

**HUBUNGAN ANTARA *SUBJECTIVE WELL BEING* DENGAN REGULASI
DIRI PADA MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG YANG BEKERJA**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ULFA HADIYANTINA

NIM: 2004046068

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ulfa Hadiyantina

NIM : 2004046068

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Hubungan antara *Subjective Well Being* dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang Bekerja

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi atau tulisan yang pernah diterbitkan oleh orang lain, termasuk juga pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi yang peneliti peroleh dari referensi yang menjadi bahan rujukan penelitian ini.

Semarang, 19 Juni 2024

Deklarator



Ulfa Hadiyantina

NIM. 2004046068

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Ulfa Hadiyantina

NIM : 2004046068

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Hubungan antara *Subjective Well Being* dengan Regulasi Diri
pada Mahasiswa UIN Walisongo yang Bekerja

Dengan ini telah kami setuju dan segera untuk diujikan, demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 19 Juni 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing,



Fitriyati, S.Psi., M.Si.

NIP. 196907252005012002

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi saudari Ulfa Hadiyantina dengan NIM 2004046068 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 28 Juni 2024. Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Ketua Sidang

Bahron Anshori, M.Ag.
NIP. 197505032006041001

Pembimbing



Fitriyati S.Psi., M.Si.
NIP. 196907252005012002

Penguji I



Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 197903042006042001

Sekretaris Sidang



Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi.
NIP. 198804142019032011

Penguji II



Ernawati, S.Si., M.Stat.
NIP. 199310062019032025

MOTTO

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya”

(QS. An-Najm [53]: 39)

Jadi,

“Katakan pada hatimu kalau takut gagal justru lebih buruk dari kegagalan itu sendiri”

-Paulo Coelho-

Karena,

“Hidup selalu berakhir indah, jika belum indah, maka belum berakhir”

-Patrick Star-

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye

ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	W
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	`	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena Syaddad Ditulis Rangkap

متعددة	Ditulis	<i>muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. *Tā'marbūṭah*

Semua *Tā'marbūṭah* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
علة	Ditulis	<i>'illah</i>
كرامة الأولياء	Ditulis	<i>karāmah al-auliya'</i>

D. Vokal Pendek dan Penerapannya

َ	fathāh	Ditulis	<i>ā</i>
ِ	Kasrah	Ditulis	<i>i</i>
ُ	Ḍammah	Ditulis	<i>u</i>

فعل	Fatḥah	Ditulis	<i>fa'ala</i>
ذكر	Kasrah	Ditulis	<i>zūkira</i>

يذهب	Ḍammah	Ditulis	<i>yāzhabu</i>
------	--------	---------	----------------

E. Vokal Panjang

1. Fathah + alif جاهلية	Ditulis Ditulis	<i>ā</i> <i>jāhiliyyah</i>
2. Fathah + ya' mati تانس	Ditulis Ditulis	<i>ā</i> <i>tansā</i>
3. Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis Ditulis	<i>ī</i> <i>karīm</i>
4. Dammah + wawu mati فروض	Ditulis Ditulis	<i>ū</i> <i>furūd</i>

F. Vokal Rangkap

1. Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis Ditulis	<i>Ai</i> <i>Bainakum</i>
2. Fathah + wawu mati قول	Ditulis Ditulis	<i>Au</i> <i>Qaul</i>

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أَعَدَّتْ	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لَنَنْشُكْرَنَّكُمْ	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur’ān</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis sesuai dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut

السماء	Ditulis	<i>As-Samā’</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

ذوالفروض	Ditulis	<i>Żawi al-furūd</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta inayah-Nya. Hanya dengan izin dan pertolongan-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan penuh semangat dan kerja keras. Shalawat serta salam senantiasa terlimpahkan kehadiran Nabi Muhammad SAW.

Naskah skripsi ini dapat peneliti selesaikan atas jasa sumbangsih banyak pihak, maka sudah selayaknya peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus dan penuh hormat kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Moch. Sya'roni, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I.,M.Si dan Bapak Royanullah, M.Psi.T, selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo.
4. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, mencurahkan tenaga, dan fikiran guna membimbing peneliti hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Oti Jembarwati, S.Psi.,M.A, selaku dosen wali yang telah membimbing serta memberikan saran kepada peneliti selama menuntut ilmu dan menyusun skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Ayah dan Ibu tercinta (Bapak M. Masrun dan Ibu Siti Rumanah) yang sudah memberikan dukungan baik moral maupun material, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

8. Kepada Kakak dan Adik tercinta Umi Maslachah dan Afifatuz Zahro yang sudah memberikan dukungan moral agar skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Kepada sahabat-sahabat dan teman-teman seperjuangan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan dan bantuan serta semangat yang luar biasa kepada peneliti.
10. Kepada diri sendiri yang telah mampu dengan sabar menjalani proses penyusunan skripsi dengan kuat dan pantang menyerah sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
11. Skripsi ini peneliti persembahkan kepada kedua orang tua tercinta yang mengukir sejuta rencana dan melahirkan sejuta cinta yang memberikan semangat dan harapan.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari yang diharapkan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif senantiasa peneliti harapkan demi sempurnanya skripsi ini.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 19 Juni 2024

Peneliti



Ulfa Hadiyantina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN TRANSLITERASI	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	xi
DAFTAR ISI	xiii
ABSTRAK	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	8
F. Sistematika Penulisan	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Subjective Well Being	15
1. Pengertian <i>Subjective Well Being</i>	15
2. Faktor yang Memengaruhi <i>Subjective Well Being</i>	16
3. Aspek-Aspek <i>Subjective Well Being</i>	20
B. Regulasi Diri	23
1. Pengertian Regulasi Diri	23
2. Strategi Regulasi Diri	26

3. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri	30
4. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	32
5. Tahapan Regulasi Diri.....	33
C. Mahasiswa yang Bekerja.....	35
D. Hubungan Subjective Well Being dengan Regulasi Diri Mahasiswa yang Bekerja 38	
E. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Jenis Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel	42
C. Variabel Penelitian	44
D. Definisi Operasional Variabel.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Kancan Penelitian.....	52
1. Deskripsi Singkat UIN Walisongo Semarang	52
2. Deskripsi Responden	54
B. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Data Penelitian	56
2. Kategorisasi Variabel	57
3. Uji Normalitas	58
4. Uji Linieritas.....	59
5. Uji Hipotesis.....	60
6. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	97
-----------------------------------	-----------

ABSTRAK

Regulasi diri merupakan suatu kemampuan dalam bentuk strategi yang dimiliki individu dalam mengorganisasi segala macam aktifitasnya guna mencapai suatu keberhasilan untuk menetapkan suatu tujuan tertentu. Pada mahasiswa yang bekerja regulasi diri sangat perlu diterapkan guna mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam mencapai tujuan individu, tingkat regulasi yang baik perlu didukung oleh tingkat *subjective well being* yang baik. Pavot dan Diener mengemukakan bahwa *subjective well being* merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu karena dapat memengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan.

