya. Begitu pula orang yang menghafal Al-Qur'an pasti banyak memiliki manfaat. Diantara manfaat menghafal Al-Qur'an adalah :

- a. Jika disertai amal soleh dan keikhlasan, maka hal ini merupakan kemenangan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.
- b. Di dalam Al-Qur'an banyak kata-kata bijak yang mengandung hikmah dan sangat berharga bagi kehidupan. Semakin banyak menghafal Al-Qur'an, semakin banyak pula mengetahui kata-kata bijak untuk dijadikan pelajaran dan pengalaman dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Didalam Al-Qur'an terdapat ribuan kosa kata atau kalimat. Jika kita menghafal Al-Qur'an dan memahami artinya, secara otomatis kita telah menghafal semua kata-kata tersebut.
- d. Didalam Al-Qur'an banyak terdapat ayat-ayat tentang iman, amal, ilmu dan cabang-cabangnya, aturan yang berhubungan dengan keluarga, pertanian dan perdagangan, manusia dan hubungannya dengan masyarakat, sejarah dan kisah-kisah, dakwah, ahlak, negara dan

masyarakat, agama-agama dan lainnya. Seorang penghafal Al-Qur'an akan mudah menghadirkan ayat-ayat itu dengan cepat untuk menjawab permasalahan-permasalahan diatas.

5. Faktor Pendukung Untuk Menghafal Al-Qur'an

a. Faktor Kesehatan

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi orang yang menghafal Al-Qur'an. Jika tubuh sehat maka proses menghafal akan menjadi lebih mudah dan cepat tanpa adanya penghambat, dan batas waktu menghafal pun menjadi relatif cepat. Dan namun bila sebaliknya.

b. Faktor Psikologis

Kesehatan yang diperlukan oleh orang yang menghafalkan Al-Qur'an tidak hanya dari segi kesehatan lahiriah, tetapi juga dari segi psikologisnya. Sebab, jika secara psikologis anda terganggu, maka akan sangat menghambat proses menghafal, sebab, orang yang menghafal Al-Qur'an sangat membutuhkan ketenangan jiwa, baik dari segi pikiran maupun hati.

c. Faktor Kecerdasan

Kecerdasan merupakan salah satu faktor pendukung dalam menjalani proses menghafal Al-Qur'an. Setiap individu mempunyai kecerdasan yang berbeda-beda. Sehingga, cukup mempengaruhi terhadap proses hafalan yang dijalani.

d. Faktor Motivasi

Orang yang menghafal Al-Qur'an, pasti sangat membutuhkan motivasi dari orang-orang terdekat, kedua orang tua, keluarga, dan sanak kerabat. Dengan adanya motivasi, ia akan lebih bersemangat dalam menghafal Al-Qur'an. Tentunya, hasilnya akan berbeda jika motivasi yang didapatkan kurang.

e. Faktor Usia

Usia bisa menjadi salah satu faktor penghambat bagi orang yang hendak menghafalkan Al-Qur'an. Jika usia penghafal sudah memasuki masa-masa dewasa atau berumur, maka akan banyak kesulitan yang akan menjadi penghambat. Selain itu, otak orang dewasa juga tidak sejinah otak orang yang masih muda, dan sudah banyak memikirkan hal-hal yang lain.

E. Hubungan Antara *Psychology Well-Being* dan *Self Regulated Learning* dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an UIN Sunan Ampel Surabaya

Hurlock (1994) Menyebutkan kebahagiaan adalah keadaan sejahtera (*well-being*) dan kepuasan hati, kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan individu terpenuhi.

Seligman (2000) Konsep kesejahteraan psikologis berawal dari teori psikologi positif. Tujuan dari psikologi positif itu sendiri untuk mengkatalisasi perubahan dalam psikologi dari yang hanya fokus pada mengubah hal yang

buruk dalam hidup kepada memperbaiki kualitas diri. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa psikologi memiliki ruang lingkup yang luas dan dapat dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan tujuan mencapai kesejahteraan psikologi individu. Kesejahteraan psikologi merupakan konstruk yang fokus dalam mengoptimalkan pengalaman dan fungsi psikologis. Ryan & Deci (2001).

Sementara Pintrich (1991) mendefinisikan *Self regulated learning* sebagai suatu proses yang aktif, dimana pembelajar menetapkan tujuan belajar mereka dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku mereka, yang dipandu oleh tujuan-tujuan mereka dan segi kontekstual terhadap lingkungannya.

Menurut Winne (Santrock, 2007) *self regulated learning* adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya).

Dan persetasi belajar Menurut Muhibbin Syah (2008). prestasi belajar adalah keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai sejumlah materi pelajaran tertentu.

Sementara menurut Winkel (1987) prestasi akademik adalah penampakan hasil belajar seseorang yang merupakan hasil suatu penilaian di

bidang pengetahuan, keterampilan dan sikap sebagai hasil belajar yang dinyatakan dalam bentuk nilai.

