

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN EFIKASI DIRI
DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SANTRI TAHFIDZ
DI PONDOK PESANTREN PPAI DARUN NAJAH MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Elok Fadia Ikrimasari (19410137)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN EFIKASI DIRI DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI PROGRAM INTRAKULIKULER
TAHFIDZ PONDOK PESANTREN PPAI DARUN NAJAH MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Elok Fadia Ikrimasari

NIM. 19410137

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN EFIKASI DIRI DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI PROGRAM INTRAKULIKULER
TAHFIDZ PONDOK PESANTREN PPAI DARUN NAJAH MALANG**

S K R I P S I

Oleh

Elok Fadia Ikrimasari

NIM. 19410137

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si

NIP. 197611282002122001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si

NIP. 197611282002122001

SKRIPSI

HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN EFIKASI DIRI DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SANTRI PROGRAM INTRAKULIKULER TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN PPAI DARUN NAJAH MALANG

Oleh :

Elok Fadia Ikrimasari

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 31 Maret 2023

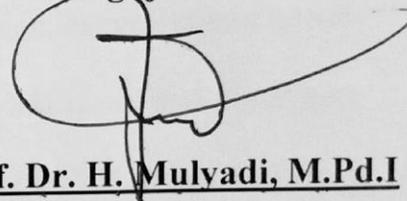
Susunan Dewan Penguji

Sekretaris Penguji



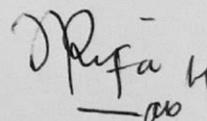
Novia Sholichah, M.Psi
NIP. 199406162019082001

Penguji Utama



Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 195507171982031005

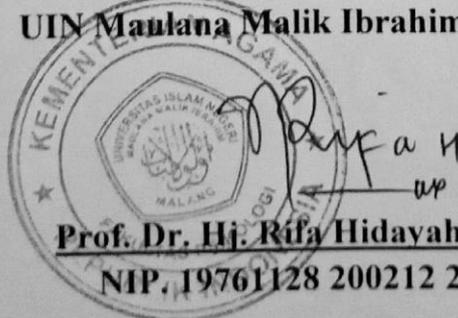
Ketua Penguji



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 31 Maret 2023

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 19761128 200212 2001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elok Fadia Ikrimasari

NIM : 19410137

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being* Santri Program Intrakulikuler Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 4 Maret 2023



Elok Fadia Ikrimasari

NIM. 19410137

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

-QS. Al-Baqarah : 286-

“Percayalah kita lebih hebat dari yang kita bayangkan. Jika tidak percaya lihatlah ke belakang. Berapa banyak masalah hidup yang sudah kita taklukan”

-Bu Fuji Astutik-

ظَنَّ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka berubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

-QS. Ar Ra'du : 11-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Yang Utama dari segalanya Puji Syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikan kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kusayangi dan yang sayangnya melebihi rasa sayangku kepadanya :

Ibu tersayang dan Alm. Ayah sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Alm. Ayah yang telah memberikan kasih sayang dan dukungannya serta cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat ku balas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dalam kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Alm. Ayah bangga karena selama ini belum bisa melakukan yang lebih. Terimakasih Ibu, semoga diberi kesehatan dan panjang umur agar dapat menemani langkah kecilku untuk menuju kesuksesan. Terimakasih Ayah sudah menjadi sosok Ayah yang hebat, meskipun hanya bisa menemani sampai di akhir remaja ku.

Skripsi ini juga aku persembahkan untuk diriku yang sudah mau kuat berjuang dan bertahan sampai detik ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kami kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Shalawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang syafa'atnya dinanti di akhirat nanti.

Peneliti mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas limpahan nikmat sehat-Nya, baik itu berupa sehat fisik maupun akal pikiran, sehingga peneliti mampu untuk menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “**Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being* Santri Tahfidz di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang**” dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini tidak dapat terlaksana dengan baik tanpa adanya dukungan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus dosen pembimbing satu yang telah memberikan banyak arahan dan masukan serta meluangkan waktu demi kelancaran penelitian ini

3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibu Novia Sholichah, M. Psi selaku dosen pembimbing kedua yang juga telah memberikan banyak masukan dan arahan sekaligus memberikan semangat selama penyusunan dan pelaksanaan penelitian
5. Bapak Muhammad Jalanuddin Ma'mun, M.Si selaku dosen wali yang telah mendampingi selama menempuh pendidikan sarjana
6. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama seluruh dosen terima kasih untuk segala ilmu yang telah disampaikan kepada kami untuk bekal di masa depan
7. Keluargaku, untuk ibuku tersayang Ibu Istifaiyah terima kasih atas segala doa yang selalu dipanjatkan untuk putrimu serta dukungan yang tak hentinya engkau berikan dan untuk mas mba yang doanya juga menjadi salah satu alasan aku dimudahkannya dalam setiap hal
8. Pemilik NIM 19410180 terima kasih telah berkenan kebersamaan pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi, terima kasih atas dukungan dan motivasi yang telah dikerahkan serta kontribusi yang tidak sedikit dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah berkenan menjadi bagian dari perjalanan saya hingga saat ini
9. Agus H. Abu Yazid selaku Kepala Madrasah Tsanawiyah dan Ning Hj. Maryam Luailik, S.Psi selaku Kepala Madrasah Aliyah Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang yang telah mengizinkan pelaksanaan penelitian

ini serta ustadz/ah yang telah meluangkan waktunya untuk membantu kelancaran penelitian

10. Seluruh santriwan dan santriwati yang telah bersedia menjadi responden penelitian sehingga membantu kelancaran penelitian
11. Teman-teman Asisten Laboratorium Psikodiagnostik dan Alat Ukur sekaligus Mas Seno yang telah memberikan semangat dan motivasi
12. Teman-teman seperjuangan (Musfiroh, Khobir, Farah, Sania, dan Ishmah) sejak menjadi mahasiswa baru sampai detik ini yang selalu menemani dan mendukung selama proses perkuliahan
13. *Last but not least, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for just being me all time.*

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu proses penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terimakasih atas kebaikan yang telah diberikan semoga ridho Allah selalu menyertai dan selalu dikelilingi oleh hal-hal baik.

Malang, 4 Maret 2023

Peneliti



Elok Fadia Ikrimasari
NIM. 19410137

DAFTAR ISI

ABSTRAK	xii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan.....	12
D. Manfaat.....	13
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	15
A. Psychological Well Being	15
1. Definisi Psychological Well-Being	15
2. Aspek-aspek Psychological Well-Being	16
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Psychological Well-Being.....	19
4. Integrasi Islam	22
B. Regulasi Diri	24
1. Definisi Regulasi Diri	24
2. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	25
3. Perspektif Islam	26
C. Hubungan Regulasi Diri dengan Psychological Well-Being.....	27
D. Efikasi Diri	28
1. Definisi Efikasi Diri.....	28
2. Aspek-aspek Efikasi Diri	29
3. Perspektif Islam	31
E. Hubungan Efikasi Diri dengan Psychological Well-Being.....	32
F. Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan Psychological Well-Being	33
G. Hipotesis Penelitian	33
BAB III : METODE PENELITIAN	35

A.	Jenis dan Desain Penelitian	35
B.	Identifikasi Variabel	35
C.	Definisi Operasional	36
1.	Psychological Well Being	36
2.	Regulasi Diri	36
3.	Efikasi Diri	37
D.	Subjek Penelitian	37
1.	Populasi	37
2.	Sampel	38
E.	Teknik Pengumpulan Data	38
F.	Teknik Analisis Data	43
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN		49
A.	Pelaksanaan Penelitian	49
1.	Gambaran Lokasi Penelitian	49
2.	Waktu dan Tempat Penelitian	52
B.	Hasil dan Analisa Data Penelitian	53
1.	Validitas dan Reliabilitas	53
2.	Kategorisasi Data	57
3.	Analisis Data	61
4.	Uji Hipotesis	66
C.	Pembahasan	72
BAB V : PENUTUP		83
A.	Kesimpulan	83
B.	Saran	84
DAFTAR PUSTAKA		1

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian	38
Tabel 3. 2 Nilai Skoring	39
Tabel 3. 3 Blueprint Psychological Well-Being.....	40
Tabel 3. 4 Blueprint Regulasi Diri.....	42
Tabel 3. 5 Blue Print Efikasi Diri	43
Tabel 3. 6 Norma Kategorisasi.....	45
Tabel 4. 1 Uji Validitas	53
Tabel 4. 2 Uji Reliabilitas	57
Tabel 4. 3 Norma Kategorisasi.....	59
Tabel 4. 4 Kriteria Kategorisasi Data PWB, Regulasi Diri, Efikasi Diri.....	59
Tabel 4. 5 Hasil Katgeorisasi Data Regulasi Diri.....	60
Tabel 4. 6 Hasil Katgeorisasi Data Efikasi Diri	60
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Data PWB	61
Tabel 4. 8 Uji Normalitas.....	62
Tabel 4. 9 Hasil Uji Multikolinearitas	64
Tabel 4. 10 Hasil Uji t (Parsial).....	67
Tabel 4. 11 Hasil Uji F.....	68
Tabel 4. 12 Hasil Uji Koefisien Korelasi.....	69
Tabel 4. 13 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	70
Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Korelasi.....	70
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Berganda	71

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala <i>Psychological Well-Being</i>	2
LAMPIRAN 2 Skala Regulasi Diri	5
LAMPIRAN 3 Skala Efikasi Diri.....	8
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Validitas Instrumen.....	10
LAMPIRAN 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	20
LAMPIRAN 6 Hasil Uji Asumsi Klasik	29
LAMPIRAN 7 Hasil Kategorisasi Data Penelitian	32
LAMPIRAN 8 Hasil Uji Hipotesis.....	33
LAMPIRAN 9 Skor Responden Penelitian	35
LAMPIRAN 10 Bukti Izin Menggunakan Skala	37

ABSTRAK

Ikrimasari, Elok. (2023). Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being* Santri Program Intrakulikuler Tahfidz di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor : Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

Novia Sholichah, M.Psi., Psikolog

Psychological well-being merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam mencapai tujuan hidupnya. Terutama bagi para santri yang memilih untuk menghafalkan Al-Qur'an, mereka memiliki tujuan khusus dalam hidupnya. Oleh karena itu diperlukan kondisi mental yang baik agar dapat tercapai tujuan hidup. Jika *psychological well-being* yang dimiliki individu berada pada tingkatan rendah maka individu akan memiliki rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan kecewa akibat kurang menghargai terhadap sesuatu yang dimiliki di masa lalu, merasa terasingkan dan tidak memiliki kemampuan dalam mengubah lingkungan sekitar, selalu bergantung pada orang lain, tidak memiliki tujuan yang jelas terkait kehidupan yang akan datang. Sebaliknya, jika *psychological well-being* yang dimiliki individu tinggi maka akan memiliki kemampuan dalam menerima diri apa adanya, mampu menguasai lingkungan dengan baik sehingga mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, dan memiliki kemampuan dalam mengembangkan diri secara optimal, serta mampu dalam menentukan tujuan hidup. *Psychological well-being* dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* adalah regulasi diri dan efikasi diri.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan *psychological well-being* santri program intrakulikuler tahfidz di Pondok Pesantren PPAi Darun Najah Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional dengan metode analisis korelasi regresi linier berganda yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan terikat. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel populasi dengan jumlah responden sebanyak 56 subjek. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu regulasi diri, efikasi diri, dan *psychological well-being*. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai korelasi sebesar 0,621 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang kuat antara variabel regulasi diri dan efikasi diri secara bersama-sama dengan variabel *psychological well-being*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi regulasi diri dan efikasi diri pada santri tahfidz maka akan semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*.

Kata Kunci : *Regulasi Diri, Efikasi Diri, Psychological Well-Being*

ABSTRACT

Ikrimasari, Elok. 2023. *The relationship between self-regulation and self-efficacy with the psychological well-being of the students of the tahfidz intracurricular program at the PPAI Islamic Boarding School Darun Najah Malang*. Minithesis. Psychology Department. Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
Novia Sholichah, M.Psi., Psikolog

Psychological well-being is something that every individual must have in achieving his life goals. Especially for the students who choose to memorize the Al-Qur'an, they have a special purpose in their life. Therefore, a good mental condition is needed in order to achieve life goals. If the individual's psychological well-being is at a low level, the individual will feel dissatisfied with himself and disappointed due to lack of respect for something that was owned in the past, feeling alienated and having no ability to change the surrounding environment, always depending on others, has no clear goals regarding the life to come. Conversely, if the individual's psychological well-being is high, they will have the ability to accept themselves as they are, be able to master the environment well so as to be able to establish warm relationships with others, and have the ability to develop themselves optimally, and be able to set goals. Psychological well-being is influenced by external factors and internal factors. One of the internal factors that can affect psychological well-being is self-regulation and self-efficacy.

This study aims to look at the relationship between self-regulation and self-efficacy with the psychological well-being of students of the tahfidz intracurricular program at PPAI Islamic Boarding School Darun Najah Malang. This research uses a quantitative approach to the correlation type with the method of multiple linear regression correlation analysis which aims to determine the relationship between the independent and dependent variables. The sampling technique uses a population sample with a total of 56 respondents. This study uses three scales, namely self-regulation, self-efficacy, and psychological well-being. The results of the hypothesis test obtained a correlation value of 0.621 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) meaning that there is a strong relationship between the variables of self-regulation and self-efficacy together with the variable of psychological well-being. The conclusion from this study is that the higher the self-regulation and self-efficacy of tahfidz students, the higher the level of psychological well-being.

Keywords: *Psychological well-being, self regulation, self efficacy*

خلاصة

برنامج لطلاب الرفاه النفسي الرفاه مع الذاتية والكفاءة الذاتي التنظيم بين العلاقة. 2022. إيلوك ،ساري كرامة
إفي المناهج داخل تحافظ
الإسلامية الجامعة. النفس علم كلية. النفس علم قسم. الرسالة. الداخلية الإسلامية نجاح دارون مدرسة
مالانج إبراهيم مالك مولانا الحكومية
مشرف:

الماجستير ،هداية ريفا د. أ.
الماجستير ،صالحة نوفيا

الرفاه النفسي هو شيء يجب أن يتمتع به كل فرد في تحقيق أهداف حياته. خاصة بالنسبة للطلاب الذين يختارون حفظ القرآن ، فلهم هدف خاص في حياتهم. لذلك ، هناك حاجة إلى حالة عقلية جيدة من أجل تحقيق أهداف الحياة. إذا كانت الرفاه النفسي للفرد في مستوى منخفض ، فسيشعر الفرد بعدم الرضا عن نفسه وخيبة الأمل بسبب عدم الاحترام لشيء كان مملوكاً في الماضي ، والشعور بالغرابة وعدم القدرة على تغيير البيئة المحيطة ، معتمدين دائماً على الآخرين ، ليس لديه أهداف واضحة فيما يتعلق بالحياة القادمة. على العكس من ذلك ، إذا كانت الرفاهية النفسية للفرد عالية ، فسيكون لديهم القدرة على قبول أنفسهم كما هم ، والقدرة على السيطرة على البيئة جيداً حتى يتمكنوا من إقامة علاقات دافئة مع الآخرين ، ولديهم القدرة على تطوير أنفسهم. على النحو الأمثل ، وتكون قادرة على تحديد الأهداف. الحياة. تتأثر الرفاهية النفسية بالعوامل الخارجية والداخلية. أحد العوامل الداخلية التي يمكن أن تؤثر على الرفاهية النفسية هو التنظيم الذاتي والفعالية الذاتية.

تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء نظرة على العلاقة بين التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية مع الرفاه النفسي لطلاب الإسلامية الداخلية. يستخدم PPAi برنامج تحافظ داخل المناهج في مدرسة دارون نجاح مالانج الداخلية هذا البحث المنهج الكمي لنوع الارتباط مع طريقة تحليل ارتباط الانحدار الخطي المتعدد الذي يهدف إلى تحديد العلاقة بين المتغيرات المستقلة والتابعة. تستخدم تقنية أخذ العينات عينة سكانية تضم ما مجموعه 56 مستجيباً. تستخدم هذه الدراسة ثلاثة مقاييس ، وهي التنظيم الذاتي ، والكفاءة الذاتية ، والرفاهية النفسية. $(0.05 > p)$ مما يعني أن حصلت نتائج اختبار الفرضية على قيمة ارتباط 0.621 مع مستوى دلالة 0.000) هناك علاقة قوية بين متغيري التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية مع متغير الرفاه النفسي. الاستنتاج من هذه الدراسة هو أنه كلما زاد التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية لطلاب التحفظ ، ارتفع مستوى الرفاهية النفسية.