Penelitian ini berjudul “Hubungan antara *Subjective Well Being* dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa UIN Walisongo yang Bekerja”. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja yang berjumlah 44 orang. Adapun pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala, yang kemudian data tersebut dianalisis menggunakan *Uji Korelasi Product Moment* dengan bantuan SPSS versi 24.00 for Windows.

Berdasarkan hasil penelitian tentang korelasi antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja, diperoleh koefisien *product moment* sebesar 0,575 dengan skor *P-value* atau skor sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan dan berkorelasi sedang antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *subjective well being* maka semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja.

Kata Kunci: *Subjective Well Being*, Regulasi Diri, Mahasiswa Bekerja, Korelasi *Product Moment*

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Pengisian Kuesioner	46
Tabel 3. 2 Blue Print Skala <i>Subjective Well Being</i>	46
Tabel 3. 3 Blue Print Skala <i>Subjective Well Being</i> yang Valid.....	47
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Regulasi Diri	48
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Regulasi Diri yang Valid	50
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	56
Tabel 4. 2 Hasil Kategorisasi <i>Subjective Well Being</i>	57
Tabel 4. 3 Hasil Kategorisasi Regulasi Diri.....	58
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linieritas.....	60
Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis	61
Tabel 4. 7 Pedoman Derajat Hubungan	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Jenis Kelamin	54
Gambar 4. 2 Diagram Tahun Angkatan	55
Gambar 4. 3 Diagram Jenis Pekerjaan	55

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A: Skala <i>Subjective Well Being</i>	73
LAMPIRAN B: Skala Regulasi Diri.....	76
LAMPIRAN C: Hasil SPSS 24.00 <i>For Windows</i>	82
LAMPIRAN D: Tabulasi Skor Skala <i>Subjective Well Being</i>	91
LAMPIRAN E: Tabulasi Skor Skala Regulasi Diri.....	93
LAMPIRAN F: Data Penelitian	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah istilah yang diberikan kepada individu atau sekelompok orang yang sedang menuntut ilmu di jenjang perguruan tinggi. Mereka merupakan bagian integral dari institusi pendidikan, yang secara tidak terhindarkan terlibat dalam berbagai tugas, baik yang bersifat akademis maupun non-akademis. Selama proses pembelajaran, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk memenuhi berbagai persyaratan yang telah ditetapkan oleh lembaga pendidikan tempat mereka menimba ilmu. Selain itu, mahasiswa juga diwajibkan memenuhi standar kelulusan sebagai bagian dari syarat penyelesaian studi mereka.¹

Pentingnya pendidikan tinggi sebagai kunci keberhasilan di masa depan telah menjadi landasan bagi banyak orang. Namun, dengan meningkatnya biaya pendidikan dan kebutuhan hidup, banyak mahasiswa kini merasa perlu mencari pendapatan tambahan melalui pekerjaan paruh waktu, magang, atau bahkan pekerjaan *full time*. Hal ini tidak hanya membantu secara finansial, tetapi juga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan praktis, memperluas jaringan sosial, dan meningkatkan kemampuan *multitasking* mahasiswa.²

Dudija menyatakan bahwa fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja bukanlah hal baru. Mahasiswa yang bekerja dapat diidentifikasi sebagai individu yang berstatus aktif sedang mengejar pendidikan di perguruan tinggi yang juga terlibat dalam usaha atau tugas tertentu yang menghasilkan karya

¹ Sitti Aisyah Mu'min, "Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja", dalam *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 9, No. 1 (2016), h. 2.

² Fristy Oktaria Grahani dkk, "Regulasi Diri pada Mahasiswa Bekerja dalam Mencapai Keberhasilan Akademik", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set Khusus TIN*, Vol. 2, No. 1 (2023), h. 86.

yang dapat dinikmati oleh mereka sendiri atau orang lain.³ Motivasi utama mahasiswa untuk bekerja adalah untuk memenuhi kebutuhan kuliah atau kebutuhan hidup sehari-hari. Sehingga mahasiswa ini menjalankan dua peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa dan pekerja. Mereka dituntut untuk dapat menyeimbangkan kedua peran tersebut agar dapat dijalankan secara efektif dan harmonis.⁴

Kompas Cyber Media dalam (Dudija, 2011) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja memperoleh beberapa keuntungan, antara lain kemampuan untuk melakukan pekerjaan langsung, menjadi lebih mandiri dan konsisten, meningkatkan profesionalisme, serta kemampuan untuk berpikir lebih kreatif. Mahasiswa yang bekerja juga dihadapkan pada sejumlah tantangan. Seringkali mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dengan optimal, bahkan ada yang tidak dapat hadir dalam proses perkuliahan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Hal ini disebabkan karena sebagian besar waktu, energi, tenaga, dan pikiran mahasiswa dihabiskan untuk bekerja. Kondisi ini menjadikan mereka kesulitan dalam pembagian waktu antara pekerjaan dan komitmen terhadap kegiatan akademis. Akibatnya, mereka cenderung mengabaikan tugas-tugas sebagai mahasiswa, seperti belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen.⁵

Tuntutan akademis, pekerjaan, dan beban kerja yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kinerja akademis, kesejahteraan mental, dan kesehatan fisik mahasiswa. Mahasiswa tersebut mengalami kesulitan dalam mengontrol

³ Dudija, "Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi antara Mahasiswa yang Bekerja dengan Mahasiswa yang Tidak Bekerja", dalam *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, Vol. 8, No. 2 (2012), h. 196-206.

⁴ Mardelina dan Muhson, "Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik", dalam *Jurnal Economia*, Vol. 13, No. 2 (2017), h. 202.

