









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 :

1. Penerimaan diri (*self acceptance*).
2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*).
3. Kemandirian (*autonomy*).
4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).
5. Tujuan hidup (*purpose in live*).
6. 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 di pengaruhi 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 terdapat 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, kepribadian dan religiusitas.

Untuk dapat mewujudkan kesejahteraan psikologi yang baik, tentunya faktor-faktor yang mempengaruhi harus sangat diperhatikan, 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 dipengaruhi bagi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologi seseorang.

















kesuksesan., sehingga seharusnya dimiliki oleh seorang siswa, mahasiswa, guru, dosen maupun pembelajar 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 belajar secara 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 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).

Zimmerman dkk (Santrok, 2007) menyatakan bahwa ada tiga aspek dalam *self regulated learning*, adalah metakognisi, motivasi dan perilaku. Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan 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, afektif dan perilakunya sehingga tercapai tujuan belajar.

## **2. Perkembangan *Self Regulated Learning***

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















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 kailamat yang mirip dengan kamilat lain, demikian juga kaliaitanya 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, 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.

Sebagaian yang dikatakan oleh *Atkinson seorang ahli psikologi* dalam buku "cara cepat bisa menghafal Al-Qur'an",















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 penghafalanya. Proses menghafal sembarangan akan berdampak buruk pada kemampuan mengingat hafalanya 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