الكلمات المفتاحية: الرفاه النفسي ، التنظيم الذاتي ، الكفاءة الذاتية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kepuasan hidup. Konsep Ryff yang diajukan bersifat multidimensional berdasarkan evaluasinya terhadap studi-studi mengenai *psychological well-being*. Konsep ini muncul karena menurut Ryff kesehatan yang positif bukan hanya sekedar tidak ada penyakit fisik. *Psychological well-being* terdiri dari kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Menurut Ryff (1989) individu yang memiliki *psychological well-being* merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri, pandangan Jung tentang individuasi, dan konsep Allport tentang kematangan. Berdasarkan teori-teori tersebut, Ryff mengambil kesimpulan bahwa individu berusaha berfikir positif tentang dirinya meskipun sadar memiliki keterbatasan atas dirinya (penerimaan diri). Berusaha mengembangkan dan menjaga kehangatan dan rasa percaya dalam hubungan interpersonal (hubungan positif dengan orang lain) dan membentuk lingkungan mereka, sehingga kebutuhan pribadi dapat terpenuhi (penguasaan lingkungan). Ketika mempertahankan individualitas dalam konteks sosial, individu juga mengembangkan *self determination* dan kewibawaan (otonomi). Upaya utama adalah menemukan makna dari tantangan yang telah dilalui dan upaya-upaya dalam menghadapinya (tujuan

hidup), serta mengembangkan bakat dan kemampuan secara optimal (pertumbuhan pribadi) juga menjadi hal utama dalam *psychological well-being* (Ardani & Istiqomah, 2020).

Psychological well-being (kesejahteraan psikologis) didefinisikan oleh Ryff (1989) sebagai kemampuan individu dalam bersikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri dan mengatur perilaku diri sendiri, mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan dapat menciptakan hidup yang bermakna, serta memiliki kemampuan dalam mengembangkan dirinya (dalam Rahayu, 2008). Schultz juga mendefinisikan *psychological well-being* sebagai fungsi positif individu yang digunakan dalam mengupayakan tujuan yang ingin dicapai. Sedangkan Hurlock mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kebutuhan dalam memenuhi tiga kebahagiaan, yakni penerimaan, kasih sayang dan juga pencapaian (dalam Firdausy, 2020).

Kebahagiaan dan kesejahteraan merupakan salah satu tujuan hidup bagi setiap individu. Individu yang memiliki tujuan hidup akan memiliki tujuan yang ingin dicapai agar dapat memakani kehidupannya (Nadilla, 2019). Proses pencapaian tujuan hidup bagi santri yang harus jauh dengan orang tua dan bertahan hidup di pesantren dengan berbagai tantangan yang harus dihadapi. Terutama bagi para santri yang memilih untuk menghafalkan Al-Qur'an, mereka memiliki tujuan khusus dalam hidupnya.

Oleh karena itu diperlukan kondisi mental yang baik agar dapat tercapai tujuan hidup.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, lebih dari 19 juta masyarakat di Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan juga mengalami depresi sejumlah lebih dari 12 juta masyarakat dengan usia di atas 15 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa di Indonesia masih banyak yang belum mencapai *psychological well-being*.

Dampak apabila kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu berada pada tingkatan rendah ditinjau dari seluruh aspek yang ada menurut tokoh Ryff dan Keyes (1995) yakni pada aspek penerimaan diri memiliki rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri serta adanya kekecewaan akibat kurangnya rasa menghargai terhadap sesuatu yang dimiliki di masa lalu. Aspek hubungan positif dengan orang lain dan aspek penguasaan hidup yaitu merasa terasingkan dan tidak memiliki kemampuan dalam mengubah lingkungan sekitar. Jika aspek kemandirian dan pengembangan diri tidak terpenuhi maka akan selalu menggantungkan diri pada orang lain. Kemudian pada aspek tujuan hidup yakni tidak adanya tujuan yang jelas terkait kehidupan yang akan datang (Pinanggit, 2018).

Pondok Pesantren Darun Najah merupakan lembaga pendidikan yang berkarakter salafiyah yang mana pendidikan agama menjadi prioritas utama dan kitab kuning sebagai rujukan utama dengan mengintegrasikan pendidikan formal serta mengombinasikannya dengan keterampilan pendidikan di dalamnya. Pondok pesantren ini tersedia pendidikan formal

mulai dari jenjang Madrasah Tsanawiyah hingga Madrasah Aliyah. Selain itu, di pondok ini juga terdapat kegiatan Madrasah Diniyah. Madrasah Diniyah dilakukan pada sore hari setelah kegiatan sholat ashar hingga malam hari. Dalam rangka menyediakan wadah bagi santri untuk mengembangkan keterampilan serta bakat minatnya, disediakan program intrakulikuler dengan berbagai macam jenisnya diantaranya Tata Boga, Club Bahasa, dan Tahfidh. Santri hanya diperbolehkan memilih satu intrakulikuler supaya lebih fokus dalam mencapai target yang ditetapkan. Program intrakulikuler tahfidh merupakan program yang dibentuk oleh Pesantren PPAI Darun Najah sebagai wadah bagi santri yang ingin menghafalkan al-qur'an. Intrakulikuler dilakukan satu minggu sekali, tepatnya di hari Kamis.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada salah satu ustadz yang menjadi *mustami* di program tahfidz, beliau mengatakan bahwa para santri tahfidz mayoritas hanya menggugurkan kewajiban untuk menyetorkan hafalannya, namun ada juga santri yang memang memiliki target tertentu dalam menghafal. Hal ini dapat diartikan bahwa mayoritas santri tahfidz kurang memiliki tujuan hidup yang mana mereka mengikuti program intrakulikuler tahfidz tanpa memiliki tujuan khusus, melainkan hanya menggugurkan kewajiban dalam mengikuti program intrakulikuler. Ustadz juga menyebutkan bahwa terjadi senioritas diantara para santri, hal ini dapat dikaitkan pada hubungannya dengan orang lain yang menggambarkan kurangnya hubungan positif dengan orang lain.

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa para santri tahfidz di Pondok Pesantren Darun Najah belum sepenuhnya memiliki *psychological well-being* yang baik. Pada aspek tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan aspek penguasaan lingkungan para santri belum terpenuhi dengan baik.

Dalam mencapai *psychological well-being* terdapat faktor internal dan juga eksternal yang dapat mempengaruhi. Banyak faktor internal yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*, namun dalam penelitian ini peneliti memilih dua faktor yang akan dibahas yakni regulasi diri dan efikasi diri. Peneliti memilih dua faktor internal tersebut yakni regulasi diri dan efikasi diri karena dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dan efikasi diri berpengaruh dalam meraih *psychological well-being*. Efikasi diri menurut Utami (2016) berkaitan erat dengan *psychological well-being*. Efikasi diri ini berkaitan dengan keyakinan optimis untuk mengatasi stress. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan memilih tugas yang lebih menantang dan sulit. Begitu sebaliknya, individu dengan efikasi rendah lebih berkaitan dengan depresi, kecemasan dan ketidakberdayaan. Dalam penelitian Maujean dan Davis (2013) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan dalam meningkatkan perasaan positif individu, memiliki korelasi positif dengan kepuasan hidup dan berkorelasi negatif dengan perasaan negatif. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan bahwa ia mampu melakukan sesuatu dalam mengubah peristiwa-peristiwa di sekitar. Sebaliknya, seseorang yang memiliki efikasi diri yang

rendah akan memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan segala sesuatu sehingga cenderung lebih mudah menyerah (dalam Friantika & Wardani, 2019). Begitu juga regulasi diri berpengaruh kepada *psychological well-being*. Setiap individu memiliki tanggung jawab dalam menentukan sesuatu yang akan dilakukannya. Dalam diri individu memiliki kekuatan untuk mengontrol perilaku, emosi, maupun pola pikirnya. Dengan adanya kontrol diri, individu akan mudah dalam memenuhi tanggung jawabnya terhadap target yang ingin dicapai. Regulasi diri yang dimiliki dalam diri individu akan membantu mereka dalam memanipulasi faktor-faktor eksternal, sehingga sumber daya yang ada untuk mencapai tujuannya dapat digunakan, dan hambatan yang ada akan dianggap sebagai tantangan bagi mereka dalam mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan. Saat tujuan tersebut bisa tercapai maka akan mudah dalam meraih kesejahteraan psikologisnya. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Karimah, 2017) yang menjelaskan bahwa regulasi diri memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being* pada remaja. Remaja akan lebih mudah mencapai kesejahteraan saat mereka memiliki regulasi diri yang baik. Mereka juga harus memiliki tujuan yang akan dicapai agar lebih terarah. Ketika tujuan tersebut tercapai dengan usahanya sendiri, maka perasaan bahagia dan kesejahteraan akan muncul dengan sendirinya.

Selain faktor internal, *psychological well-being* juga dipengaruhi oleh faktor faktor eksternal (Ryff, 1989) yaitu faktor demografis yang

meliputi usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Berdasarkan penelitian Ryff & Singer dikemukakan bahwa terdapat perbedaan *psychological well-being* pada tingkat kelompok usia dewasa muda, dewasa madya, dan dewasa lanjut. Pada dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi terdapat pola peningkatan yang sejalan dengan tahapan usia dewasa muda ke dewasa madya. Selanjutnya pada faktor jenis kelamin menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih memiliki *psychological well-being* dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan strategi koping yang dipengaruhi oleh pola pikir wanita, serta aktivitas sosial yang dilakukan. Wanita memiliki kemampuan dalam mengekspresikan emosinya dengan cara curhat kepada orang lain dibanding laki-laki. Wanita juga lebih banyak menjalin relasi sosial dibandingkan dengan laki-laki. Dalam penelitiannya juga Ryff & Singer mengemukakan bahwa status ekonomi menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*. Orang-orang yang berpendidikan tinggi serta memiliki jabatan tinggi memiliki *psychological well-being* yang lebih baik terutama dalam dimensi tujuan hidup. Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* ialah faktor dukungan sosial. Dalam penelitian Kramer ditemukan pada individu dewasa, semakin tinggi tingkat interaksi sosial seseorang maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* nya. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki teman dekat cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah. memiliki teman dekat cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah (dalam Putri, 2013).

Hal ini sejalan dengan penelitian Aisyah dkk (2022) bahwa ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* yang berarti semakin tinggi dukungan sosial maka *psychological well-being* nya semakin tinggi pula. Kemudian religiusitas juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*, hal ini didukung dengan penelitian yang hasilnya menunjukkan bahwa Lansia muslim yang mengikuti pengajian rutin memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi yang ditunjukkan dengan nilai *mean* 54,80 dibandingkan dengan Lansia yang tidak mengikuti pengajian rutin hanya memiliki *mean* 47,31. Faktor terakhir yang mempengaruhi *psychological well-being* yakni kepribadian. Menurut pendapat para ahli variabel kepribadian merupakan komponen dari *psychological well-being*. Hal ini ditunjukkan dari penelitian oleh Costa & McCrae pada tahun 1980 yang menyimpulkan bahwa kepribadian ekstrovert dan neurotik berhubungan secara signifikan dengan *psychological well-being* (dalam Ardani & Istiqomah, 2020). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Schmutte dan Ryff yang menyimpulkan bahwa individu termasuk dalam kategori kepribadian *extraversion conscientiousness*, dan *low neuroticism* memiliki dimensi hubungan positif dengan orang lain yang baik dan individu termasuk kategori *low neuroticism* memiliki skor tinggi pada dimensi otonomi (dalam Wikanestri & Prabowo, 2015).

Penelitian mengenai *psychological well-being* pada santri penghafal al-qur'an oleh Firdausy (2020) menghasilkan bahwa ketiga subjek

penelitiannya memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Dua diantaranya seluruh dimensi kesejahteraan psikologisnya terpenuhi, dan satu subjek yang lain kurang dalam dimensi otonomi. Kesejahteraan psikologis pada ketiga subjek memiliki faktor pendukung yakni adanya pemahaman terhadap makna Al-Qur'an yang dihafal, usia, faktor dukungan sosial, faktor status sosial ekonomi, dan faktor religiusitas. Definisi lain mengenai kesejahteraan psikologis dikemukakan oleh Aspinwall sebagai gambaran psikologis yang berfungsi dengan baik dan positif.

Penelitian lain mengenai *psychological well-being* dilakukan oleh Ramadhan (2012) dengan hasil bahwa remaja santri penghafal Al-Qur'an pondok pesantren kampung memiliki *psychological well-being* yang bervariasi. Dua subjek diantara lima subjek memenuhi seluruh indikator dari seluruh dimensi *psychological well-being*, sedangkan tiga subjek lainnya kurang memenuhi indikator *psychological well-being* dalam dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, dan perkembangan diri.

Psychological well-being penting bagi setiap orang, termasuk bagi para penghafal Al-Qur'an. Dengan banyaknya kegiatan di pesantren, mengharuskan santri penghafal Qur'an memiliki regulasi dan efikasi diri yang baik dalam memenuhi target dan mencapai tujuan yang diinginkan. Pengelolaan diri sangat diperlukan bagi setiap orang dalam mencapai tujuannya (Merdekasari & Pangatin, 2020) dalam hal ini terutama bagi para santri penghafal al-qur'an yang juga memiliki kegiatan padat diluar kewajiban menghafal al-qur'an. Dalam ilmu psikologi, pengelolaan diri

disebut juga regulasi diri. Hal ini didukung dengan hasil penelitian oleh Marza (2017) yang menyatakan bahwa regulasi diri memiliki dampak terhadap psikologis remaja penghafal Al-Qur'an, jika individu tidak bisa meregulasi diri dengan baik, maka individu tersebut bisa melakukan hal yang negatif, seperti malas menghafal Al-Qur'an dan lebih memilih bermain dengan teman-temannya, telat balik pondok. Begitupun sebaliknya, jika individu memiliki regulasi diri yang baik, maka individu tersebut akan menghafal Al-Qur'an dengan baik dan mendapatkan hasil yang baik juga. Regulasi menurut Zimmerman (1998) didefinisikan sebagai upaya mengatur diri yang dilakukan individu dalam melakukan suatu aktivitas dengan melibatkan pikiran, perasaan, dan perilaku dalam mencapai tujuan (dalam Mu'min, 2016).

Berdasarkan wawancara dengan salah satu ustadz yang menjadi mustami' pada program tersebut, berikut hasil wawancaranya :

“tidak ada target mba untuk menambah hafalannya, tapi tetap ada presensi setiap pertemuannya dan masuk kedalam penilaian semester (masuk raport akhir semester). kendala yang paling terlihat malesnya mbak, ada pengaruh teman juga (ngeliat temennya tidur dan tidak hadir saat kegiatan akhirnya ikut-ikutan tidak hadir), ada yang cuma menggugurkan kewajiban”

Berdasarkan fenomena yang telah disebutkan diatas, kendala yang banyak terjadi terkait tingkat malas para santri yang tinggi, dan adanya pengaruh teman yang kurang baik. Santri yang malas untuk hadir kegiatan

untuk menyetorkan hafalannya maka santri tersebut diindikasikan sebagai individu yang kurang berkomitmen. Oleh karena itu, perlu bagi santri untuk memiliki regulasi diri dan efikasi diri yang baik agar dapat disiplin dalam menambah dan mengulangi hafalannya dan memiliki komitmen yang kuat terhadap kegiatan yang sudah menjadi kewajibannya. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti regulasi dan efikasi diri, serta *psychological well-being* santri tahfidh di Pesantren PPAI Darun Najah Malang. Menurut peneliti, penelitian ini penting dilakukan karena belum ada penelitian sebelumnya yang melakukan penelitian mengenai hubungan regulasi diri dan efikasi diri dengan *psychological well-being* pada santri yang mengikuti program tahfidh. Penelitian terdahulu yang sering dilakukan hanya tentang regulasi diri pada penghafal al-qur'an saja atau mengenai *psychological well-being* penghafal al-qur'an saja, sehingga hal inilah yang menjadi perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Dalam penelitian ini peneliti akan mengungkapkan adakah hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri yang dimiliki para santri tahfidh dengan *psychological well-being* santri program tahfidz di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka terdapat rumusan permasalahan yang menjadi urgensi peneliti yaitu :

1. Bagaimana tingkat regulasi diri santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang?

2. Bagaimana tingkat efikasi diri santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang?
3. Bagaimana *psychological well-being* santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang?
4. Apakah ada hubungan antara tingkat regulasi diri dengan *psychological well-being* santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang?
5. Apakah ada hubungan antara tingkat efikasi diri dengan *psychological well-being* santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang?
6. Apakah ada hubungan antara tingkat regulasi diri dan efikasi diri dengan *psychological well-being* santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang?