⁵ *Ibid*, h. 201-209.

atau mengatur diri, terutama dalam mengorganisir setiap kegiatan, yang dalam konteks ini, pengaturan diri tersebut disebut juga sebagai dengan regulasi diri.⁶

Regulasi diri menjadi salah satu faktor yang dapat dicapai untuk mencapai keseimbangan antara aktivitas kuliah dan pekerjaan. Teori Bandura menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki manusia yang melibatkan kemampuan berfikir, di mana individu dapat memanipulasi lingkungan sekitarnya sehingga terjadi perubahan dalam lingkungan sebagai akibat dari kegiatan yang dilakukan. Bandura menekankan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mengatur sebagian dari pola tingkah laku dirinya sendiri. Secara umum, regulasi diri berarti tanggung jawab individu untuk mengubah berbagai respons, termasuk mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengelola emosi. Dengan kata lain, regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol tingkah laku mereka dan memanipulasi perilaku tersebut dengan menggunakan kemampuan berpikir mereka. Hal ini memungkinkan individu untuk memberikan reaksi yang sesuai terhadap lingkungan sekitarnya.⁷

Mahasiswa yang memiliki regulasi diri rendah cenderung akan mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengontrol diri dengan baik. Hal ini berdampak pada ketidakmampuan mereka dalam membuat strategi atau perencanaan (*planning*) untuk setiap kegiatan yang dilakukan, yang pada akhirnya mempengaruhi pencapaian tujuan. Regulasi diri yang rendah ditandai dengan kurangnya kemampuan ataupun keterampilan dalam melakukan kinerja yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Meskipun

⁶ Fristy Oktaria Grahani dkk, "Regulasi Diri pada Mahasiswa Bekerja dalam Mencapai Keberhasilan Akademik", h. 86.

⁷ Khairuddin, Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. Skripsi. Universitas Medan Area, 2014.

demikian, aspek regulasi diri tetap merupakan hal yang penting untuk mencapai tujuan yang diinginkan.⁸

Pada konteks regulasi diri, Allah SWT berfirman dalam surah Ar-Rad ayat 11 yang berbunyi:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ ۚ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعْزِلُوهُمَا ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ ۚ مِنْ وَٰلٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (QS. Ar-Rad:11).⁹

Ayat diatas menjelaskan bahwa setiap individu memiliki tanggung jawab untuk mengatur dirinya sendiri, sebagaimana Allah pun menginginkan hamba-Nya untuk senantiasa mengontrol diri sesuai dengan keinginan dan pilihan masing-masing individu.¹⁰

Besarnya peran regulasi diri dalam menunjang keberhasilan individu telah banyak diteliti. Misalnya, sebuah riset yang dilakukan oleh Kitsantas, Gillian, dan Kamata (2003) menunjukkan pentingnya regulasi diri dalam mendukung keberhasilan individu. Mereka meneliti sejumlah mahasiswi yang mengalami gangguan makan dan menemukan bahwa regulasi diri yang

⁸ Dewi dan Endang, “Regulasi Diri sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu”, dalam *Jurnal Psikovidya*, Vol. 24, No. 2 (2020), h. 98.

⁹ Quran Kemenag QS. Ar-Rad:11)

¹⁰ M. Hasanuddin, Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prestasi Kerja Karyawan PT. Lutvindo Wijaya Perkasa Pekanbaru. Skripsi. FDK, UIN SUSKA Riau, 2020, h. 4.

dilakukan oleh para mahasiswi tersebut berkontribusi pada pencapaian hasil yang diinginkan. Ketika tujuan mereka tercapai, kualitas hidup mereka juga meningkat. Berdasarkan hasil riset ini, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri tidak hanya mempengaruhi pencapaian tujuan, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan hidup seseorang.¹¹

Peneliti melakukan wawancara singkat pada tanggal 11 Oktober 2023 sampai 18 Oktober 2023 kepada 17 mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja. Dari hasil wawancara tersebut, 15 dari mereka mengalami kesulitan dalam manajemen waktu atau mengatur diri. Tantangan yang dihadapi termasuk kewajiban untuk mempersiapkan materi dan menyelesaikan tugas sebelum dimulainya proses pembelajaran. Selain itu, mereka juga memiliki tanggung jawab terkait pekerjaan mereka. Kesibukan yang padat membuat mereka menghadapi kesulitan dalam mengatur diri agar dapat menjalankan keduanya, yaitu kuliah dan pekerjaan dengan seimbang.

Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam proses yang telah dijalani agar dapat memahami dan mengembangkan kemampuan mereka dalam memaksimalkan upaya mencapai tujuan. Dalam meraih tujuan individu, tingkat regulasi diri yang baik juga perlu didukung oleh tingkat *subjective well being* yang tinggi. Pavot dan Diener menegaskan bahwa *subjective well being* merupakan salah satu prediktor kualitas hidup, karena pengaruhnya terhadap keberhasilan individu di berbagai aspek kehidupan. Individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri yang kuat, kemampuan menjalin hubungan sosial dengan baik, serta menunjukkan performa kerja yang lebih baik. Individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi juga mampu beradaptasi dan

¹¹ Arini Dwi, "Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01, No. 02 (2013), h. 246.

mengatasi tantangan dengan lebih baik dalam situasi penuh tekanan, sehingga merasakan kualitas hidup yang lebih baik.¹²

Menurut Diener, Lucas, dan Oishi, *subjective well being* adalah evaluasi kognitif dan afektif yang dilakukan individu terhadap kehidupannya. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami dan sejalan dengan penilaian kognitif terhadap tingkat kepuasan dan pemenuhan hidup. Konsep *subjective well being* mencakup berbagai aspek, termasuk pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya tingkat mood negatif, dan tingginya tingkat kepuasan hidup.¹³

Individu dianggap memiliki *subjective well being* yang tinggi ketika mereka sering mengalami emosi yang menyenangkan dan jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan. Hal ini juga terkait dengan keterlibatan dalam aktivitas yang menarik, memiliki berbagai pengalaman menyenangkan, sedikit pengalaman menyedihkan, dan merasa puas dengan kehidupan mereka secara keseluruhan.¹⁴

Menurut Thompson, *subjective well being* adalah penilaian seseorang terhadap kehidupannya, termasuk sejauh mana individu mengalami emosi positif atau negatif, serta seberapa puas individu tersebut terhadap kehidupannya. Penurunan *subjective well being* dapat memiliki dampak serius, seperti menurunnya tingkat kepuasan hidup, berkurangnya kemampuan mengatasi tantangan dan tuntutan, penurunan kemampuan menghargai berbagai hal,

¹² Pavot & Diener, "The Subjective Evaluation of Well Being in Adulthood: Findings and Implication", dalam *Ageing International/Spring*, Vol. 19, No. 2 (2004), h. 114

¹³ C. R. Snyder & Shane J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, United Kingdom: Oxford University Press, 2002, h. 63.