Dengan adanya kesejahteraan psikologi mahasiswa merasa lebih tenang, apa lagi dengan adanya *self regulated learning*, sehingga lebih disiplin dalam belajar, dengan prinsip percaya diri yang dimiliki mahasiswa. Diharapkan mempunyai prestasi yang membanggakan dalam bidang akademik maupun non akademik, seperti mahasiswa yang kuliah bisa mengukir prestasi belajar, mahasiswa juga bisa menghafal Al-Qur'an.

Seseorang yang mampu menghafal Al-Qur'an memiliki kemampuan mengingat kemampuan yang baik, hal ini telah ini merupakan indikasi bahwa seseorang tersebut telah melakukan *self regulated learning* pada proses pembelajaran dan penghafalannya. Proses menghafal sembarangan akan berdampak buruk pada kemampuan mengingat hafalannya itu sendiri, seperti cepat lupa dan kesulitan merangkai ayat. Tidak mudah mahasiswa dalam kuliah disamping dengan menghafal Al-Qur'an dikarenakan banyaknya tugas kuliah. Maka dari itu di butuhkan konsep strategi belajar *self regulated learning* dengan kesejahteraan psikologi, seseorang dapat menyusun dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Sehingga tujuan pembelajarannya dapat segera tercapai, yakni prestasi belajar penghafal Al-Qur'an.

F. Kerangka Teoritik

Kerangka teoritis adalah suatu model yang digunakan untuk

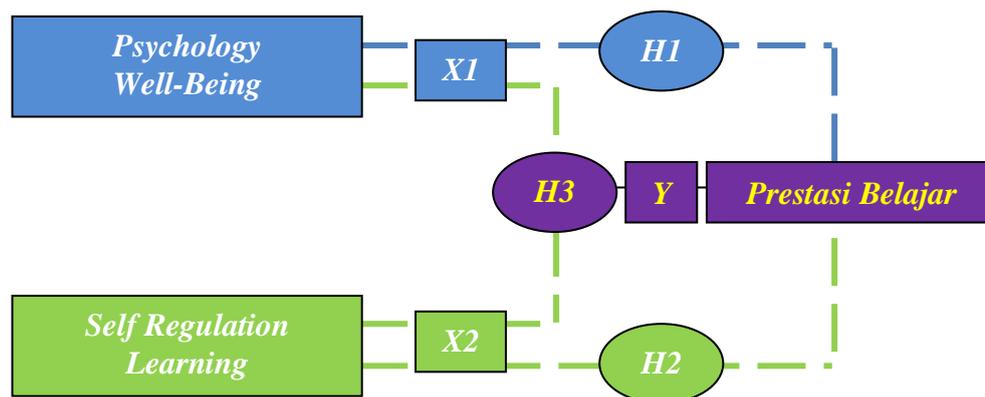
menerangkan hubungan faktor-faktor yang penting dan telah diketahui dalam suatu masalah. kerangka teoritis akan digunakan sebagai petunjuk, pedoman dalam membedah dan menganalisis fenomena dan dalam melakukan penelitian selanjutnya. Adapun kerangka teoritis dalam penelitian ini akan di jelaskan sebagai berikut:

Seligman (2000) konsep kesejahteraan psikologis berawal dari teori psikologi positif. Tujuan dari psikologi positif itu sendiri untuk mengkatalisasi perubahan dalam psikologi dari yang hanya fokus pada mengubah hal yang buruk dalam hidup kepada memperbaiki kualitas diri. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa psikologi memiliki ruang lingkup yang luas dan dapat dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan tujuan mencapai kesejahteraan psikologi individu. Kesejahteraan psikologi merupakan konstruk yang fokus dalam mengoptimalkan pengalaman dan fungsi psikologis. Ryan & Deci (2001).

Sementara Pintrich (1991) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai suatu proses yang aktif, dimana pembelajar menetapkan tujuan belajar mereka dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi., motivasi dan perilaku mereka, yang dipandu oleh tujuan-tujuan mereka dan segi kontekstual terhadap lingkungannya.

Sementara menurut Winkel (1987) prestasi akademik adalah penampakan hasil belajar seseorang yang merupakan hasil suatu penilaian di bidang pengetahuan, keterampilan dan sikap sebagai hasil belajar yang dinyatakan dalam bentuk nilai.

Dengan demikian variabel bebas (*dependent variable*) yaitu *psychology well-being* dan *self regulation learning*, sedangkan variabel terkait (*independent variable*) yaitu Prestasi Belajar.



Gambar : 1 Alur Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. *Psychology well-being* berpengaruh terhadap prestasi belajar.
2. *Self regulated learning* berpengaruh terhadap prestasi belajar.
3. *Psychology well-being* dan *self regulated learning* berpengaruh terhadap prestasi belajar.

G. Hipotesis

Dalam penelitian ini peneliti mengajukan sebuah hipotesis untuk menyimpulkan hasil penelitian bahwasanya:

H1 : *Psychology well-being* berpengaruh terhadap prestasi belajar.

H2 : *Self regulated learning* berpengaruh terhadap prestasi belajar.

H3 : *Psychology well-being dan self regulated learning* berpengaruh terhadap prestasi belajar.