C. Tujuan

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah maka ditarik tujuan masalah sebagai berikut

1. Mengetahui tingkat regulasi diri santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang
2. Mengetahui tingkat efikasi diri santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang
3. Mengetahui *psychological well being* santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang

4. Mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat regulasi diri dengan *psychological well-being* santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang
5. Mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat efikasi diri dengan *psychological well-being* santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang
6. Mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat regulasi diri dan efikasi diri dengan *psychological well-being* santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang

D. Manfaat

Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini mencakup dua hal, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam pengembangan ilmu Psikologi Pendidikan, serta menjadi pendorong bagi penelitian lain dalam mengungkap aspek lain yang belum diungkap dalam penelitian ini baik terkait regulasi diri, efikasi diri, maupun *psychological well-being* pada santri penghafal al-qur'an.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dapat menjadi informasi mengenai regulasi diri, efikasi diri dan *psychological well being* bagi santri penghafal al-qur'an, sehingga dapat menjadi dorongan dalam mengembangkan regulasi diri, efikasi diri, dan *psychological well being* dalam menjalani kehidupan menjadi santri yang menghafalkan al-qur'an.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Psychological Well Being

1. Definisi *Psychological Well-Being*

Psychological well-being menurut Mardhatillah (2019) diartikan sebagai kondisi individu yang memiliki tujuan hidup, mandiri, emosional yang matang, memiliki kemampuan dalam mengontrol diri, dan memberikan dampak positif kepada diri sendiri dan orang lain sehingga dapat mengembangkan dirinya dimanapun ia berada. Ryff mengemukakan definisi *psychological well being* sebagai kemampuan individu dalam menerima kekuatan dan kelemahan dirinya, memiliki tujuan hidup, memiliki kemampuan dalam mengembangkan relasi positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam diri, serta memiliki kemampuan dalam mengendalikan lingkungan dan menjadi pribadi yang terus berkembang. Menurut Schultz *psychological well being* adalah fungsi positif individu yang digunakan dalam mengupayakan tujuan yang ingin dicapai. Sedangkan Hurlock mendefinisikan *psychological well being* sebagai kebutuhan dalam memenuhi tiga kebahagiaan, yakni penerimaan, kasih sayang dan juga pencapaian (dalam Firdausy, 2020).

Chung et al (2014) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan seseorang dalam menilai dirinya sendirinya dengan melibatkan reaksi emosional secara positif yang

dapat menimbulkan kepuasan hidup. Menurutnya, kesejahteraan psikologis memiliki tiga faktor diantaranya kepuasan, faktor positif dan aspek negatif, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis akan menunjukkan emosi positif dan kepuasan hidup yang tinggi. Kringelbach dan Berridge (2017) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai konsep tentang perasaan yang memberi dampak positif dalam kehidupan sehari-hari melalui pengalaman hidupnya (dalam Ardiansyah, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan kemampuan individu dalam menerima kekuatan dan kelemahan dirinya, dan memiliki tujuan hidup serta memiliki kemampuan dalam mengupayakan tujuan tersebut agar tercapai, sehingga individu tersebut dapat mencapai kepuasan hidup.

2. Aspek-aspek *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (dalam Ardani & Istiqomah, 2020) terdapat enam aspek dalam *psychological well-being*, diantaranya ialah :

1) Penerimaan diri (*self acceptance*)

Aspek ini diartikan sebagai pandangan yang positif terhadap diri sendiri. Individu dapat dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik ketika ia dapat bersikap positif terhadap diri sendiri, dapat menerima dan mengakui berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan yang positif terhadap masa lalu.

Sedangkan individu yang dikatakan rendah dalam penerimaan dirinya ialah individu yang memiliki perasaan tidak puas terhadap dirinya, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan memiliki harapan tidak ingin menjadi dirinya yang saat ini.

2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan yang positif ditandai dengan adanya hubungan yang hangat dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan yang hangat, saling percaya dengan orang lain dan memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat adalah individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah dalam berhubungan positif dengan orang lain adalah individu yang sulit untuk bersikap hangat dan enggan memiliki ikatan dengan orang lain.

3) Otonomi (*autonomy*)

Kemandirian yang dimiliki oleh individu dalam menentukan dan menjalani kehidupan. Orang-orang dengan tingkat otonomi yang tinggi, mereka akan mampu untuk memberi penolakan terhadap tekanan sosial yang mendorong untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara tertentu, serta mereka dapat melakukan evaluasi diri sendiri dengan standar diri mereka sendiri. Sedangkan orang-orang dengan tingkat otonomi yang rendah, mereka akan bergantung pada harapan dan evaluasi dari orang lain, serta setiap mengambil keputusan akan didasarkan dari penilaian orang lain.

4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Individu mampu memanipulasi lingkungan dan sumber daya yang ada sehingga menyesuaikan dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi, dan juga memiliki kemampuan dalam mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sedangkan individu yang tidak memiliki kemampuan dalam penguasaan lingkungan, maka mereka tidak mampu dalam mengatur kehidupan sehari-hari mereka dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

5) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Individu yang memiliki tujuan hidup yaitu yang memiliki arah dan tujuan dalam menjalani kehidupan dan memiliki perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu memiliki arti, dan memiliki target yang ingin dicapai dalam hidup.

6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu berproses dalam mengembangkan dan memperbaiki potensi yang ada dalam dirinya, mengetahui potensi yang ada dalam diri mereka, serta mampu merasakan peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang membangun *psychological well-being* terdiri dari enam aspek, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi/kemandirian (*autonomy*), tujuan

hidup (*purpose in life*), pengembangan pribadi (*personal growth*), dan penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*). Peneliti menggunakan aspek-aspek dari Ryff karena peneliti menggunakan *Grand Theory* dari Ryff sebagai pembahasan *psychological well-being* serta telah banyak penelitian yang menggunakan aspek-aspek tersebut.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (1989) faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* suatu individu (dalam Rahayu, 2008) :

a. Faktor Demografis

Faktor demografis yang mempengaruhi *psychological well-being* diantaranya :

1) Usia

Dalam temuan Ryff dan Keyes (1995) dijelaskan bahwa dimensi-dimensi yang mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia diantaranya dimensi penguasaan lingkungan, dimensi otonomi, dan dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Sebaliknya, dimensi-dimensi yang mengalami penurunan seiring bertambahnya usia diantaranya dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi.

2) Jenis Kelamin

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa wanita memiliki skor yang lebih tinggi daripada pria pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi.

3) Status Sosial Ekonomi

Perbedaan pada status sosial juga berpengaruh pada kondisi *psychological well-being* seorang individu sesuai data yang diperoleh dari *Wisconsin Longitudinal Study* yang menggambarkan bahwa pendidikan tertinggi dan status pekerjaan meningkatkan *psychological well-being*. Orang-orang yang berada di status sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu, dan mereka memiliki rasa hidupnya lebih terarah dibanding dengan orang-orang yang berada di status sosial yang lebih rendah.

4) Budaya

Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika dan Korea Selatan terkait *psychological well-being* menunjukkan bahwa di Korea Selatan tingkat dimensi hubungan positif dengan orang lain lebih tinggi dan tingkat yang rendah pada dimensi penerimaan diri dibandingkan dengan Amerika. Sedangkan responden di Amerika tingkat dimensi yang memiliki nilai tinggi adalah pertumbuhan pribadi pada responden wanita dan dimensi

tujuan hidup pada responden pria, dan tingkat dimensi yang memiliki nilai rendah adalah dimensi otonomi baik pria maupun wanita.

b. Dukungan Sosial

King (2010) mendefinisikan dukungan sosial sebagai feedback yang diberikan orang lain sebagai tanda bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan diikutsertakan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik (dalam Sajidah). Menurut Davis (dalam) individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Dukungan sosial yang didapatkan berasal dari berbagai sumber, diantaranya keluarga, teman, pasangan, rekan kerja, maupun organisasi sosial. Terdapat empat jenis dukungan sosial, yaitu :

1) Dukungan emosional (*emotional support*)

Dukungan ini meliputi beberapa aspek, diantaranya empati, kepedulian, dan perhatian terhadap seseorang. Dukungan ini memberikan perasaan nyaman, aman, dicintai terutama pada saat stress.

2) Dukungan penghargaan (*esteem support*)

Dukungan ini muncul melalui ungkapan penghargaan positif, dorongan atau persetujuan terhadap pemikiran atau

perasaan, dan perbandingan yang positif antara individu dengan orang lain.

3) Dukungan Instrumental (*tangible pr instrumental support*)

Dukungan ini berupa pemberian pertolongan secara langsung.

4) Dukungan Informasional (*informational support*)

Dukungan ini meliputi memberikan nasehat, petunjuk, saran, atau *feedback* terhadap perilaku seseorang.

c. Religiusitas

Dalam suatu penelitian yang dilakukan Ellison (1991) didapatkan hasil bahwa individu yang memiliki religiusitas yang kuat menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami traumatik (dalam Nadilla, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* yaitu faktor demografis yang meliputi faktor usia, jenis kelasmin, status sosial ekonomi, dan budaya. Selanjutnya faktor dukungan sosial serta faktor religiusitas.

4. Integrasi Islam

Firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Kemenag, 2017).

Dari ayat tersebut kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai ketentraman hati, yang mana manusia akan tentram hatinya ketika mengingat Allah. Dapat disimpulkan bahwa ketika menghadapi sesuatu dengan nama Allah maka akan terasa lebih mudah. Sebagaimana definisi kesejahteraan psikologis dapat ditunjukkan dengan perasaan bahagia, dan rasa bahagia dalam al-qur’an digambarkan dengan ketentraman hati.

Selain itu, rasa bahagia juga merupakan hati yang merasa bebas dari berbagai macam perasaan negatif seperti khawatir, cemas dan sebagainya. Hal ini dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 38 :

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya :

Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati" (Kemenag, 2017).

Dari ayat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa manusia akan terbebas dari perasaan khawatir ketika mereka mengikuti petunjuk

Allah dan begitu pula sebaliknya ketika manusia tidak mengikuti petunjuk dari Allah maka kekhawatiran dan keresahan hati yang dirasakan.

B. Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi Diri

Bandura (dalam Muslimah, 2016) mengemukakan regulasi diri sebagai kemampuan individu dalam mengontrol cara belajar dengan mengembangkan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai diri, dan memberikan respon untuk dirinya sendiri. Regulasi diri juga didefinisikan oleh Rachmat dan Rusmawati (2018) sebagai motivasi dalam diri yang menjadi dorongan munculnya keinginan untuk menetapkan target kehidupan, merancang strategi yang akan dilakukan, serta mengobservasi dan dan mengubah perilaku yang akan ditampilkan (dalam Wan Rahmi dkk, 2019).

Regulasi diri menurut pandangan Taylor kemampuan dalam diri individu dalam mengatur perilakunya sendiri dan termasuk dari salah satu dari penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri (dalam Lestari, 2020). Menurut Ormrod (2008) regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengembangkan pemahaman terkait respon-respon yang sesuai atau tidak, serta dapat mengontrol dan memonitor perilaku individu sendiri (dalam Erlina, 2019).

Menurut pendapat lainnya, Friedman & Schustack (2008) regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur pencapaian target dan tindakan mereka sendiri. Melakukan evaluasi saat mencapai target dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (dalam Pisani, 2017).

Kesimpulannya definisi regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur diri, mengobservasi diri, menilai diri, dan memberikan respon untuk dirinya sendiri dalam mencapai target atau sesuatu yang diinginkan.

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Pisani, 2017) aspek-aspek regulasi diri ada tiga aspek, yaitu :

a. Observasi diri (*self observation*)

Observasi diri merupakan hal-hal dilakukan yang didasari oleh faktor kualitas penampilan, kualitas penampilan, dan orisinalitas tingkah laku diri setelah melakukan suatu kegiatan atau setelah mencapai suatu tujuan.

b. Proses penilaian (*judgement process*)

Aspek ini merupakan proses untuk melihat kesesuaian perilaku dengan standar pribadi, melakukan perbandingan antara perilaku dengan norma standar yang ada atau dengan perilaku orang lain, dan melakukan penilaian berdasarkan pentingnya suatu aktivitas.

c. Reaksi diri (*self response process*)

Aspek ini meliputi bagaimana suatu individu mengevaluasi dirinya secara positif atau negatif serta memberikan hadiah atau hukuman terhadap diri sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang membangun regulasi diri adalah observasi diri (*self observation*), proses penilaian diri (*judgement process*), dan reaksi diri (*self response process*). Peneliti menggunakan aspek-aspek dari Albert Bandura karena peneliti menggunakan *Grand Theory* dari Bandura sebagai pembahasan variabel regulasi diri serta telah banyak penelitian yang menggunakan aspek-aspek tersebut.

3. Perspektif Islam

Firman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11 :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۗ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُمَا ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وََمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ ۗ مِنْ دُونِهِ ۗ مِنْ وَالٍ

Artinya :

”Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan

suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (Kemenag, 2017).

Berdasarkan ayat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa seorang individu mampu mengendalikan dan mengontrol dirinya sendiri. Dalam ayat tersebut, perintah Allah kepada manusia untuk berbuat baik dan berikhtiar kepada-Nya, dengan individu mengatur dan mengontrol tindakan serta usahanya maka Allah akan memberikan hasil atas apa yang telah ia usahakan.

C. Hubungan Regulasi Diri dengan *Psychological Well-Being*

Setiap individu memiliki tanggung jawab dalam menentukan sesuatu yang akan dilakukannya. Dalam diri individu memiliki kekuatan untuk mengontrol perilaku, emosi, maupun pola pikirnya. Dengan adanya kontrol diri, individu akan mudah dalam memenuhi tanggung jawabnya terhadap target yang ingin dicapai. Regulasi diri yang dimiliki dalam diri individu akan membantu mereka dalam memanipulasi faktor-faktor eksternal, sehingga sumber daya yang ada untuk mencapai tujuannya dapat digunakan, dan hambatan yang ada akan dianggap sebagai tantangan bagi mereka dalam mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan. Saat tujuan tersebut bisa tercapai maka akan mudah dalam meraih kesejahteraan psikologisnya.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (2019) yang menjelaskan bahwa regulasi diri memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being* pada remaja. Remaja akan lebih mudah mencapai kesejahteraan saat mereka memiliki regulasi diri yang baik. Mereka juga harus memiliki tujuan yang akan dicapai agar lebih terarah. Ketika tujuan tersebut tercapai dengan usahanya sendiri, maka perasaan bahagia dan kesejahteraan akan muncul dengan sendirinya.

D. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri dijelaskan oleh Bandura (dalam Nurbati dkk, 2021) sebagai keyakinan seorang individu dalam melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan. Efikasi diri juga dijelaskan oleh Patton sebagai optimisme individu pada diri sendiri dan adanya harapan untuk mampu dalam menyelesaikan suatu masalah tanpa putus asa.

Bandura menyebutkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu menemukan cara dalam mengatasi kesulitan yang berbeda pada setiap tugas yang dimilikinya. Baron dan Byrne (2003) menjelaskan efikasi diri sebagai keyakinan dalam diri seseorang bahwa ia mampu atas tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan (dalam Juliantini, 2020). Bandura dan Wood mengatakan bahwa efikasi diri mengarah pada keyakinan pada kemampuan individu untuk mendorong motivasi, kemampuan kognitif,

dan tindakan yang perlu dalam memenuhi tuntutan situasi (dalam Ardani & Istiqomah, 2020).

Menurut Santrock (2012) seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan lebih banyak dalam meluangkan waktu untuk mempelajari tugas yang dimiliki. Hergenhann juga menjelaskan bahwa seseorang yang percaya atas kemampuannya akan berusaha lebih keras dan lebih gigih dalam menyelesaikan tugas dibandingkan dengan orang yang menganggap kemampuannya rendah (dalam Juliantini, 2020).

Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatasi berbagai macam situasi yang muncul dalam kehidupannya.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1977), terdapat perbedaan antara efikasi diri pada tiap individu berdasarkan tiga dimensi (dalam Risnawita & Ghufon, 2010), yaitu :

- a. Dimensi tingkat (*level*) atau tingkat kesulitan tugas yang menjadi pertimbangan. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba tau dihindari, karena berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas. Bila tugas diurutkan sesuai tingkat kesulitannya, maka efikasi diri dari individu dapat meliputi tugas-tugas yang mudah, hingga sedang, atau bahkan yang paling sulit,

sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat.