¹⁴ Diener, "Subjective Well Being: The Science of Happiness and a Proposal for National Index", dalam *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1 (Januari 2000), h. 34.

menurunnya kreativitas, ketekunan, dan semangat, penurunan efektivitas belajar dan partisipasi aktif di kampus, serta peningkatan kerentanan terhadap stres.¹⁵

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah pelajar tertinggi, dan fenomena mahasiswa yang bekerja bukanlah sesuatu yang baru. Salah satu faktor penyebabnya adalah kebutuhan untuk memenuhi biaya kuliah atau kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, mereka dihadapkan pada tuntutan untuk seimbang dalam menjalankan kedua aktivitas tersebut. Selain itu, setelah peneliti melakukan wawancara singkat sebelum melakukan penelitian lebih lanjut, menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang bekerja mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan istirahat. Berbagai tuntutan akademis, pekerjaan, dan beban kerja menyebabkan mereka merasa lelah yang berlebih karena kekurangan waktu untuk istirahat. Kuliah sambil bekerja menyebabkan waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas kuliah menjadi lebih sedikit karena pengelolaan waktu yang kurang baik. Dengan banyaknya kegiatan yang dijalani, mengakibatkan sulitnya mengatur waktu, sehingga tidak jarang keteteran dan kurangnya fokus serta produktivitas.

Diantara berbagai faktor yang memengaruhi regulasi diri, *subjective well being* kemungkinan memiliki peran penting dalam memengaruhi regulasi diri mahasiswa. Maka dengan judul “Hubungan antara *Subjective Well Being* dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang Bekerja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka masalah dari penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Adakah hubungan antara

¹⁵ Diener & Larsen (ed), *The Experience of Emotional Subjective Well Being*, dalam Lewis, Havinland, *Handbook of Emotional*, New York: Guildfrord, 1993.

subjective well being dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang bekerja?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hipotesis yang berbunyi bahwa terdapat hubungan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang bekerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis:
 - a. Memperluas dan memperdalam kajian psikologi khususnya tentang regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja.
 - b. Menjadi landasan untuk penelitian lanjutan mengenai regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja.
2. Manfaat praktis:
 - a. Bagi mahasiswa yang bekerja, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi untuk mengatasi masalah dalam meregulasi diri terhadap aktivitas kuliah dan bekerja.
 - b. Bagi lembaga akademis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi untuk pengembangan pengetahuan mahasiswa mengenai penatalaksanaan regulasi diri.
 - c. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk menghubungkan regulasi diri dengan variabel independent yang lain terhadap mahasiswa yang bekerja.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan kajian pustaka untuk memastikan keaslian dan relevansi penelitian yang akan

dilakukan. Dalam proses penelusuran literatur, ditemukan beberapa hasil penelitian yang terkait dengan *subjective well being* dan regulasi diri, diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Ajeng Adani (2015) tentang “*Pengaruh Kondisi Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap Subjective Well Being*”. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Regresi Berganda*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik, kondisi kerja psikologis, kondisi kerja temporer, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan penghargaan, dukungan emosi, dan dukungan jaringan sosial memiliki pengaruh terhadap *subjective well being* pada buruh. Penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Fitri Adani terkait *kondisi kerja, dukungan sosial, dan subjective well being* tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun peneliti yaitu pada variabel penelitian. Dalam penelitian tersebut hubungan *kondisi kerja, dukungan sosial, dan subjective well being*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu hubungan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja.
2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sitti Aisyah Mu'min (2016) tentang “*Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja*”. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi, display, verifikasi dan membuat kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja pada akhir pekan (saat tidak ada jadwal kuliah), waktu libur, dan yang bekerja setiap hari di tempat kerja yang mendukung kegiatan mereka memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik dalam belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Sitti Aisyah Mu'min

terkait regulasi diri tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun oleh peneliti, yaitu pada:

- a. Variabel penelitian yaitu *regulasi diri*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu hubungan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja.
 - b. Metode penelitian yaitu menggunakan *Penelitian Deskriptif Kualitatif*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu menggunakan *Penelitian Korelasi Kuantitatif*.
3. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rizzah Umammi (2020) tentang “*Hubungan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai*”. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif korelasional. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Korelasi Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada lansia di UPT Pelayanan Sosial, yang ditunjukkan dengan nilai $r_{xy} = 0,817$ dan taraf signifikansi $0,000 < 0,010$ yang berarti hipotesis penelitian diterima. Semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi *subjective well being*, dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Rizzah Umammi terkait *dukungan sosial* dan *subjective well being* tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun peneliti yaitu pada variabel penelitian. Dalam penelitian tersebut hubungan *dukungan sosial* dan *subjective well being*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu hubungan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja.
4. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Najla Lathifah Aryanur (2021) tentang “*Hubungan Subjective Well Being dengan Organizational Citizenship Behavior pada Karyawan PT Mitra Beton Mandiri*”. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif korelasional. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Korelasi Product Moment*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara *subjective well being* dengan *organizational citizenship behavior* pada karyawan PT. Mitra Beton Mandiri Pekanbaru, yang ditunjukkan dengan hasil sig 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,631 dengan sumbangan efektif sebesar 39,8%. . Semakin tinggi *subjective well being* pada karyawan maka akan semakin tinggi pula *organizational citizenship behavior* pada karyawan, dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Lathifah Aryanur terkait *subjective well being* dengan *organizational citizenship behavior* tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun peneliti yaitu pada variabel penelitian. Dalam penelitian tersebut hubungan *subjective well being* dan *organizational citizenship behavior*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu hubungan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja.

5. Penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Kasmudin dkk (2021) tentang “*Regulasi Diri Mahasiswa yang Bekerja pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Kendari*”. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian yang dilakukan oleh Kasmudin dkk terkait regulasi diri tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun oleh peneliti, yaitu pada:
 - a. Variabel penelitian yaitu *regulasi diri mahasiswa yang bekerja*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu hubungan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja.
 - b. Metode penelitian yaitu menggunakan *Penelitian Deskriptif Kualitatif*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu menggunakan *Penelitian Korelasi Kuantitatif*.
6. Penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Wanda Aura Nuria (2022) tentang “*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram*”. Penelitian tersebut

menggunakan metode kuantitatif korelasional. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Korelasi Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara regulasi emosi terhadap *subjective well being* pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Mataram, yang ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($39,115 > 1,688$) dan nilai sign. ($0,000 < 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Wanda Aura Nuria terkait *regulasi emosi* dan *subjective well being* tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun peneliti yaitu pada variabel penelitian. Dalam penelitian tersebut hubungan *regulasi emosi* dan *subjective well being*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu hubungan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja.

7. Penelitian terlebih dahulu yang dilakukan oleh Ridha Sadida Arianticha (2022) tentang “*Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Bekerja Fakultas Psikologi di Universitas Yudharta Purwosari Kabupaten Pasuruan*”. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif korelasional. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar pada mahasiswa bekerja Fakultas Psikologi di Universitas Yudharta Purwosari Kabupaten Tegal, yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,819$ dan nilai sign. ($0,000 < 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Ridha Sadida Arianticha terkait *regulasi diri* dan prestasi belajar tentunya terdapat perbedaan dengan yang disusun peneliti yaitu pada variabel penelitian. Dalam penelitian tersebut hubungan *regulasi diri* dan *subjective well being*, sedangkan dalam penelitian peneliti yaitu hubungan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja.

Dari penjelasan pada penelitian-penelitian sebelumnya terdapat perbedaan dengan penelitian peneliti baik pada variabel, metode, maupun analisis data. Oleh karena itu, peneliti menyatakan bahwa permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini belum ada yang meneliti sebelumnya sehingga pantas untuk dilakukan penelitian.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh gambaran yang mudah dan jelas dalam membaca skripsi ini, maka sistematika ini disusun dalam urutan sistematika yang terdiri atas tiga bagian, yaitu:

1. Bagian Muka

Pada bagian ini berisikan tentang halaman judul, deklarasi keaslian, nota pembimbing, motto, transliterasi, ucapan terima kasih, daftar isi, abstrak, daftar tabel, dan daftar lampiran.

2. Bagian Isi

Bagian ini merupakan bagian isi dari skripsi yang penulis rinci bab demi bab sebagai berikut:

Bab pertama, bab ini merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang dipilihnya penelitian ini, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan kajian pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, bab ini berisi informasi tentang landasan teori yang terdiri dari pengertian *subjective well being*, faktor yang memengaruhi *subjective well being*, aspek-aspek *subjective well being*, pengertian regulasi diri, strategi regulasi diri, faktor yang memengaruhi regulasi diri, aspek-aspek regulasi diri, tahapan regulasi diri, pengertian mahasiswa bekerja, hubungan *subjective well being* dengan regulasi diri, dan hipotesis.

Bab ketiga, bab ini berisi informasi jenis penelitian yang peneliti gunakan, identitas variabel penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, dan teknik analisis data. Bab ini adalah bab yang menjadi fokus kajian di bab selanjutnya.

Bab keempat, bab ini berisi tentang analisis data korelasi antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja, apakah data tersebut sesuai dengan landasan teori yang ada atau tidak.

Bab kelima, bab ini merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dan saran.

3. Bagian Akhir

Bagian ini merupakan bagian akhir dari skripsi yang terdiri atas daftar pustaka, lampiran, dan daftar riwayat hidup.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Subjective Well Being*

1. Pengertian *Subjective Well Being*

Menurut Diener, *subjective well being* merujuk pada evaluasi individu terhadap kehidupannya, baik dari sisi afektif maupun kognitif. Individu dikatakan memiliki *subjective well being* yang tinggi ketika mereka mengalami lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif, merasa senang dan hanya sedikit merasa tidak nyaman, serta merasa puas dengan kehidupan mereka. *Subjective well being* mencakup penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup dan evaluasi afektif (suasana hati dan emosi) seperti perasaan positif dan negatif.¹⁶

Diener dan Lucas (1999) mengemukakan bahwa *subjective well being* adalah evaluasi individu terhadap kehidupan mereka, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup dan penilaian afektif terhadap emosi. *Subjective well being* adalah evaluasi kognitif individu terhadap kehidupan mereka yang melibatkan emosi positif dan ketiadaan emosi negatif.

Diener menyatakan bahwa pengertian *subjective well being* dan kebahagiaan dapat dibagi menjadi tiga kategori. Pertama, *subjective well being* bukan hanya pernyataan subjektif, tetapi mencakup beberapa keinginan berkualitas yang diinginkan setiap individu. Kedua, *subjective well being* adalah penilaian menyeluruh terhadap kehidupan seseorang yang mencakup berbagai kriteria. Ketiga, dalam konteks percakapan

¹⁶ Najla Lathifah Aryanur, *Hubungan Subjective Well Being dengan Organizational Citizenship Behavior pada Karyawan PT Mitra Beton Mandiri*. Skripsi. Riau: UIN Suska Riau, 2021, h. 16.

sehari-hari, *subjective well being* mencerminkan kondisi di mana perasaan positif lebih dominan daripada perasaan negatif.¹⁷

Pavot dan Diener menjelaskan bahwa *subjective well being* merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu, memengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi cenderung lebih percaya diri, memiliki hubungan sosial yang lebih baik, dan menunjukkan performa kerja yang lebih tinggi. Bahkan, dalam situasi tertekan, individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi dapat lebih efektif dalam beradaptasi dan coping, sehingga merasa hidupnya lebih baik.¹⁸

Dari definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* merupakan penilaian individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh, mencakup kepuasan hidup dan evaluasi terhadap aspek atau bagian tertentu dari kehidupannya. Penilaian ini dapat dilihat melalui afek positif dan afek negatif yang dirasakan individu.

2. Faktor yang Memengaruhi *Subjective Well Being*

Subjective well being dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

a. Harga diri (*self esteem*)

Menurut Eddington dan Shuman, dalam budaya Barat, terdapat keterkaitan yang kuat antara harga diri (*self esteem*) dan individu. Memiliki harga diri (*self esteem*) yang tinggi dapat membawa berbagai keuntungan bagi seseorang, termasuk pemahaman akan makna dan nilai kehidupan. Namun di beberapa negara, terutama yang menganut sistem

¹⁷ Murti Mujamiasih, "Subjective Well Being (SWB): Studi Indigenous Karyawan Bersuku Jawa", dalam *Journal of Social and Industrial Psychology*, Vol. 2, No. 2 (2013), h. 37.