- b. Dimensi generalisasi (*generality*) atau tingkat cakupan bidang tugas. Penghargaan seseorang terbatas pada tingkah laku khusus, sementara orang lain dapat menyebar meliputi berbagai bidang tingkah laku. Sedangkan luas bidang tingkah laku dapat berbeda pada beberapa hal, termasuk tingkat kesamaan tugas, kemampuan (*behavioral, cognitive, affective*) kondisi maupun situasi dan karakter orang serta kepada siapa perilaku tersebut diarahkan.
- c. Dimensi kekuatan (*strength*) atau tingkat kemantapan pada pengukuran. Dimensi ini berhubungan dengan tingkat kemantapan individu terhadap keyakinan dan pengharapannya. Harapan yang tidak kuat akan mudah goyah dengan pengalaman yang tidak mendukung, begitupun sebaliknya. Kekuatan harapan akan menentukan ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan usahanya. Dimensi ini berhubungan langsung dengan dimensi *magnitude*, semakin tinggi tingkat kesulitan tugas maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari efikasi diri yaitu aspek tingkat (*level*), aspek kekuatan (*strength*), dan aspek generalisasi (*generality*). Peneliti menggunakan aspek-aspek dari Albert Bandura karena peneliti menggunakan *Grand Theory* dari Bandura sebagai pembahasan

efikasi diri serta telah banyak penelitian yang menggunakan aspek-aspek tersebut.

3. Perspektif Islam

Berdasarkan definisi dari efikasi diri yang merupakan keyakinan diri seseorang dengan penuh optimisme dalam mencapai tujuan dan mengatasi rintangan, berikut perspektif islam yang berkaitan dengan efikasi diri ;

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ، قَالَ : ((يَفُؤُ اللَّهُ تَعَالَى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي ، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي ، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ، ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي ، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ)) مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya :

Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat).” (Muttafaqun ‘alaih) [HR. Bukhari, no. 6970 dan Muslim, no. 2675].

Hadits di atas menjelaskan bahwa pentingnya berbaik sangka pada Allah. Hal ini juga termasuk dalam proses mencapai tujuan. Ketika seseorang berusaha dalam mencapai tujuan dan ia memiliki optimisme dalam diri maka ia akan meyakini bahwa dalam prosesnya mencapai

tujuan akan dapat dilaluinya. Dengan adanya efikasi diri maka diharapkan individu mampu meraih kesejahteraan psikologis dalam dirinya.

E. Hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being*

Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan optimis untuk mengatasi stress. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan memilih tugas yang lebih menantang dan sulit. Begitu sebaliknya, individu dengan efikasi rendah lebih berkaitan dengan depresi, kecemasan dan ketidakberdayaan. Dalam penelitian Maujean dan Davis (2013) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan dalam meningkatkan perasaan positif individu, memiliki korelasi positif dengan kepuasan hidup dan berkorelasi negatif dengan perasaan negatif. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan bahwa ia mampu melakukan sesuatu dalam mengubah peristiwa-peristiwa di sekitar. Sebaliknya, seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan segala sesuatu sehingga cenderung lebih mudah menyerah (dalam Friantika & Wardani, 2019). Individu yang memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya dalam mencapai sesuatu, maka ia akan mudah dalam mengusahakan meraih tujuan tersebut. Sehingga, saat ia mampu meraih tujuan yang diinginkan maka akan mudah meraih kesejahteraan psikologis dalam dirinya pula.

F. Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being*

Bandura (1989) mengemukakan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh tiga faktor diantaranya faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Faktor personal ini melibatkan efikasi diri. Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan diri individu terhadap kemampuannya untuk mengatur, menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, menghasilkan sesuatu, dan mengimplementasikan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Penelitian Efendi, dkk (2020) menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh secara signifikan dengan regulasi diri. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik maka akan mampu meregulasi dirinya dengan baik. Dan saat individu memiliki regulasi diri yang baik, maka individu tersebut akan lebih mudah dalam mencapai tujuan atau target yang diinginkan, sehingga kesejahteraan psikologis dalam dirinya akan muncul ketika tujuan yang diinginkan tercapai.

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis dihasilkan dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being* Santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang” adalah :

1. Hipotesis Mayor

H_a : Terdapat hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan *psychological well-being* santri program intrakulikuler tahfidz di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang

2. Hipotesis Minor

H_{a1} : Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *psychological well-being* santri program intrakulikuler tahfidz di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang

H_{a2} : Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *psychological well-being* santri program intrakulikuler tahfidz di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, adapun definisi penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai suatu metode yang menggunakan analisis data berupa angka (numerik), yang diolah dengan metode statistik untuk menguji suatu hipotesis sehingga menghasilkan kesimpulan terkait signifikansi antara hubungan satu variabel dengan variabel yang lain (Azwar, S, 2007).

Data yang akan didapatkan oleh peneliti saat terjun lapangan dalam penelitiannya akan berupa angka sebagai hasil. Jadi, dalam penelitian kuantitatif lebih banyak menggunakan data berupa angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data, hingga pada pembahasan hasil akhirnya peneliti akan mengukur tentang hubungan regulasi diri dan efikasi diri dengan *psychological well being* santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang.

Penelitian ini dirancang menggunakan rancangan penelitian uji korelasi sederhana, penelitian korelasi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

B. Identifikasi Variabel

Variabel menurut Sugiyono (2009) adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel

atau objek penelitian sendiri terbagi menjadi dua yakni variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*).

Variabel tergantung (Y) : *Psychological Well-Being*

Variabel bebas (x_1) : Regulasi Diri

(x_2) : Efikasi Diri

C. Definisi Operasional

Definisi operasional (Winarno, 2013) adalah definisi yang disusun peneliti berdasarkan kajian pustaka dengan dilengkapi teknik pengumpulan data di lapangan secara operasional (dalam Anam, 2018).

1. Psychological Well Being

Psychological well-being merupakan sebuah istilah untuk menggambarkan kondisi kesehatan subjek secara psikologis santri tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang berdasarkan kriteria dari aspek-aspek *psychological well-being* sehingga dapat dikategorikan sebagai psikologi positif pada individu seperti merasa bahagia, memiliki kepuasan hidup, kemandirian, penerimaan diri, berusaha dalam pengembangan diri, memiliki tujuan hidup, serta pandai menjaga hubungan baik dengan orang lain.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan proses individu yang dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang ditunjukkan untuk pencapaian target belajar dengan mengolah strategi-strategi dalam penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi. Beberapa aspek yang

akan diukur dari regulasi diri yaitu Observasi diri (*self observation*), proses penilaian (*judgemental process*), dan reaksi diri (*self respon process*)

3. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang bahwa ia mampu atas tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu menemukan cara dalam mengatasi kesulitan yang berbeda pada setiap tugas yang dimilikinya.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Handayani (2020) adalah totalitas dari setiap elemen yang akan diteliti dengan ciri-ciri yang sama, berupa individu dari suatu kelompok, peristiwa, atau sesuatu yang akan diteliti. Populasi menurut Nazir (2003) adalah kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan. Sri Iswati & Muslich Anshori (2009) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah santri yang mengikuti program intrakulikuler tahfidh di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang yang berjumlah 56 santri yang tersebar dalam beberapa kelas di tingkatan Tsanawiyah dan Aliyah.

Berikut tabel yang menggambarkan populasi dalam penelitian ini.

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian

Objek Penelitian	Jumlah Populasi
Santri Putri Intrakulikuler Tahfidh	40
Santri Putra Intrakulikuler Tahfidh	16
Jumlah Total	56

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni seluruh populasi yang berjumlah 56. Oleh karena itu, penelitian ini disebut penelitian populasi karena semua populasi digunakan sebagai responden.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Adapun jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini ialah jenis skala tertutup sebab semua aitem pernyataan tinggal pilih jawaban yang sesuai dengan responden, sedangkan cara memilihnya dengan memberi ceklis.

Untuk mengukur regulasi diri, efikasi diri, dan *psychological well-being* maka peneliti menyusun skala likert dengan bentuk angket *favourable* dan *unfavourable*. *Favourable* merupakan pernyataan sikap yang berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu kalimatnya bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap.

Bentuk angket *favourable* regulasi diri, efikasi diri, dan *psychological well being* dalam penelitian ini ialah menggunakan pilihan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1.

Sedangkan *unfavourable* merupakan pernyataan sikap yang berisi hal-hal yang negatif mengenai objek sikap, yaitu yang bersifat tidak mendukung ataupun kontra terhadap objek sikap yang hendak diungkap. Untuk angket regulasi diri, efikasi diri, dan *psychological well being* dengan bentuk *unfavourable* juga menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak Setuju (TS) = 3, Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Tabel 3. 2 Nilai Skoring

Aitem	Skor Jawaban			
	SS	S	TS	STS
Favorable	4	3	2	1
Unfavourable	1	2	3	4

Selanjutnya instrumen yang digunakan pada penelitian ini yakni skala *psychological well-being*, skala regulasi diri, dan skala efikasi diri.

1. Skala *Psychological Well-Being*

Peneliti menggunakan skala *psychological well-being* berdasarkan teori Ryff yang kemudian diadaptasi oleh Wahdati (2022)

dengan aitemnya yang dinyatakan valid dan memiliki nilai *reliable Cronbach's Alpha* pada skala *psychological well-being* sebesar 0.815.

Tabel 3. 3 Blueprint Psychological Well-Being

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Autonomy	<ul style="list-style-type: none"> - Perilaku yang tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan - Mampu mengarahkan diri dan bersifat mandiri 	1, 2, 4	3	4
environmental mastery	Perilaku individu yang dapat mengatur lingkungannya sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang dianutnya	5, 8	6, 7	4
personal growth	<ul style="list-style-type: none"> - Keinginan diri untuk terus mengembangkan potensinya - Terbuka terhadap pengalaman baru 	9, 10, 12	11, 13	5

positive relation with other	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu mencintai dan membangun hubungan interpersonal - Memiliki empati 	14, 16, 18	15, 17	5
purpose in life	<ul style="list-style-type: none"> - Adanya kejelasan tujuan hidup - Merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalani 	19, 20	21, 22, 23	5
self acceptance	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu menerima berbagai aspek positif maupun negatif - Memiliki perasaan positif terhadap masa lalu - Merasa puas terhadap diri sendiri 	24, 25,26	27,28 , 29	6
Jumlah		16	13	29

2. Skala Regulasi Diri

Peneliti menggunakan skala regulasi diri berdasarkan teori Albert Bandura yang kemudian diadaptasi oleh Pisani (2017) dengan

aitemnya yang dinyatakan valid dan memiliki nilai *reliable Cronbach''s Alpha* pada skala regulasi diri sebesar 0,939.

Tabel 3. 4 Blueprint Regulasi Diri

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Observasi Diri	Penilaian kualitas penampilan, kuantitas penampilan dan orisinalitas tingkah laku	4, 7, 16, 19	24, 14, 11, 2	8
Proses penilaian diri	Melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar diri, membandingkan tingkah laku dan menilai	20, 18, 9, 5	23, 15, 12, 3	8
Reaksi Diri	Evaluasi diri dan pemberian hadiah/hukuman	21, 17, 8, 6	1, 10, 13, 22	8
	Jumlah			24

3. Skala Efikasi Diri

Peneliti menggunakan skala efikasi diri berdasarkan teori Albert Bandura yang kemudian diadopsi oleh Rahmawati (2017) dengan aitemnya yang dinyatakan valid dan memiliki nilai *reliable Cronbach''s Alpha* pada skala efikasi diri sebesar 0,911.

Tabel 3. 5 Blue Print Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Jumlah
Tingkat <i>(Magnitude)</i>	Keyakinan untuk mampu menghadapi kesulitan tugas	1, 6, 9	3
Kekuatan <i>(Strength)</i>	Kuatnya keyakinan pada kemampuan individu	2, 7, 8, 10	4
Generalisabilitas <i>(Generalizability)</i>	Yakin dapat menyelesaikan berbagai macam tugas	3, 4, 5	3
Jumlah			10

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data ini menggunakan program SPSS 22 *for windows*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas dan validitas, analisis statistik deskriptif, uji asumsi klasik, dan analisis regresi linier berganda.

1. Uji validitas

Uji validitas digunakan mengetahui apakah instrumen penelitian dapat digunakan atau tidak. Valid atau tidaknya suatu pengukuran tergantung pada kemampuan alat ukur untuk mencapai tujuan

pengukuran secara cermat dan akurat. Semakin tinggi validitas, menunjukkan kemampuan alat ukur untuk menggambarkan besaran yang diukur dengan sangat tepat sesuai dengan tujuan pengukuran. Jika alat ukur menghasilkan data yang tidak relevan, maka validitas alat ukur yang digunakan rendah (Azwar, 2012).

Uji validitas dilakukan dengan Korelasi *Product Moment Pearson* menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service*) 22.0 for windows dengan membandingkan hasil r-hitung dan r-tabel. Jika r-hitung $>$ r-tabel maka aitem tersebut dapat dikatakan valid. Sebaliknya, jika r-hitung $<$ r-tabel maka aitem tersebut dikatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kepercayaan dan konsistensi dari skala penelitian, sehingga ketika pengukuran dilakukan berulang kali pada subjek yang memiliki kriteria sama akan menghasilkan hasil yang relatif sama (Azwar, 2012).

Azwar (2012) menjelaskan bahwa besar koefisien reliabilitas antara 0,0 sampai 1,0. Jika nilai koefisien reliabilitas semakin mendekati nilai 1,0 maka semakin mendekati sempurna. Semakin tinggi nilai reliabilitas maka semakin dapat dipercaya data yang dihasilkan.

3. Kategorisasi Data

Penelitian ini mengelompokkan hasil kategorisasi menjadi tiga rentang yaitu tinggi, sedang, dan rendah, dengan norma sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (M+1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq x \leq (M+1SD)$
Rendah	$X < (M-1SD)$

4. Uji Asumsi Klasik

a. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah dalam regresi variabel bebas dan terikat atau keduanya berdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan untuk mengetahui hasil regresi linier berganda layak pakai, sebagai berikut :

- 1) jika data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas
- 2) jika data menyebar jauh dari garis diagonal dan tidak mengikuti arah garis diagonal, maka model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas

b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linier antara variabel-variabel dependen dalam satu model regresi. Dikatakan baik suatu model regresi apabila tidak terdapat korelasi antar variabel dependen

dalam model tersebut. Besarnya korelasi dalam regresi linier dapat dilihat dari nilai *variance inflation factor* (VIF) dan tolerance.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji ini bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terdapat ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Untuk mendeteksi ada atau tidaknya heterokedastisitas digunakan metode grafik *Scatterplot*. Jika titik-titik membentuk suatu pola tertentu maka dapat disimpulkan terdapat heterokedastisitas. Sedangkan jika titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y maka dikatakan tidak terjadi heterokedastisitas.