¹⁸ Pavot & Diener, "The Subjective Evaluation of Well Being in Adulthood: Findings and Implication", h. 114.

kolektif seperti Cina, hubungan yang konsisten antara harga diri dan *subjective well being* tidak selalu ditemukan. Di negara-negara tersebut, nilai otonomi dan kepentingan pribadi dianggap tidak lebih penting daripada keluarga dan masyarakat, sehingga harga diri menjadi prediktor yang kurang penting dalam *subjective well being*.

b. Kepribadian

Kepribadian memiliki peran penting dalam *subjective well being*. Dua trait kepribadian yang paling berhubungan dengan *subjective well being* adalah *extraversion* dan *neuroticism*. *Extraversion* mempengaruhi afek positif seseorang, sementara *neuroticism* cenderung berhubungan dengan *subjective well being* karena mencerminkan temperamen seseorang.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kepribadian ekstroversi adalah salah satu prediktor yang paling signifikan terhadap *subjective well being*. Namun, menurut Watson & Clark (dalam Diener & Lucas, 1999), trait lain dalam model kepribadian “*the big five trait factors*” yaitu *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness to experience* memiliki hubungan yang lebih lemah dengan *subjective well being*. Hal ini disebabkan karena trait tersebut lebih dipengaruhi oleh *reward* dari lingkungan daripada reaktivitas biologis terhadap lingkungan.

c. Optimisme

Optimisme merupakan sikap yang mengarahkan individu untuk melihat masa depan dengan harapan dan keyakinan merasa lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupan. Schaefer dan Carver (dalam Eddington & Shuman, 2008) menyatakan optimisme sebagai kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan dalam hidup seseorang.

Mereka yang memiliki keyakinan bahwa mereka akan mencapai hasil yang baik cenderung lebih mungkin mencapai tujuan mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang optimis cenderung menggunakan strategi penanganan masalah yang berfokus pada solusi dan mencari dukungan. Seseorang yang berpikir positif menggunakan bentuk *coping* yang lebih efektif.

d. Dukungan sosial

Menurut Diener dan Seligman, dukungan sosial memiliki peran penting *subjective well being*. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang memuaskan melaporkan bahwa mereka lebih sering merasa bahagia dan sedikit mengalami kesedihan. Hal ini karena keyakinan bahwa mereka memiliki jaringan dukungan yang dapat diandalkan ketika dibutuhkan membuat mereka merasa nyaman, yang pada gilirannya berkontribusi pada perasaan positif yang mereka alami.

Tingkat afek positif yang tinggi biasanya menandakan *subjective well being* yang baik. Keberadaan orang-orang yang memberikan dukungan sosial meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi stres, sehingga dapat meningkatkan *subjective well being* yang dirasakan.

e. Pengaruh masyarakat atau budaya

Diener menyatakan bahwa perbedaan *subjective well being* dapat timbul karena perbedaan antar negara. Diener mengemukakan lebih lanjut bahwa kekayaan sebuah negara memainkan peran dalam tingkat *well being*. Negara kaya biasanya lebih menghargai hak asasi manusia, memberi kemungkinan umur panjang bagi orang di negara tersebut, dan berdemokrasi. Adanya keterkaitan antara masyarakat dan budaya dengan *subjective well being* dapat dijelaskan melalui perbedaan persepsi

masyarakat di negara masing-masing mengenai konsep kebahagiaan yang penting ini. Masyarakat individualis lebih mementingkan kebahagiaan, sementara masyarakat kolektifis menekankan pada nilai-nilai seperti harmoni dan penghormatan. Variabel lain, seperti norma kultural dan stabilitas politik juga dapat memengaruhi afek positif dan negatif.

f. Faktor demografis

Faktor demografis memiliki pengaruh yang relatif kecil terhadap *subjective well being*, seperti yang dikemukakan oleh Diener. Berikut adalah penjelasan mengenai beberapa faktor demografis yang mempengaruhi *subjective well being*.

1. Jenis kelamin dan umur

Meskipun jenis kelamin dan umur memiliki hubungan dengan *subjective well being*, pengaruhnya cenderung kecil. Penelitian oleh Diener dan Suh (dalam Diener et.al., 2005) menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang relatif serupa dengan laki-laki.

2. Status pernikahan

Pengaruh status pernikahan terhadap *subjective well being* sangat dipengaruhi oleh budaya setempat. Dalam budaya individualis, pasangan yang tidak menikah tetapi tinggal bersama diketahui memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi daripada pasangan yang sudah menikah atau individu yang tidak memiliki pasangan. Namun, dalam budaya kolektivitas, pasangan yang menikah cenderung lebih bahagia daripada pasangan yang belum menikah tetapi tinggal bersama atau individu yang tidak memiliki pasangan. Banyak peneliti meyakini bahwa pernikahan dapat memberikan dukungan emosional dan finansial yang meningkatkan *subjective well being*.

3. Pendapatan

Menurut hasil penelitian, pendapatan memiliki hubungan yang konsisten dengan *subjective well being* pada tingkat negara. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa negara-negara yang lebih makmur memiliki demokrasi yang lebih baik dan lebih menghargai kesetaraan. Namun, pada tingkat individu, perbedaan pendapatan dalam jangka waktu tertentu hanya memberikan pengaruh yang kecil terhadap *subjective well being*. Ini karena orang yang memiliki pendapatan lebih tinggi sering kali harus mengorbankan waktu luang dan interaksi sosial untuk bekerja lebih banyak. Sehingga, meskipun pendapatan yang lebih tinggi memberikan akses ke sumber daya dan kesempatan yang lebih baik, dampaknya terhadap *subjective well being* sering kali terbatas.¹⁹

Faktor-faktor ini bersama-sama berkontribusi terhadap evaluasi individu terhadap kehidupannya dan memengaruhi tingkat *subjective well being* yang dialaminya.

3. Aspek-Aspek *Subjective Well Being*

Diener mengemukakan bahwa *subjective well being* adalah kombinasi dari tiga bagian penting. *Pertama*, ini mencakup pengalaman-pengalaman menyenangkan yang dirasakan oleh individu, yang dikenal sebagai afek positif. *Kedua*, tidak adanya pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan, yang disebut sebagai afek negatif. *Ketiga*, melibatkan evaluasi keseluruhan kehidupan individu yang dikenal sebagai kepuasan hidup. *Subjective well being* terdiri dari dua dimensi utama, yaitu dimensi

¹⁹ Ajeng Fitri Adani, Pengaruh Kondisi Kerja dan Dukungan Sosial terhadap *Subjective Well Being*. Skripsi. Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015, h. 25.

afektif yang terdiri dari afek positif dan afek negatif, serta dimensi kognitif yang berfokus pada kepuasan hidup.

Berikut adalah penjelasan mengenai dimensi-dimensi dari *subjective well being*:²⁰

a. Dimensi Kognitif

Dimensi kognitif dari *subjective well being* melibatkan evaluasi terhadap kepuasan hidup. Evaluasi ini dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu evaluasi umum (global) dan evaluasi khusus (domain tertentu). Berikut penjelasan lebih lanjut mengenai kedua jenis evaluasi tersebut:

1. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global, yaitu evaluasi individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Penilaian ini bersifat reflektif dan mencerminkan kepuasan hidup individu secara menyeluruh. Proses evaluasi ini melibatkan individu dalam mengukur kualitas hidup mereka berdasarkan kriteria unik yang mereka tentukan sendiri. Secara spesifik, evaluasi ini melibatkan persepsi individu terhadap perbandingan keadaan hidup mereka dengan standar unik yang mereka miliki.
2. Evaluasi terhadap kepuasan domain tertentu, merupakan penilaian individu terhadap aspek-aspek tertentu dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial, dan kehidupan dengan pasangan atau keluarga.

²⁰ Arif, I. S, *Psikologi Positif*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016.

Evaluasi global dan evaluasi khusus memiliki keterkaitan satu sama lain. Evaluasi global sering kali mencerminkan kepuasan individu terhadap domain-domain kehidupan yang dianggap penting.

b. Dimensi Afektif

Subjective well being mencakup evaluasi individu terhadap kehidupannya, termasuk aspek kepuasan hidup dan perasaan yang dialami. Dimensi afektif dari *subjective well being* terdiri dari afek positif (*positive affect/PA*) dan afek negatif (*negative affect/NA*), yang menggambarkan jumlah pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan yang dialami individu. Berikut penjelasan lebih lanjut mengenai kedua jenis afek tersebut:

1. Afek positif (*positive affect*)

Ini melibatkan perasaan yang nyaman dengan beragam intensitas, seperti cinta dan kasih sayang. Afek-afek positif mencerminkan reaksi individu terhadap peristiwa dalam hidup mereka yang dianggap positif. Afek-afek positif yang tinggi menandakan bahwa individu merasakan energi, konsentrasi, dan keterlibatan yang menyenangkan, sementara afek positif yang rendah menandakan adanya kesedihan dan kelelahan. Aktivitas fisik, interaksi sosial yang positif, dan pencapaian tujuan yang bermakna dapat meningkatkan afek positif individu.

2. Afek negatif (*negative affect*)

Ini melibatkan *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan, seperti kemarahan dan kecemasan. Afek negatif mencerminkan respon negatif individu terhadap peristiwa atau kondisi dalam kehidupan mereka. Afek negatif yang berkepanjangan atau terlalu sering dapat menghambat individu untuk berfungsi secara optimal

dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun afek-afek negatif diperlukan untuk menghindari bahaya, pengalaman yang terlalu sering dari afek negatif dapat mengindikasikan adanya penilaian yang buruk terhadap kehidupan.

Individu dianggap memiliki *subjective well being* yang tinggi jika mereka menilai kepuasan hidup mereka tinggi dan mengalami afek positif lebih sering dibandingkan afek negatif.

Kedua dimensi ini bersama-sama menciptakan pengalaman *subjective well being* seseorang, dengan mempertimbangkan evaluasi kognitif terhadap kehidupan dan respons afektif terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

a. Teori Regulasi Diri Albert Bandura

Regulasi diri (*self regulation*) berasal dari kata *self* yang berarti diri dan *regulation* yang berarti pengaturan, jadi *self regulation* adalah pengaturan diri. Konsep regulasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura, yang menganggap bahwa regulasi diri adalah individu dapat beradaptasi dengan lingkungannya secara efektif selama mampu mengontrol proses psikologis maupun perilakunya. Regulasi diri diartikan sebagai kemampuan manusia untuk berfikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga menciptakan perubahan lingkungan melalui kegiatan tersebut. Bandura juga

menegaskan bahwa seseorang mampu mengatur sebagian dari pola perilakunya sendiri.²¹

Regulasi diri menjadi komponen penting dalam teori kognitif-sosial Bandura. Dalam teori ini, regulasi diri dijelaskan sebagai suatu proses di mana individu tidak selalu melakukan suatu tindakan hanya untuk memenuhi harapan orang lain. Namun juga didorong oleh standar internal dan penilaiannya terhadap perilaku yang dimunculkan. Adanya standar penilaian, maka kesenjangan standar personal dan kinerja yang dihasilkan akan mengaktifkan penilaian diri terhadap perilaku berikutnya. Interaksi antara tujuan yang ditetapkan oleh pribadi dan pengaruh eksternal, seperti standar motivasional, sosial, dan moral, menjadi titik awal terjadinya regulasi diri. Standar ini menentukan apakah individu akan menetapkan tujuan (*goal setting*). Terdapat umpan balik yang memiliki peran penting dalam meningkatkan efikasi diri individu, membantu mereka membuat penilaian, mengontrol, dan menyesuaikan usaha serta tujuannya agar lebih realistis untuk dicapai.²²

Bandura menjelaskan bahwa regulasi diri ialah kemampuan manusia untuk mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi perilakunya dengan cara mengelola lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta menetapkan konsekuensi bagi tindakannya sendiri. Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengatur perilaku dan tindakan, serta menjadi daya penggerak utama kepribadian manusia. Seseorang harus mampu mengendalikan perilakunya sendiri untuk mencapai tujuan yang

²¹ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, h. 57-58.

²² Lisy Chairani dan M.A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran: Peranan Regulasi Diri*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010, h. 26-27.

diinginkan. Manajemen waktu dan pengendalian perilaku sangat penting agar tujuan yang diinginkan dapat dicapai secara optimal.²³

Regulasi diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur kecapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.²⁴ Regulasi diri tidak hanya mencakup kegiatan mencapai tujuan, tetapi juga menghindari gangguan lingkungan dan impuls emosional yang dapat mengganggu perkembangan seseorang.²⁵

b. Teori Regulasi Diri Zimmerman

Menurut Zimmerman regulasi diri memiliki hubungan erat dengan pikiran, perasaan, dan tindakan yang telah direncanakan, yang melibatkan proses timbal balik yang disesuaikan dengan tujuan atau keinginan individu. Teori Zimmerman sering diterapkan dalam konteks pendidikan, khususnya dalam konsep belajar berdasarkan regulasi diri (*self-regulated learning*). Zimmerman menyampaikan bahwa regulasi diri mencakup pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh individu sendiri dan secara psikis disesuaikan untuk mencapai tujuan pribadi. Kunci utama dalam proses regulasi diri ini ialah penentuan tujuan dan perencanaan strategis.²⁶

Dalam konteks pendidikan, regulasi diri menunjukkan bahwa ada berbagai model pembelajaran yang didasarkan pada regulasi diri, meskipun asumsi umumnya adalah siswa secara aktif meregulasi

²³ Akhmad Faisal Hidayat, "Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Kalkulus II", dalam *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, Vol. 01, No. 01 (2013), h. 23.