5. Uji Hipotesis

a. Uji T

Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen secara parsial. Dalam penelitian ini dilakukan uji t dua arah untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu apakah ada hubungan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan *psychological well-being* (Sugiyono, 2015).

b. Uji F

Uji F berguna untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel dependen dengan variabel independen secara simultan (bersama-sama). Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka dapat dikatakan

bahwa variabel-variabel dependen memiliki hubungan dengan variabel independen secara simultan (Sugiyono, 2015).

c. Analisis Koefisien Korelasi Berganda (R)

Korelasi berganda merupakan nilai yang menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel independen atau lebih beserta variabel dependennya. Besar nilai R antara 0 sampai 1. Semakin nilai mendekati 1 maka semakin kuat hubungannya, sebaliknya semakin nilai mendekati 0 maka hubungan semakin dikatakan lemah (Sugiyono, 2015).

d. Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

Analisis koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besar presentase hubungan variabel dependen secara stimulan dengan variabel independen. Jika nilai R^2 sama dengan 0 artinya tidak ada presentase hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Sebaliknya, jika nilai R^2 sama dengan atau mendekati 1 maka presentase hubungan yang diberikan variabel dependen dan variabel independen mendekati sempurna.

e. Analisis Regresi Berganda

Analisis regresi linier berganda merupakan suatu teknik statistik parametrik yang digunakan untuk menguji pengaruh dua buah variabel bebas (X_1 dan X_2) dengan variabel terikat (Y). Analisis ini digunakan untuk mencari hubungan antara variabel

bebas (X) dan variabel terikat (Y). Rumus persamaan regresi linier berganda :

$$Y = a + bX_1 + cX_2$$

Keterangan :

Y = kriterium (variabel terikat = kesejahteraan psikologis)

X₁ = prediktor (variabel bebas = regulasi diri)

X₂ = prediktor (variabel bebas = efikasi diri)

a = koefisien konstanta

b dan c = koefisien regresi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pondok pesantren PPAI Darun Najah merupakan lembaga sosial publik yang berada di bawah naungan Yayasan Ma'had Darun Najah as-Salafiy, yang didirikan dengan tujuan utama untuk menjaga moral umat dan mencetak kader-kader dakwah Islam di kalangan masyarakat. Didirikan oleh KH. Achmad Muchtar Ghozali, pesantren ini telah berdiri sejak tahun 1967. Hingga kini pesantren ini masih diasuh dibawah bimbingan beliau langsung dan sebagai Ketua Dewan Pembina Yayasan Ma'had Darun Najah as-Salafy Pondok Pesantren Salafiyah PPAI Darun Najah. Pada awalnya pesantren ini berdiri di tepi jalan utama. Tapi karena faktor keterbatasan lahan untuk pengembangan bangunan, pesantren ini kemudian dipindah ke dalam kampung yang bersebelahan dengan areal persawahan yang lebih luas pada tahun 1973. Hingga kini, pesantren ini berdiri dan mempunyai lahan seluas 2 hektar dengan persekitaran masyarakat agraris. Karakter utama lembaga pendidikan pesantren ini adalah berkarakter salafiyah, dimana pendidikan agama menjadi prioritas utama dan kitab kuning sebagai rujukan utama. Dengan karakter ini pesantren PPAI Darun Najah mempunyai misi utama pada aspek pengawalan terhadap moralitas masyarakat dan moralitas bangsa, serta menyebarkan nilai-nilai ajaran

salafuna as-sholihun dengan sebaik-baiknya sesuai dengan cita-cita al-Quran dan Sunnah Rasulullah Saw. Dan misi tersebut telah terbukti dengan lahirnya banyak alumni-alumni dari pesantren ini yang menjadi agen-agen dakwah Islamiyah yang tersebar di berbagai kota di penjuru nusantara.

PPAI merupakan tafa'ulan (nama untuk mengikuti keberkahan) dari pesantren guru beliau, Romo KH. Mohammad Said Anwar di desa Ketapang kec. Kepanjen kab. Malang. Sedangkan Darun Najah merupakan identitas dengan harapan bahwa pesantren ini akan menjadi rumah keselamatan dan kesuksesan (dar : rumah, najah : keselamatan dan kesuksesan). Seiring dengan perkembangan dan tuntutan zaman, Pondok pesantren Salafiyah PPAI Darun Najah memandang perlu untuk berupaya mengintegrasikan pendidikan salafiyah dengan pendidikan formal dan mengkombinasikannya dengan pendidikan ketrampilan yang mencukupi bagi santri dengan diselenggarakannya Pendidikan Layanan Khusus agar pendidikan yang diselenggarakan di dalamnya bisa diakui bukan hanya oleh masyarakat, tetapi juga pemerintah. Pengintegrasian tersebut bertujuan untuk membentuk santri yang memiliki 3 kekuatan, yaitu 1) Akhlakul Karimah sebagai kekuatan moral spiritual untuk mencetak santri menjadi insan kamil sesuai dengan cita-cita Islam, 2) Kemampuan keagamaan yang mumpuni untuk menyiapkan santri sebagai agen-agen dakwah Islamiyah, 3) Kemampuan akademis untuk menyiapkan santri agar mampu

menghadapi berbagai tantangan modernitas, 4) Kecakapan ketrampilan untuk membekali santri kemampuan dalam menghadapi persaingan di era globalisasi. Secara ringkas kombinasi selaras antara pendidikan salafiyah, pendidikan formal dan ketrampilan yang memadai memiliki orientasi untuk menyiapkan santri agar mampu mensinergikan antara kepentingan dunia dan akhirat secara seimbang di era modern bagi semua santri.

Untuk tujuan itulah Yayasan Mahad Darun Najah as-Salafy Pondok Pesantren Salafiyah PPAI Darun Najah mulai mengembangkan pendidikan formal untuk membekali santri kemampuan intelektual dengan didirikannya Madrasah Tsanawiyah formal pada tahun 2011, Pendidikan Layanan Khusus pada tahun 2012 dan Madrasah Aliyah formal pada tahun 2013. Dengan kelengkapan lembaga pendidikan tersebut, semua santri tetap diwajibkan untuk tinggal di dalam asrama pesantren untuk menjamin pendidikan bisa dilaksanakan secara integral, menjamin kualitas keilmuan dan keimanan, pendidikan akhlakul karimah secara maksimal, kualitas ketrampilan life skill yang mumpuni dan lebih penting lagi bisa menjamin keamanan bagi santri, khususnya pengaruh negatif dari luar. Hingga kini Pondok Pesantren Salafiyah PPAI Darun Najah telah meluluskan ribuan alumni yang terikat dalam organisasi Ikatan Santri dan Alumni Darun Najah (IKSADA). Dan mayoritas dari para alumni ini telah mampu menjadi kader-kader dakwah Islam yang tersebar bukan hanya di Jawa Timur seperti di

Malang, Batu, Pasuruan, Sidoarjo, Madiun, dll; tetapi juga di luar Jawa seperti di Subang, Lampung, Bengkulu, dan Balikpapan.

a. Visi dan Misi Pesantren

1) Visi

Menjadi Lembaga Pendidikan Islam Berhaluan Ahlus Sunnah Wal Jamaah Yang Unggul dalam Rangka Mencetak Kader Dakwah Yang Berakhlakul Karimah, Berpengetahuan, Terampil dan Bermanfaat.

2) Misi

- a) Menyelenggarakan Pendidikan Diniyah berbasis pada ahlakul karimah dan ajaran salafuna as-holihun (kitab kuning) secara aplikatif
- b) Menyelenggarakan Pendidikan Formal berbasis Pesantren Salafiyah yang profesional
- c) Menyelenggarakan pendidikan layanan berbasis ketrampilan *life skill*
- d) Menyelenggarakan kegiatan sosial yang bermanfaat bagi masyarakat

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang pada santri yang mengikuti intrakulikuler tahfidh secara langsung di kelas dengan menggunakan angket. Penyebaran angket dilakukan pada tanggal 25 Januari 2023 – 31 Januari 2023.

B. Hasil dan Analisa Data Penelitian

1. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Pengujian validitas pada angket penelitian ini dilakukan menggunakan *Product Moment* dengan ketentuan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka aitem dianggap valid pada taraf signifikansi 5%.

Tabel 4. 1 Uji Validitas

Variabel	Pernyataan	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
Regulasi Diri	Aitem 1	0,183	0,266	Tidak Valid
	Aitem 2	0,212	0,266	Tidak Valid
	Aitem 3	0,583	0,266	Valid
	Aitem 4	0,525	0,266	Valid
	Aitem 5	0,503	0,266	Valid
	Aitem 6	0,439	0,266	Valid
	Aitem 7	0,667	0,266	Valid
	Aitem 8	0,277	0,266	Valid
	Aitem 9	0,341	0,266	Valid
	Aitem 10	0,262	0,266	Tidak Valid
	Aitem 11	0,486	0,266	Valid
	Aitem 12	0,189	0,266	Tidak Valid
	Aitem 13	0,320	0,266	Valid
	Aitem 14	0,478	0,266	Valid

	Aitem 15	0,545	0,266	Valid
	Aitem 16	0,398	0,266	Valid
	Aitem 17	0,620	0,266	Valid
	Aitem 18	0,526	0,266	Valid
	Aitem 19	0,435	0,266	Valid
	Aitem 20	0,354	0,266	Valid
	Aitem 21	0,256	0,266	Tidak Valid
	Aitem 22	0,299	0,266	Valid
	Aitem 23	0,351	0,266	Valid
	Aitem 24	0,655	0,266	Valid
Efikasi Diri	Aitem 1	0,267	0,266	Valid
	Aitem 2	0,219	0,266	Tidak Valid
	Aitem 3	0,516	0,266	Valid
	Aitem 4	0,618	0,266	Valid
	Aitem 5	0,636	0,266	Valid
	Aitem 6	0,737	0,266	Valid
	Aitem 7	0,757	0,266	Valid
	Aitem 8	0,619	0,266	Valid
	Aitem 9	0,699	0,266	Valid
	Aitem 10	0,395	0,266	Valid
	Aitem 1	0,290	0,266	Valid
	Aitem 2	0,080	0,266	Tidak Valid

*Psychological
Well-Being*

Aitem 3	0,141	0,266	Tidak Valid
Aitem 4	0,167	0,266	Tidak Valid
Aitem 5	0,465	0,266	Valid
Aitem 6	0,353	0,266	Valid
Aitem 7	0,073	0,266	Tidak Valid
Aitem 8	0,328	0,266	Valid
Aitem 9	0,531	0,266	Valid
Aitem 10	0,246	0,266	Tidak Valid
Aitem 11	0,380	0,266	Valid
Aitem 12	0,426	0,266	Valid
Aitem 13	0,438	0,266	Valid
Aitem 14	0,190	0,266	Tidak Valid
Aitem 15	0,412	0,266	Valid
Aitem 16	0,269	0,266	Valid
Aitem 17	0,307	0,266	Valid
Aitem 18	0,551	0,266	Valid
Aitem 19	0,216	0,266	Tidak Valid
Aitem 20	0,417	0,266	Valid
Aitem 21	0,353	0,266	Valid
Aitem 22	0,331	0,266	Valid
Aitem 23	0,523	0,266	Valid

Aitem 24	0,387	0,266	Valid
Aitem 25	0,499	0,266	Valid
Aitem 26	0,606	0,266	Valid
Aitem 27	0,417	0,266	Valid
Aitem 28	0,322	0,266	Valid
Aitem 29	0,143	0,266	Tidak Valid

Berdasarkan tabel di atas, dari variabel regulasi diri terdiri dari 24 aitem yang telah sebarakan kepada subjek dan didapatkan 5 variabel yang tidak valid dikarenakan $r_{hitung} < r_{tabel}$ sehingga item-item tersebut gugur yaitu aitem 1,2,10,12 dan 21. Sedangkan untuk variabel efikasi diri terdiri dari 10 aitem dan hanya aitem nomor 2 yang gugur. Kemudian untuk variabel *psychological well-being* terdiri dari 29 aitem dan terdapat 8 aitem yang gugur yaitu aitem nomor 2,3,4,7,10,14,19, dan 29.

b. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas skala pada penelitian ini menggunakan Cronbach Alpha dengan ketentuan nilai minimal dari Cronbach Alpha adalah 0,6. Dikatakan reliabel jika instrumen memiliki nilai koefisien reliabilitas $>0,6$ dan jika nilai yang diperoleh $<0,6$ maka instrumen dikatakan belum reliabel.

Tabel 4. 2 Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai Cronbach Alpha	Keterangan
Regulasi Diri	0,780	Reliabel
Efikasi Diri	0,748	Reliabel
<i>Psychological Well-Being</i>	0,724	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas terhadap seluruh variabel di atas, menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* > 0,6 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini layak digunakan.

2. Kategorisasi Data

1) Regulasi Diri

Skala regulasi diri menggunakan model skala likert dengan rentang skor 1-4. Jumlah item dalam skala tersebut adalah 19. Responden dikategorikan ke dalam 3 kelompok yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dengan demikian, jika responden menjawab nilai paling rendah semua yaitu 1, maka skor yang didapatkan adalah $1 \times 19 = 19$ (Xmin). Sedangkan, jika responden menjawab nilai paling tinggi semua yaitu 4, maka skor yang didapatkan adalah $4 \times 19 = 76$ (Xmaks). Dengan demikian, range dari data tersebut adalah $76 - 19 = 57$. Kurve normal terdiri dari 6 standar deviasi, maka setiap standar deviasi nilainya adalah $\frac{57}{6}$ dan kurve normal nilai mean berada di tengah, dengan demikian nilai mean yaitu $\frac{76+19}{2} = 47,5$

2) Efikasi Diri

Skala efikasi diri menggunakan model skala likert dengan rentang skor 1-4. Jumlah item dalam skala tersebut adalah 9. Responden dikategorikan ke dalam 3 kelompok yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dengan demikian, jika responden menjawab nilai paling rendah semua yaitu 1, maka skor yang didapatkan adalah $1 \times 9 = 9$ (X_{\min}). Sedangkan, jika responden menjawab nilai paling tinggi semua yaitu 4, maka skor yang didapatkan adalah $4 \times 9 = 36$ (X_{\max}). Dengan demikian, range dari data tersebut adalah $36 - 9 = 27$. Kurve normal terdiri dari 6 standar deviasi, maka setiap standar deviasi nilainya adalah $\frac{27}{6} = 4,5$ dan kurve normal nilai mean berada di tengah, dengan demikian nilai mean yaitu $\frac{36+9}{2} = 22,5$.

3) *Psychological Well-Being*

Skala *psychological well-being* menggunakan model skala likert dengan rentang skor 1-4. Jumlah item dalam skala tersebut adalah 21. Responden dikategorikan ke dalam 3 kelompok yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dengan demikian, jika responden menjawab nilai paling rendah semua yaitu 1, maka skor yang didapatkan adalah $1 \times 21 = 21$ (X_{\min}). Sedangkan, jika responden menjawab nilai paling tinggi semua yaitu 4, maka skor yang didapatkan adalah $4 \times 21 = 84$ (X_{\max}). Dengan demikian, range dari data tersebut adalah $84 - 21 = 63$. Kurve normal terdiri dari 6 standar deviasi, maka setiap standar deviasi nilainya adalah $\frac{63}{6} = 10,5$ dan

kurve normal nilai mean berada di tengah, dengan demikian nilai

mean yaitu $\frac{84+21}{2} = 52,5$.

Tabel 4. 3 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (M+1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq x \leq (M+1SD)$
Rendah	$X < (M-1SD)$

Berdasarkan tabel norma kategorisasi di atas, maka kategori dapat dibagi menjadi tiga tingkatan dengan batas kelas masing-masing. Kategorisasi tingkat regulasi diri, efikasi diri, dan *psychological well-being* dapat dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 4 Kriteria Kategorisasi Data PWB, Regulasi Diri, Efikasi Diri

Regulasi Diri		Efikasi Diri		<i>Psychological Well-Being</i>	
Rendah	$X < 38$	Rendah	$X < 18$	Rendah	$X < 42$
Sedang	$38 < x \leq 57$	Sedang	$18 < x \leq 27$	Sedang	$42 < x \leq 63$
Tinggi	$X > 57$	Tinggi	$X > 27$	Tinggi	$X > 63$

Tabel 4. 5 Hasil Katgeorisasi Data Regulasi Diri

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	33	58.9	58.9	58.9
	tinggi	23	41.1	41.1	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden yang masuk ke dalam kategori sedang sebanyak 33 orang dengan presentase 58,9% dan kategori tinggi dengan total responden 23 orang dengan presentase 41,1%.

Tabel 4. 6 Hasil Katgeorisasi Data Efikasi Diri

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	1	1.8	1.8	1.8
	sedang	23	41.1	41.1	42.9
	tinggi	32	57.1	57.1	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden yang masuk ke dalam kategori sedang sebanyak 23 orang dengan presentase 41,1% , kategori tinggi dengan total responden 32 orang dengan

presentase 57,1% dan responden dengan kategori rendah 1 orang dengan presentase 1,8%.

Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Data PWB

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	sedang	24	42.9	42.9	42.9
	tinggi	32	57.1	57.1	100.0
	Total	56	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden yang masuk ke dalam kategori sedang sebanyak 24 orang dengan presentase 42,9% , dan untuk kategori tinggi dengan total responden 32 orang dengan presentase 57,1%.

3. Analisis Data

a. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data pada variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan SPSS dengan teknik *one sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Jika nilai signifikansi $>0,05$ maka distribusi data dikatakan normal dan jika signifikansi $<0,05$ maka distribusi data dianggap tidak normal.

Tabel 4. 8 Uji Normalitas
One Sample Kolmogorov

		Unstandardized Residual
N		56
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.84831627
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.080
	Positive	.080
	Negative	-.076
Test Statistic		.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

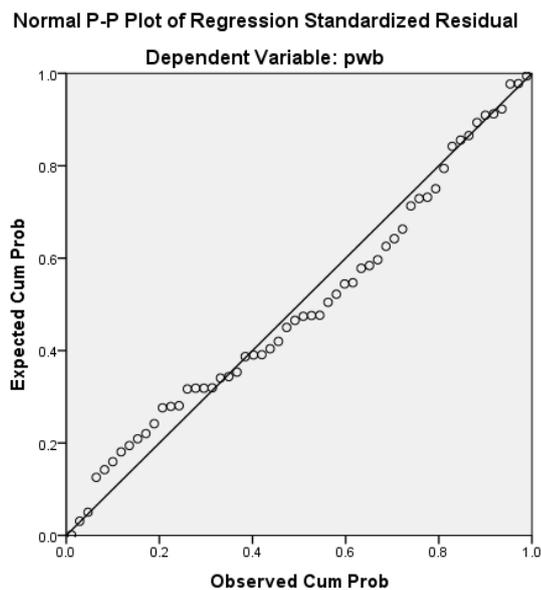
b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai uji normalitas Asymp sig (2-tailed) sebesar 0,200. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa ketiga variabel berdistribusi normal dengan nilai signifikansi >0,05 dan memenuhi kriteria normalitas.

Selain grafik Kolmogorov-Smirnov Z, hasil distribusi kenormalan data juga bisa dilihat dari grafik P-Plot, yang mana jika titik-titik menyebar disekitar garis diagonal serta penyebarannya mengikuti arah garis diagonal, maka data tersebut dikatakan berdistribusi normal.



Dari grafik tersebut menunjukkan bahwa titik- titik menyebar disekitar garis diagonal, maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

2) Uji Multikoloniaritas

Uji multikoloniaritas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan diantara variabel independen. Regresi yang baik seharusnya tidak adanya korelasi diantara variabel independen. Untuk mendeteksi adanya multikoloniaritas di dalam regresi dapat dilihat dari besaran VIF (*Variance Inflation*

Factor) dan *tolerance*. Dikatakan bebas dari multikoloniaritas jika nilai VIF <10 dan nilai tolerance >0,10.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	24.278	6.919		3.509	.001		
regulasi diri	.462	.118	.450	3.924	.000	.881	1.135
efikasi diri	.527	.201	.300	2.618	.012	.881	1.135

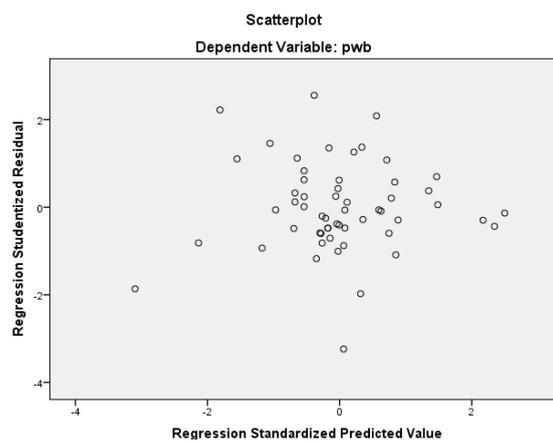
a. Dependent Variable: pwb

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai VIF dari variabel regulasi diri dan efikasi diri yaitu $1,135 < 10$. Selain itu nilai tolerance kedua variabel tersebut adalah $0,881 > 0,10$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terbebas dari multikoloniaritas.

3) Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah dalam suatu model regresi terdapat persamaan atau

perbedaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Jika varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain tetap, maka disebut homokedastisitas dan jika berbeda disebut heteroskedastisitas. Model regresi yang baik adalah homokedastisitas. Deteksi ada atau tidaknya heterokedastisitas dapat dilihat dengan ada atau tidaknya pola tertentu pada grafik scatterplot. Jika ada plot tertentu maka mengindikasikan telah terjadi heteroskedastisitas. Tetapi jika tidak ada pola yang jelas secara titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas. secara titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Berikut tabel hasil uji heterokedastisitas :



Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat bahwa titik-titik menyebar secara acak serta tersebar tidak teratur dan tidak membentuk pola tertentu yang jelas. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas pada model regresi.

4. Uji Hipotesis

1) Uji t

Uji ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan masing-masing variabel dependen (X) terhadap variabel independen (Y). Uji t dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel, dengan taraf signifikan 5%. Apabila nilai t hitung $>$ t tabel maka H_0 ditolak H_a diterima, berarti ada hubungan yang signifikan antara masing-masing variabel independen dan variabel dependen. Jika nilai t hitung $<$ t tabel maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara masing-masing variabel independen dan variabel dependen.

Tabel 4. 10 Hasil Uji t (Parsial)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	24.278	6.919		3.509	.001
regulasi diri	.462	.118	.450	3.924	.000
efikasi diri	.527	.201	.300	2.618	.012

a. Dependent Variable: *psychological well-being*

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan uji hipotesis secara parsial (uji t) menunjukkan bahwa variabel regulasi diri (X1) dengan variabel *psychological well-being* (Y) dan variabel efikasi diri (X2) dengan variabel *psychological well-being* (Y) pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai tabel sebesar 2,005.

Dengan demikian, maka :

- a. Hubungan regulasi diri (X1) dengan *Psychological Well-Being* (Y)

Dari hasil analisis nilai sig. variabel (X1) sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $3,924 > 2,005$. Maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *psychological well-being*.

b. Hubungan efikasi diri (X2) dengan *Psychological Well-Being* (Y)

Dari hasil analisis nilai sig. variabel (X2) sebesar $0,012 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $2,618 > 2,005$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *psychological well-being*.

2) Uji F

Uji ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel secara simultan. Berikut hasil perhitungan uji hipotesis secara simultan (Uji F) dengan menggunakan *software SPSS*.

Tabel 4. 11 Hasil Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	812.143	2	406.071	16.647	.000 ^b
	Residual	1292.839	53	24.393		
	Total	2104.982	55			

a. Dependent Variable: pwb

b. Predictors: (Constant), efikasi diri, regulasi diri

Berdasarkan tabel di atas diperoleh F hitung sebesar 16,647 > 3,17 dengan signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$. Dari analisis di atas

dapat diartikan bahwa hipotesis diterima, sehingga ada hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan *psychological well-being* santri yang mengikuti program intrakulikuler tahfidh di Pondok Pesantren Darun Najah Malang.

3) Uji Koefisien Korelasi Berganda

Uji koefisien korelasi berganda bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan yang kuat atau tidak antara variabel independen secara bersama-sama dengan variabel dependen. Jika nilai Sig. F Change < 0,05 maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel independen berkorelasi dengan variabel dependen secara bersama-sama. Berikut hasil analisis koefisien korelasi :

Tabel 4. 12 Hasil Uji Koefisien Korelasi

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.621 ^a	.386	.363	4.93895	.386	16.647	2	53	.000

a. Predictors: (Constant), efikasi diri, regulasi diri

Berdasarkan tabel di atas, nilai pada signifikansi F Change $0,000 < 0,005$ artinya regulasi diri dan efikasi diri berkorelasi dengan *psychological well-being* secara simultan. Selanjutnya, untuk mengetahui besar koefisien korelasi dapat dilihat dari nilai R. berikut tabel pedoman untuk interpretasinya :

Tabel 4. 13 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel pedoman di atas, nilai koefisien korelasi (R) yang didapat sebesar 0,621 artinya terdapat hubungan yang kuat antara variabel regulasi diri dan efikasi diri secara bersama-sama dengan variabel *psychological well-being*.

4) Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi digunakan untuk melihat seberapa besar kemampuan variabel-variabel independen menjelaskan variabel dependen. Berikut hasil perhitungan koefisien determinasi :

Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Korelasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.621 ^a	.386	.363	4.93895

a. Predictors: (Constant), efikasi diri, regulasi diri

Berdasarkan output di atas diperoleh R Square sebesar 0,386 atau 38%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan hubungan variabel independen yaitu regulasi diri dan efikasi diri dalam menjelaskan variabel dependen *psychological well-being* sebesar 38%, sedangkan sisanya 62% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

5) Uji Regresi Berganda

Uji regresi berganda dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel dependen dengan variabel independen. Setelah uji asumsi klasik terpenuhi, maka model regresi berganda akan mampu mengestimasi hubungan antar variabel. Hasil uji regresi berganda dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Berganda

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	24.278	6.919		3.509	.001
	regulasi diri	.462	.118	.450	3.924	.000
	efikasi diri	.527	.201	.300	2.618	.012

a. Dependent Variable: pwb

Berdasarkan hasil *Unstandardized Coefficients* pada kolom B hasil kostanta sebesar 24,278, artinya jika variabel regulasi diri dan efikasi diri tidak ada atau nol maka *psychological well-being*

bernilai 24,278. Adapun nilai regresi yang diperoleh variabel regulasi diri sebesar 0,462 artinya setiap peningkatan regulasi diri akan meningkatkan *psychological well-being* sebesar 0,462. Kemudian untuk nilai regresi variabel efikasi diri memiliki nilai sebesar 0,527 artinya setiap peningkatan pada efikasi diri akan meningkatkan *psychological well-being* sebesar 0,527.

C. Pembahasan

1. Tingkat Regulasi Diri Santri Program Intrakulikuler Tahfidz di PPAI Darun Najah Malang

Berdasarkan uji analisis data regulasi diri yang telah dilakukan dapat diketahui bahwasanya tingkat regulasi diri santri program intrakulikuler tahfidz tergolong sedang. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penghitungan kategori data pada tabel yang menunjukkan bahwa 59% atau 33 orang masuk dalam kategori sedang dan 41% atau 23 orang masuk dalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas santri memiliki regulasi diri yang baik dalam proses menghafalkan al-qur'an. Tingkat regulasi diri tersebut meliputi 3 aspek diantaranya aspek observasi diri, proses penilaian diri, dan reaksi diri.

Regulasi diri berkaitan dengan 3 aspek di dalamnya yaitu observasi diri, proses penilaian diri, dan reaksi diri. Aspek observasi diri dapat diketahui ketika santri mampu membedakan perilaku yang harus dilakukan dengan perilaku yang harus dihindari. Selanjutnya aspek penilaian diri dapat dilihat ketika santri mampu menilai hal yang mereka

lakukan telah sesuai dengan tujuan yang mereka tetapkan atau belum. Setelah melakukan observasi dan penilaian, aspek terakhir dalam regulasi diri yakni reaksi diri. Santri dapat melakukan refleksi terhadap sesuatu yang telah dilakukannya, jika sudah sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkannya maka memberikan reward kepada diri sendiri atas keberhasilannya mencapai tujuan. Sebaliknya, jika belum bisa maka mereka harus bisa bertanggung jawab atas kegagalannya dalam mencapai tujuan. Sejalan dengan penelitian Atiyah (2020) bahwa santri dengan tingkat regulasi diri yang baik akan memiliki kemampuan untuk sadar atas apa yang dilakukannya, mampu menghadapi masalah atau tantangan dengan baik, memiliki kemampuan dalam menentukan tujuan yang ingin dicapai. Menurut (Chairani & Subandi, 2010) santri yang memiliki regulasi diri akan memiliki niat yang kuat, disiplin dalam menambah hafalan dan memperdengarkan hafalannya kepada guru, memahami isi Al-Qur'an, mampu menjaga hafalan serta mengamalkannya sepanjang hayat (Karimah & Siswati, 2016). Regulasi diri yang baik juga menjadi aspek yang sanget penting dalam menentukan tercapainya tujuan dalam menghafal Al-Qur'an (Rahma, 2018).

Dalam islam dianjurkan untuk melakukan regulasi diri, sebagaimana dalam Firman Allah QS. Al-Hasyr (18) :

بِمَا حَبِطَ اللَّهُ لِنِّسْوَةِ اللَّهِ وَاتَّقُوا الْعِدَّةَ فَذَمَّتْ مَا نَفْسُ وَلَنْتَنظُرُ اللَّهُ اتَّقُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا
تَعْمَلُونَ

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan”* (Kemenag, 2017).

2. Tingkat Efikasi Diri Santri Program Intrakulikuler Tahfidz di PPAI Darun Najah Malang

Pada hasil analisis kategori, tingkat efikasi santri program intrakulikuler tergolong sedang dengan frekuensi sebanyak 23 orang dengan presentase 41,1% , kategori tinggi dengan total responden 32 orang dengan presentase 57,1% dan responden dengan kategori rendah 1 orang dengan presentase 1,8%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas santri program tahfidz di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah memiliki tingkat efikasi yang tinggi.

Individu yang memiliki efikasi diri yang baik memiliki kriteria sebagai berikut, yaitu individu akan memiliki keyakinan pada potensi yang dimilikinya sehingga individu tersebut akan percaya diri dalam menyelesaikan sesuatu yang diinginkannya. Memiliki ketekunan dalam menyelesaikan tugas, meskipun terdapat hambatan dalam menyelesaikan tugasnya individu akan menganggap hambatan tersebut sebagai pelajaran dan tidak akan mudah menyerah (Kamila, 2020). Sejalan dengan itu, hasil dalam penelitian ini menunjukkan semakin tinggi tingkat efikasi yang dimiliki santri tahfidz maka dalam

menyelesaikan hafalannya ia memiliki keyakinan yang kuat bahwa ia memiliki potensi. Efikasi diri berpengaruh pada seberapa besar usaha yang dilakukan dan daya tahan para santri menghafal al-Qur'an saat menghadapi hambatan dalam proses menghafal, karena energi dalam menyelesaikan tugas tersebut berasal dari keyakinan yang dimilikinya. Sebaliknya, ketika keyakinan tidak dimiliki oleh santri menghafal al-Qur'an maka akan mudah berputus asa karena tidak adanya energi untuk melakukan tugas tersebut dan sudah tertanam dalam pikiran mengenai kegagalan sebelum mencoba potensi yang ada dalam dirinya (Syarief, 2006). Santri tahfidz yang memiliki efikasi diri rendah akan memiliki kendala dalam proses menyelesaikan hafalan (Kamila, 2020).

Efikasi diri meliputi 3 dimensi diantaranya dimensi tingkat, dimensi kekuatan, dan dimensi generalisasi. (Bandura & Locke, 2003) Dimensi tingkat merupakan keyakinan yang dimiliki individu bahwa ia mampu dalam menghadapi tugas yang sulit. Dalam dimensi ini individu mencoba melakukan sesuatu yang mampu untuk dilakukan dan menghindari situasi yang dirasa diluar batas kemampuan. Dimensi yang kedua yakni dimensi generalisasi yang meliputi keyakinan dalam diri mengenai luas bidang tugas yang mampu dicapai. Individu dengan tingkat efikasi diri tinggi maka ia akan merasa mampu untuk bertindak dalam situasi apapun. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah hanya akan merasa mampu melakukan pada situasi tertentu. Dimensi yang terakhir yaitu dimensi kekuatan yang berkaitan dengan

pengalaman yang pernah dilalui dan yakin bahwa ia mampu menghadapi suatu permasalahan. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi maka ia tidak akan mudah menyerah ketika memiliki pengalaman tentang kegagalan, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah ia akan mudah menyerah ketika pernah mengalami kegagalan (dalam Astrini, 2018).

3. Tingkat *Psychological Well-Being* Santri Program Intrakulikuler Tahfidz di PPAI Darun Najah Malang

Berdasarkan dari hasil analisis kategori, tingkat *psychological well-being* santri program intrakulikuler tahfidz berada pada kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 32 orang atau sebesar 57%, dan untuk kategori sedang sebanyak 24 orang atau dengan presentase 43%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata santri tahfidz pada Pondok Pesantren PPAI Darun Najah memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Dengan ini dapat diartikan bahwa santri tahfidz memiliki kemampuan dalam menerima diri apa adanya, mampu menguasai lingkungan dengan baik sehingga mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, dan memiliki kemampuan dalam mengembangkan diri secara optimal, serta mampu dalam menentukan tujuan hidup. Sebagaimana menurut Muslihati (2014) seseorang dengan tingkat *psychological well-being* yang baik akan berupaya mewujudkan tujuan-tujuan hidupnya sehingga dapat mengembangkan diri serta

memiliki kemampuan dalam mewujudkan kebahagiaan yang disertai dengan pemaknaan hidup (dalam Mutiarachmah, 2019).

Psychological well-being dikaitkan dengan 6 aspek diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Aspek otonomi (Lopez dkk, 2010) berkaitan dengan individu yang memiliki keyakinan tentang dirinya dan mampu hidup mandiri. (Ryff, 1989) Pertumbuhan pribadi berkaitan dengan kemampuan mengembangkan diri untuk mencapai aktualisasi diri menjadi individu yang terbuka dengan pengalaman baru. Hubungan positif dengan orang lain menjadi salah satu aspek *psychological well-being* sebagaimana yang dikemukakan oleh Diener (2009) dalam bukunya bahwa hubungan yang hangat akan berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis (Munawwaroh, 2018). Dalam islam juga diperintahkan untuk menjaga hubungan dengan orang lain, sebagaimana yang tercantum dalam QS.Al-Hujurat (10) :

تُرْحَمُونَ لِعَلَّكُمْ اللَّهُ وَاتَّقُوا ۚ أَخَوِيكُمْ بَيْنَ فَاصِلِحُوا إِخْوَةَ الْمُؤْمِنُونَ إِنَّمَا

Artinya : “Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat”(Kemenag, 2017).

Selanjutnya aspek tujuan hidup mencakup tentang keyakinan individu mengenai tujuan dan makna hidup. Aspek penguasaan

lingkungan berarti mampu mengelola lingkungan secara efektif serta mampu memanfaatkan secara positif dalam mengembangkan diri. Ryff (1989) Individu dikatakan sejahtera secara psikologis jika ia memiliki kemampuan dengan mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya karena individu yang mampu menguasai lingkungannya maka ia akan mampu mengatur lingkungannya, dan mampu mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks (Linnataqiyyah, 2018). Penerimaan diri menjadi ciri utama kesehatan mental dan aktualisasi diri, aspek ini juga mencakup penerimaan diri pada kehidupan di masa lalu (Yuliani, 2018). Mengakui dan menerima berbagai aspek diri baik kualitas diri yang baik maupun buruk (Ryff dan Singer 20018 dalam Mutiarachmah 2019).

4. Hubungan Regulasi Diri dengan *Psychological Well-Being* Santri Program Intrakulikuler Tahfidz di PPAI Darun Najah Malang

Berdasarkan dari hasil uji yang telah dilakukan didapatkan nilai sig. sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai t-hitung sebesar $3,924 > 2,005$ (t-tabel). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *psychological well-being*. Dalam artian semakin baik regulasi diri yang dimiliki santri tahfidh maka akan semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu, pada penelitian Karimah (2016) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara variabel *psychological*

well-being dengan variabel regulasi diri. Jika santri tahfidz memiliki *psychological well-being* dan regulasi diri yang baik maka tujuan akan menjadi acuan pada setiap kegiatan sehingga santri akan bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizka dkk (2019) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan regulasi diri dengan *psychological well-being*. Artinya, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik akan membantu *psychological well-being* pada mahasiswa tersebut, dimana mahasiswa mampu dalam mengatur dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan tugas yang jika tidak memiliki kemampuan dalam mengondisikan maka akan berpotensi mengganggu kesehatan mental.

Penelitian oleh Putri dkk (2019) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara regulasi diri dengan *psychological well-being* pada remaja. Saat remaja memiliki aturan pada diri sendiri maka hidupnya akan jauh lebih teratur, karena aturan yang mereka buat akan berdampak positif pada kehidupannya dan membuat kehidupan mereka sejahtera. Bentuk kecil dari regulasi diri diantaranya belajar dari kesalahan di masa lalu, menetapkan tujuan yang akan dicapai supaya lebih terarah sehingga ketika tujuan yang ingin dicapai terwujud maka *psychological well-being* akan muncul dengan sendirinya. Seligman dalam buku Psikologi Positif Karya Arif (2016) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan individu

diantaranya regulasi diri, kerendahan hati atau kesederhanaan dan memaafkan (Zumrotin, 2022).

5. Hubungan Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being* Santri Program Intrakulikuler Tahfidz di PPAI Darun Najah Malang

Dari hasil analisis nilai sig. sebesar $0,012 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $2,618 > 2,005$ (t-tabel). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *psychological well-being*. Dengan ini dapat diartikan bahwa saat seseorang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi maka tingkat *psychological well-being* akan semakin tinggi pula. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Rustika (2017), hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,669 dengan nilai t sebesar 11,433 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian lain yang dilakukan Ramadhani (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan *psychological well-being*. Mengutip dari buku karya Prayogi dkk (2017) mengemukakan bahwa efikasi dan *psychological well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan, jika satu diantara keduanya rendah maka yang lainnya akan rendah. Archana, Kumar, dan Singh (2014) mengemukakan bahwa *psychological well-being* berhubungan dengan perasaan gembira, kebahagiaan, emosi positif,

harapan, optimis, efikasi diri, dan resiliensi (dalam Putri & Rustika, 2017).

Kuserawati & Farida (2022) efikasi diri menjadi pendorong individu dalam mewujudkan fungsi diri dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang diimplementasikan dalam dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis.

6. Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri dengan *Psychological Well-Being* Santri Program Intrakulikuler Tahfidz di PPAI Darun Najah Malang

Program intrakulikuler tahfidh merupakan program yang dibentuk oleh Pesantren PPAI Darun Najah sebagai wadah bagi santri yang ingin menghafalkan al-qur'an. Intrakulikuler dilakukan satu minggu sekali, tepatnya di hari Kamis. Setelah dilakukan wawancara kepada salah satu ustadz terdapat beberapa kendala yang banyak terjadi diantaranya tingkat malas para santri yang tinggi, dan adanya pengaruh teman yang kurang baik. Santri yang malas untuk hadir kegiatan untuk menyetorkan hafalannya maka santri tersebut diindikasikan sebagai individu yang kurang berkomitmen. Oleh karena itu, perlu bagi santri untuk memiliki regulasi diri dan efikasi diri yang baik agar dapat disiplin dalam menambah dan mengulangi hafalannya dan memiliki komitmen yang kuat terhadap kegiatan yang sudah menjadi kewajibannya.

Berdasarkan uji F yang telah dilakukan diperoleh F hitung sebesar $16,647 > 3,17$ (F tabel) dengan signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$. Hal ini

dapat diartikan bahwa hipotesis diterima, sehingga ada hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan *psychological well-being* santri yang mengikuti program intrakulikuler tahfidh di Pondok Pesantren Darun Najah Malang. Hal ini juga didukung dengan hasil koefisien korelasi dengan nilai R sebesar 0,621 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat antara variabel regulasi diri dan efikasi diri dengan variabel *psychological well-being*.

Selain itu, besar pengaruh variabel regulasi diri dan efikasi diri dapat dilihat dari hasil analisis Koefisien Determinasi yang menunjukkan nilai *R Squared* (R^2) sebesar 0,386 atau 39%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel regulasi diri dan efikasi diri terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 39%, sedangkan sisanya 61% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dikemukakan oleh Ryff dan Singer (dalam Pedhu, 2022) bahwa terdapat dua faktor yaitu faktor psikososial dan faktor demografis. Faktor psikososial meliputi kepribadian, tujuan pribadi, nilai, strategi koping, dan spiritualitas. Sedangkan faktor demografis meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan dukungan sosial.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tingkat regulasi diri santri program intrakulikuler tahfidz di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang yang berada pada kategori sedang dengan memiliki frekuensi sebesar 59% atau 33 orang. Pada kategori ini dapat diketahui bahwa tidak ada aspek yang dominan yang dimiliki oleh santri.
2. Tingkat efikasi santri program intrakulikuler di Pondok Pesantren PPAI Darun Najah Malang tergolong tinggi sebanyak 31 orang atau dengan presentase 57%. Pada kategori ini dapat diketahui aspek dominan yang dimiliki para santri tahfidz ialah aspek tingkat dan aspek generalisasi, sehingga dapat diartikan dalam konteks menghafal Al-Qur'an bahwa mayoritas santri tahfidz memiliki keyakinan yang kuat dalam menghadapi kesulitan menghafal atau mengulangi hafalannya dan mampu menyelesaikan tantangan selama proses menghafal.
3. Tingkat *psychological well-being* santri program intrakulikuler tahfidz berada pada tingkat tinggi dengan frekuensi sebanyak 32 orang atau sebesar 57%. Pada kategori ini aspek yang dominan dimiliki para santri tahfidz diantaranya aspek kemandirian, pertumbuhan pribadi, dan aspek

tujuan hidup. Hal ini dapat disimpulkan bahwa para santri tahfidz bisa hidup mandiri, mampu mengembangkan diri dalam mencapai aktualisasi diri serta memiliki tujuan hidup yang jelas.

4. Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *psychological well-being*. Dalam artian semakin baik regulasi diri yang dimiliki santri tahfidh maka akan semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*. Hal ini dibuktikan dengan dari hasil uji yang telah dilakukan didapatkan nilai sig. sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai t-hitung sebesar $3,924 > 2,005$ (t-tabel).
5. Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *psychological well-being*. Dengan ini dapat diartikan bahwa saat seseorang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi maka tingkat *psychological well-being* akan semakin tinggi pula. Dapat dibuktikan dengan hasil analisis nilai sig. sebesar $0,012 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar $2,618 > 2,005$ (t-tabel).
6. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dan efikasi diri dengan *psychological well-being* santri yang mengikuti program intrakulikuler tahfidh di Pondok Pesantren Darun Najah Malang. Hal ini dibuktikan dari hasil uji F yang telah dilakukan diperoleh F hitung sebesar $16,647 > 3,17$ (F tabel) dengan signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka beberapa rekomendasi pada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan bagi santri untuk meningkatkan regulasi diri dan efikasi diri dengan baik, sehingga dengan memiliki regulasi diri dan efikasi diri yang baik akan memudahkan santri dalam menjalani proses menghafal al-qur'an, mencapai target dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Bagi santri yang masih kurang memiliki regulasi diri dan efikasi diri perlu meningkatkan regulasi diri dengan membuat perencanaan hafalan, kegiatan dan tugas lainnya sehingga dapat berhasil dalam setiap tujuannya. Juga perlu meningkatkan efikasi diri dengan cara meningkatkan keyakinan pada diri sendiri bahwa potensi yang dimiliki bisa membantu dalam berhasilnya mencapai tujuan. Ketika tingkat regulasi diri dan efikasi diri pada santri sudah baik maka akan semakin baik pula tingkat *psychological well-being*.

2. Bagi Guru

Bagi guru diharap melakukan evaluasi pada para santri tahfidz terkait pencapaian hafalan serta membantu memberi semangat kepada santri untuk konsisten dalam melakukan agenda kegiatan sesuai dengan kepentingan para santri tahfidz. Selain itu, para guru juga diharap membantu para santri dalam meyakinkan bahwa potensi yang dimiliki para santri dapat membantu dalam proses mencapai tujuan yang diinginkan, disini terutama perihal menghafalkan al-qur'an.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu diharapkan mampu mengeksplorasi faktor lain yang belum diungkap dalam penelitian ini seperti *locus of control* dan dukungan sosial. Selain itu, peneliti selanjutnya bisa menggunakan subjek dengan jumlah yang lebih besar serta dapat menyajikan studi eksperimen untuk memberikan *treatment* untuk subjek yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Mohammad. (2018). *Konsep Variabel, Definisi Operasional atau Definisi Istilah Variabel*. Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Malang.
- Anshori, Muslich & Iswati, Sri. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya : Airlangga University Press (AUP).
- Ardani & Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- Ardiansyah. (2019). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimensi Kebersyukuran*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Astrini, Tyas. (2018). *Hubungan Antara Kontrol Diri, Efikasi Diri, dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Atiyah dkk. (2020). Hubungan Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Komunikasi & Konseling Islam*, vol 2 (2). Diakses melalui <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/maddah/article/view/844/803>
- Erlina, Rina. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa SMA*. Fakultas Psikologi. Universitas Semarang.
- Firdausy. (2020). *Kesejahteraan Psikologis Pada Santi Penghafal Al-Qur'an*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Fuad, Muskinul. (2015). Psikologi Kebahagiaan Manusia. *Jurnal Komunika*, vol 9,

(1). Diakses melalui <https://media.neliti.com/media/publications/145688-ID-psikologi-kebahagiaan-manusia.pdf>

Hardjo, Suryani, dkk. (2020). Bagaimana *Psychological Well-Being* Pada Remaja?

Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*,

6 (1). Diakses melalui

<https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/2894>

Kamila, Dewi. (2020). *Hubungan Hardiness Dengan Self Efficacy Pada Santri*

Penghafal Al-Qur'an. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana

Malik Ibrahim Malang.

Karimah & Siswati. (2016). Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dengan

Regulasi Diri Pada Remaja Putri Penghafal Al-Aur'an Di Pondok Pesantren

Khalafi Kabupaten Demak. *Jurnal Empati*, vol 5 (4).

Kuserawati & Farida. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dan

Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Jurnal*

Flourishing, vol 2 (4).

Lestari, Ayu. (2020). *Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Di Ma'had*

Al-Jami'ah IAIN Bengkulu. Fakultas Ushuluddin. IAIN Bengkulu.

Linnataqiyah. (2018). *Pengaruh Penyesuaian Diri dan Pengelolaan Waktu*

Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Bait Tahfidz Al-Qur'an (BTQ)

Pusat Ma'had Al-Jami'ah UIN Malang. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Malang.

Mardatillah, Muna. (2019). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well Being Pada Jama'ah Kajian Qur'an Di Desa Tumapel Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Malang.

Marza. (2017). Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *Intelektualita*, vol 06, (1). Diakses melalui <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intelektualita/article/view/1306/1065>

Munawwaroh, Ulfatul. (2018). *Hubungan Antara Tawadhu dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Santri*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

Muslimah. (2016). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Qur'an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Diakses melalui <http://etheses.uin-malang.ac.id/3796/1/12410203.pdf>

Mutiarachmah, Dinda. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, vol 3 (3).

- Nadilla, Nurul. (2019). *Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren Di Kota Pekanbaru*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Riau.
- Nurbaiti, dkk. (2021). *Kesejahteraan Psikologis Berbasis Al-Qur'an Sebagai Imunitas Psikis-Spiritual*. *Al-Burhan : Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*, 21, (2). Diakses melalui <https://journal.ptiq.ac.id/index.php/alburhan/article/view/394/202>
- Pedhu, Yoseph. (2022). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol 10 (1).
- Pinanggit, Jati. (2018). *Hubungan Antara Perilaku Prososial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Baru*. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia.
- Pisani, Lulutiana. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecenderungan Pembelian Impulsif Pada Remaja Akhir Terhadap Produk Barang*. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Putri & Rustika. (2017). Peran Pola Asuh Autoritatif, Efikasi Diri, dan Perilaku Prososial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Akhir Di Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Putri, dkk. *Hubungan Antara Self-Regulation dengan Psychological Well-being pada Remaja di Tangerang Selatan*. Program Studi Psikologi. Fakultas Humaniora dan Bisnis. Universitas Pembangunan Jaya

- Putri, Lintang. (2013). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia Muslim*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahayu, Malika. (2008). *Psychological Well-Being Pada Istri Kedua Dalam Pernikahan Poligami*. Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia.
- Ramadhan, Yoga. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Qur'an. *Psikologika*, 17, no 1. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ramadhiani, Isnaini. (2022). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.
- Risnawita & Ghufron. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruz Media.
- Sajidah, Nida. *Dukungan Sosial pada Komunitas Angklung di Yogyakarta*. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan.
- Siswati & Karimah. (2016). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Self Regulated Learning Pada Remaja Putri Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Khalafi Kabupaten Demak. *Jurnal Empati*, vol 5, (4).
https://www.academia.edu/66266480/Hubungan_Antara_Psychological_We

[Il Being Dengan Self Regulated Learning Pada Remaja Putri Penghafal Al Qur An Di Pondok Pesantren Khalafi Kabupaten Demak](#)

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. PT. Alfabet.

Syarief, Yudhi. (2006). *Perbandingan Tingkat Kecenderungan Frustrasi Dan Efikasi Diri Antara Penghafal Al-Qur'an Pria dan Wanita*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Yuliani, Irma. (2018). Konsep *Psychological Well-Being* Serta Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, vol 2 (2).

Zumrotin, Titin. (2022). *Hubungan Self Regulation Dengan Happiness Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an Di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh*. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1**SKALA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING****Identitas**

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

Di bawah ini terdapat beberapa pertanyaan mengenai diri anda, anda diminta untuk memilih pilihan dengan memberi tanda ceklis (√) di antara 4 jawaban yang sesuai dengan kenyataan yang anda alami, anda lakukan, dan anda rasakan. Usahakan agar semua terisi dan tidak ada yang terlewatkan. Dalam hal ini jawaban anda tidak berhubungan dengan baik dan buruk dan juga tidak ada benar atau salah. Sepenuhnya anda bebas menentukan pilihan selama itu sesuai dengan kenyataan dan yang anda rasakan.

Keterangan pilihan-pilihan jawaban sebagai berikut :

- **Sangat Sesuai (SS)**
- **Sesuai (S)**
- **Tidak Sesuai (TS)**
- **Sangat Tidak Sesuai (STS)**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya berani menyampaikan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat orang lain				
2.	Keputusan apapun yang saya ambil biasanya tidak dipengaruhi orang lain				
3.	Saya suka bergantung pada orang lain				

4.	Suatu persoalan akan saya selesaikan dengan kemampuan saya sendiri				
5.	Saya mampu menyelesaikan tugas dan kewajiban saya sebagai santri				
6.	Saya sulit menyesuaikan diri dengan orang lain maupun lingkungan pesantren				
7.	Saya kewalahan dengan banyaknya kegiatan di pesantren				
8.	Saya bisa mengatur waktu antara kegiatan pesantren maupun sekolah				
9.	Saya tertarik dengan kegiatan-kegiatan yang akan memperluas wawasan saya				
10.	Saya perlu untuk memiliki pengalaman baru				
11.	Saya tidak tertarik dengan pengalaman yang baru				
12.	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran berkelanjutan, perubahan, dan pertumbuhan masa depan				
13.	Kehidupan saya sudah berjalan dengan baik tanpa ingin mencoba hal baru				
14.	Saya mampu membina hubungan baik dengan semua orang				
15.	Orang lain menilai saya sebagai orang yang cuek				
16.	Saya senang berbagi cerita dengan teman, guru atau anggota keluarga				
17.	Saya sering merasa kesepian karena memiliki sahabat sedikit				

18.	Kebanyakan orang lain menilai saya sebagai seorang yang penuh kepedulian				
19.	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas				
20.	Saya memiliki rencana masa depan dan berusaha mewujudkannya				
21.	Saya tidak memiliki tujuan pasti terhadap apa yang akan saya raih dalam hidup saya				
22.	Saya melakukan sesuatu tanpa ada tujuan				
23.	Saya lelah dengan kehidupan saya sekarang ini				
24.	Saya berusaha untuk menerima kekurangan & kelebihan yang saya miliki				
25.	Secara umum, saya percaya diri dan bersikap positif tentang diri saya sendiri				
26.	Kesalahan di masa lalu membawa saya melakukan usaha yang terbaik				
27.	Saya tidak puas dengan apa yang ada pada diri saya				
28.	Dalam banyak hal saya merasa kecewa tentang prestasi hidup saya				
29.	Saya tidak pernah iri melihat kelebihan yang dimiliki orang lain				

LAMPIRAN 2**SKALA REGULASI DIRI****Identitas**

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

Di bawah ini terdapat beberapa pertanyaan mengenai diri anda, anda diminta untuk memilih pilihan dengan memberi tanda ceklis (√) di antara 4 jawaban yang sesuai dengan kenyataan yang anda alami, anda lakukan, dan anda rasakan. Usahakan agar semua terisi dan tidak ada yang terlewatkan. Dalam hal ini jawaban anda tidak berhubungan dengan baik dan buruk dan juga tidak ada benar atau salah. Sepenuhnya anda bebas menentukan pilihan selama itu sesuai dengan kenyataan dan yang anda rasakan.

Keterangan pilihan-pilihan jawaban sebagai berikut :

- *Sangat Sesuai (SS)*
- *Sesuai (S)*
- *Tidak Sesuai (TS)*
- *Sangat Tidak Sesuai (STS)*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Setelah mampu menyelesaikan tugas yang saya anggap berat, saya tidak pernah menghadahi diri saya				
2.	Jika berbuat salah, saya tidak mencoba melihat kembali kesalahan yang telah dibuat				

3.	Saya tidak merasakan perubahan atas kualitas pribadi dari tahun-tahun sebelumnya hingga sekarang				
4.	Saya selalu mencoba memberi perhatian terhadap kualitas dari hal yang telah saya lakukan				
5.	Saya merasakan kemajuan kualitas pribadi saya dibandingkan tahun-tahun sebelumnya				
6.	Saya selalu memberikan penghargaan pada diri sendiri setelah menyelesaikan suatu pekerjaan				
7.	Saya selalu memperhatikan perilaku saya supaya tidak mengganggu orang lain				
8.	Saya merasa bangga ketika saya bisa menyelesaikan tugas yang berat dengan baik				
9.	Saya sering melakukan introspeksi diri untuk menilai hal yang saya lakukan				
10.	Setiap pengalaman yang saya alami membuat saya merasa kecil				
11.	Saya tidak pernah memperhatikan gaya atau kebiasaan dalam melakukan sesuatu				
12.	Saya tidak pernah melakukan introspeksi diri untuk menilai diri saya				
13.	Jika saya bisa menyelesaikan tugas yang berat dengan baik, tidak membuat saya menjadi bangga				

14.	Saya tidak pernah memperhatikan perilaku saya supaya tidak mengganggu orang lain				
15.	Saya tidak pernah mencari tahu apa penyebab kegagalan saya				
16.	Gaya atau kebiasaan saya dalam melakukan sesuatu selalu saya perhatikan				
17.	Setiap pengalaman yang saya alami membuat saya menjadi lebih berkembang				
18.	Setiap kali gagal mencapai tujuan, saya sering mencari tahu apa penyebab kegagalan saya				
19.	Saya selalu belajar dari kesalahan yang saya perbuat				
20.	Saya sangat mudah dalam menyesuaikan diri dengan masyarakat sekitar				
21.	Saya menghadahi diri saya ketika mampu menyelesaikan tugas yang saya anggap berat				
22.	Setiap menyelesaikan suatu pekerjaan, saya tidak memberikan penghargaan pada diri saya				
23.	Saya sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan masyarakat sekitar				
24.	Saya tidak pernah memperhatikan kualitas dari hal yang telah saya lakukan				

LAMPIRAN 3**SKALA EFIKASI DIRI****Identitas**

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

Di bawah ini terdapat beberapa pertanyaan mengenai diri anda, anda diminta untuk memilih pilihan dengan memberi tanda ceklis (√) di antara 4 jawaban yang sesuai dengan kenyataan yang anda alami, anda lakukan, dan anda rasakan. Usahakan agar semua terisi dan tidak ada yang terlewatkan. Dalam hal ini jawaban anda tidak berhubungan dengan baik dan buruk dan juga tidak ada benar atau salah. Sepenuhnya anda bebas menentukan pilihan selama itu sesuai dengan kenyataan dan yang anda rasakan.

Keterangan pilihan-pilihan jawaban sebagai berikut :

- **Sangat Sesuai (SS)**
- **Sesuai (S)**
- **Tidak Sesuai (TS)**
- **Sangat Tidak Sesuai (STS)**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu bisa menyelesaikan permasalahan yang sulit jika saya berusaha mencoba cukup keras				
2.	Jika seseorang menentang saya, saya dapat menemukan cara untuk mendapatkan apa yang saya inginkan.				

3.	Saya yakin bahwa saya bisa mencapai tujuan saya				
4.	Saya yakin bahwa saya bisa mengatasi kejadian-kejadian tak terduga secara efisien				
5.	Berkat kemampuan berpikir yang saya miliki, saya dapat menangani situasi tak terduga				
6.	Saya bisa memecahkan banyak masalah jika saya mencari tahu upaya yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah tersebut				
7.	Saya bisa tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan pemecahan masalah saya				
8.	Ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya dapat menemukan beberapa solusi pemecahan masalah.				
9.	Jika saya dalam kesulitan, saya bisa memikirkan solusi yang baik				
10.	Saya dapat menangani permasalahan apapun yang datang dengan cara saya.				

	Sig. (2-tailed)	.709	.247	.354	.411	.281	.020	.232	.056	.004		.003
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
total	Pearson Correlation	.267*	.219	.516**	.618**	.636**	.737**	.757**	.619**	.699**	.395**	1
	Sig. (2-tailed)	.046	.105	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.003	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 7**HASIL UJI RELIABILITAS
SKALA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.724	29

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.780	24

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.748	10

LAMPIRAN 8**HASIL UJI ASUMSI KLASIK****UJI NORMALITAS****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		56
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.84831627
Most Extreme Differences	Absolute	.080
	Positive	.080
	Negative	-.076
Test Statistic		.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

HASIL UJI MULTIKOLINEARITAS

Coefficients^a

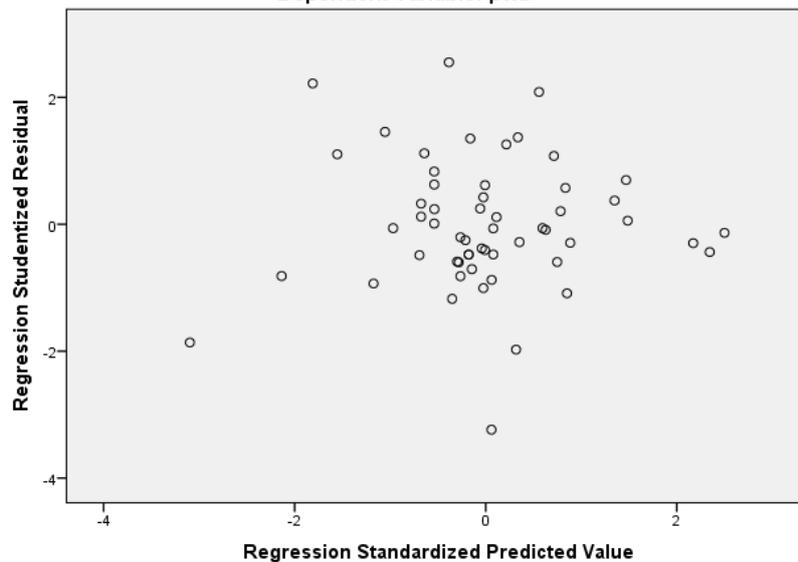
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	24.278	6.919		3.509	.001		
	regulasi diri	.462	.118	.450	3.924	.000	.881	1.135
	efikasi diri	.527	.201	.300	2.618	.012	.881	1.135

a. Dependent Variable: pwb

HASIL UJI HETEROKEDASTISITAS

Scatterplot

Dependent Variable: pwb



LAMPIRAN 9**HASIL KATEGORISASI DATA****HASIL KATEGORISASI DATA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*****kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	24	42.9	42.9	42.9
tinggi	32	57.1	57.1	100.0
Total	56	100.0	100.0	

HASIL KATEGORISASI DATA REGULASI DIRI**kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	33	58.9	58.9	58.9
tinggi	23	41.1	41.1	100.0
Total	56	100.0	100.0	

HASIL KATEGORISASI DATA EFIKASI DIRI**kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	2	3.6	3.6	3.6
sedang	42	75.0	75.0	78.6
tinggi	12	21.4	21.4	100.0
Total	56	100.0	100.0	

LAMPIRAN 10**HASIL UJI HIPOTESIS****HASIL UJI t****Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.278	6.919		3.509	.001
	regulasi diri	.462	.118	.450	3.924	.000
	efikasi diri	.527	.201	.300	2.618	.012

a. Dependent Variable: pwb

HASIL UJI F**ANOVA^a**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	812.143	2	406.071	16.647	.000 ^b
	Residual	1292.839	53	24.393		
	Total	2104.982	55			

a. Dependent Variable: pwb

b. Predictors: (Constant), efikasi diri, regulasi diri

LAMPIRAN 11

DATA SKOR SKALA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

PWB1	PWB2	PWB3	PWB4	PWB5	PWB6	PWB7	PWB8	PWB9	PWB10	PWB11	PWB12	PWB13	PWB14	PWB15	PWB16	PWB17	PWB18	PWB19	PWB20	PWB21	PWB22	PWB23	PWB24	PWB25	PWB26	PWB27	PWB28	PWB29	Total
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	1	4	2	3	3	3	3	87
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	85
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	79
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	86
4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	2	3	3	4	4	4	2	95
3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	3	88
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	89
3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	2	90
2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	82
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	82
4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	98
3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	92
3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	89
3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	97
4	3	3	3	1	3	3	1	2	3	3	4	2	2	2	2	4	3	4	4	2	3	1	2	3	1	1	1	1	71
3	2	2	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	102
2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	1	3	3	4	4	3	2	4	2	2	3	3	3	87
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	93
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	81
3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	92
4	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	2	3	4	2	3	83
3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	98
3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	86
3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	83
3	4	4	2	2	4	1	3	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	94
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	89
2	2	4	3	3	1	2	2	3	4	3	3	2	4	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	69
4	2	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	1	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	91
3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	3	4	3	2	2	2	2	3	4	4	1	3	3	4	3	4	3	3	4	90
3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	2	90
4	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	88
4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	79
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	4	3	4	2	2	2	2	86
3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	90
1	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	71
3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	1	3	4	4	4	3	3	4	3	4	1	1	3	93
2	3	3	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	3	1	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	1	84
3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	95
3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	92
3	2	1	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	2	4	4	2	1	4	4	2	1	1	4	85
3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	93
3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	96
3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	87
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	83
3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	81
3	2	3	3	4	1	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	4	1	2	3	84
4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	1	94
4	2	4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	88
3	3	1	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	1	3	3	86
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	85
3	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	2	4	3	4	1	3	4	3	3	2	1	4	3	3	1	2	1	80
3	2	3	4	4	1	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	97
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	82
3	1	4	1	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	90
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	83
3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	84

DATA SKOR SKALA REGULASI DIRI

reg1	reg2	reg3	reg4	reg5	reg6	reg7	reg8	reg9	reg10	reg11	reg12	reg13	reg14	reg15	reg16	reg17	reg18	reg19	reg20	reg21	reg22	reg23	reg24	total
2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	1	2	3	70
2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	67
2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	64
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	70
3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	71
2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	4	3	2	2	3	1	66
3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	69
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	72
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	66
3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	83
2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	76
3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3	70
3	1	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	83
2	1	2	3	2	3	4	4	4	3	3	4	2	2	1	2	4	2	3	3	3	3	1	2	63
3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	2	4	1	4	1	4	3	4	4	2	2	2	2	2	70
1	3	3	3	4	2	3	4	2	3	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	3	4	73
3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	77
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	67
3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
2	2	2	4	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	2	2	3	3	2	64
2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	65
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	65
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	70
3	3	1	4	2	4	4	4	4	1	3	1	4	3	1	4	4	4	4	4	2	3	4	4	75
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	69
4	4	2	2	1	1	2	4	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	3	2	1	2	54
1	3	1	3	1	2	2	3	3	3	2	4	3	4	1	1	2	1	3	4	1	1	4	1	54
1	1	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	72
3	3	1	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	65
2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	62
1	3	2	2	2	2	3	3	4	1	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	65
3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	64
2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	53
3	4	3	4	3	2	4	4	4	1	2	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	73
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	66
2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	68
3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	79
2	1	1	1	4	3	1	4	4	2	1	3	4	1	1	2	1	4	4	1	1	1	1	1	49
3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	69
3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	1	3	80
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	73
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	70
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	60
2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	4	4	4	4	3	3	3	67
1	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	79
1	3	2	3	3	2	4	2	4	2	2	4	1	4	4	4	3	3	3	4	2	2	3	2	67
2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	74
2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	66
2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	1	3	3	1	3	4	3	3	4	3	3	1	3	63
3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	71
2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	65
2	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	1	1	3	4	76
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	68
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	71

DATA SKOR SKALA EFIKASI DIRI

ef1	ef2	ef3	ef4	ef5	ef6	ef7	ef8	ef9	ef 10	total
3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	31
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	31
3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	26
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	28
4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	28
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	31
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	28
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29
4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	37
4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	30
3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	29
3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	34
4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	36
4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	36
4	3	4	3	1	1	1	1	2	1	21
4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	33
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	28
3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	33
4	2	4	2	2	2	3	2	2	3	26
4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	30
3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	26
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	28
4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	34
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29
4	3	2	1	2	1	1	1	1	3	19
3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	32
4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	33
3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	34
2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	26
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	32
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	28
3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	26
4	2	4	3	3	3	4	3	2	2	30
3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	26
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	28
3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	28
4	1	4	2	2	4	2	4	3	4	30
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	31
3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	32
3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	26
3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	27
4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	31
2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	29
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	3	3	2	1	3	2	3	3	4	28
4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	32
2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	27
4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	35
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	31
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	29

*LAMPIRAN 12***BUKTI IZIN MENGGUNAKAN SKALA**