²⁴ Howard S. Friedman dan Miriam, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga*, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2016, 248.

²⁵ Lawrence A. Pervin dkk, *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2010, h. 462.

²⁶ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, h. 58.

kognisinya, berusaha mencapai tujuan, dan berupaya untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut teori ini, regulasi diri mempunyai tiga tahapan yaitu tahap permulaan (*forethought*), tahap kinerja (*performance*), dan tahap refleksi diri (*self-reflection*).²⁷

Zimmerman berpendapat bahwa regulasi diri berusaha untuk mengendalikan diri dalam aktifitas dengan menambahkan kemampuan metakognitif, motivasi, dan perilaku. ketiga aspek ini sangat penting bagi regulasi diri. Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. Regulasi diri melibatkan penggunaan suatu proses yang mengaktifasi pemikiran, perilaku, dan perasaan secara terus menerus dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu melakukan regulasi diri ini dengan mengamati, mempertimbangkan, serta memberikan ganjaran atau hukuman terhadap perilaku mereka sendiri. Sistem regulasi diri mencakup standar-standar bagi tingkah laku seseorang, kemampuan mengamati diri, menilai diri sendiri, dan memberikan respons terhadap diri sendiri.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengontrol, mengelola, dan mengendalikan diri agar perilaku individu sesuai dengan tujuan yang diinginkan melalui berbagai strategi yang sebelumnya telah ditentukan. Pengendalian ini berdasarkan pada bagaimana perilaku individu yang ditujukan untuk mencapai target yang dikehendaki.

2. Strategi Regulasi Diri

Strategi regulasi diri untuk mempelajari sesuatu adalah upaya individu untuk mencapai tujuan tertentu dengan melibatkan aspek

²⁷ *Ibid.*, h. 28-29.

metakognisi, emosi, motivasi, dan perilaku. Menurut Zimmerman dan Martinez-pons, strategi regulasi diri dalam belajar yang berasal dari teori kognisi sosial, meliputi unsur metakognisi, lingkungan, dan motivasi. Tujuan dari strategi ini adalah untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri pada mahasiswa dalam hal fungsi pribadi, perilaku, dan lingkungan.²⁸ Berikut adalah beberapa strategi regulasi diri:

a. Strategi untuk meningkatkan fungsi pribadi (*personal function*)

1. *Organizing and transforming* (Melakukan Pengaturan dan Mengubah)

Melibatkan kemampuan individu untuk menyusun, menentukan, dan mengelompokkan kegiatan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks *transforming*, individu mampu memberikan makna baru pada informasi yang ada tanpa mengubah maknanya. Sebagai contoh, mahasiswa dapat menyederhanakan materi yang sulit dipahami dengan menggabungkan makna, mengganti makna, dan mengubah perspektif.²⁹

2. *Goal setting and planning* (Mengatur Suatu Tujuan dan Membuat Perencanaan)

Melibatkan perumusan tujuan yang ingin dicapai serta perencanaan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya. Dengan merencanakan, individu dapat fokus pada hal-hal yang penting untuk mencapai kesuksesan di masa depan. Penting untuk secara rutin meninjau kembali rencana tersebut.³⁰ Langkah berikutnya yang perlu dilakukan mahasiswa adalah menetapkan tujuan yang ingin dicapai

²⁸Zimmerman & D.H. Schunk (Ed), *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice* New York:SpingerVerlag, 1989, h. 7

²⁹ J. Mezirow, "Perspective Transformation", dalam *Journal of Adult Education Quarterly*, Vol. 28, No. 2 (1997), h. 71.

³⁰ M. Fakry Gaffar, *Perencanaan Pendidikan: Teori dan Metodologi*, Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud, 1987, h. 54.

melalui proses pembelajaran, serta merencanakan metode evaluasi, mencari materi atau bahan yang ingin dipelajari, dan menggunakan alat penunjang yang mendukung.³¹

3. *Rehearsing and Memorizing* (Melakukan Pengulangan dan Menghafal)

Pengulangan materi pembelajaran untuk menyalurkan informasi yang didapatkan ke dalam memori jangka panjang. Hal ini membantu mengatasi masalah lupa. Mahasiswa dapat mempelajari materi dengan cara yang lebih singkat dan efektif.³²

b. Strategi untuk meningkatkan fungsi perilaku (*behavioral function*)

1. *Self Evaluation* (Melakukan Evaluasi Diri)

Melibatkan pengukuran dan penilaian yang telah dilakukan untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Hal ini membantu menghindari kesalahan yang sama di masa depan. Mahasiswa dapat mengambil langkah-langkah tertentu dalam menerapkan strategi ini. Dapat berinisiatif untuk mengevaluasi hasil tugas yang telah dikerjakan sebelumnya, mempertimbangkan kualitas pekerjaannya, serta mengukur pengetahuan baru yang telah diperoleh dan usaha yang telah digunakan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.. Seperti contoh, mahasiswa dapat meninjau kembali hasil ujian untuk mengevaluasi kemampuan belajarnya, memastikan bahwa mereka telah menyelesaikan semua tugas dengan baik dan benar.³³

³¹ H. Bachtiar Ibrahim, *Rencana dan Estimate Real of Cost* (cet. ke-2), Jakarta: Bumi Aksara, 1993, h. 2

³² Omar Hamalik, *Metode Belajar dan Kesulitan-Kesulitan Belajar*, Bandung: Taristo, 1990, h. 52.

³³ Ridha Sadida, Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Bekerja Fakultas Psikologi di Universitas Yudharta Purwosari Pasuruan. Skripsi. UIN KH. Achmad Siddiq Jember, 2022, h. 34.

2. *Giving self Consequences* (Memberikan Konsekuensi Diri)

Pemberian hadiah (*reward*) atau hukuman (*punishment*) tergantung pada pencapaian individu. *Reward* diberikan sebagai penghargaan atas keberhasilan, sementara hukuman diberikan sebagai respons terhadap kegagalan.³⁴

c. Strategi untuk meningkatkan fungsi lingkungan (*environmental function*), yakni sebagai berikut:

1. *Keeping Record and Self Monitoring* (Membuat Catatan dan Mengamati Diri)

Mencatat informasi penting untuk membantu dalam pemahaman dan pengingatan materi.³⁵ Penggunaan teknik visual seperti *mind mapping* dapat membuat catatan lebih mudah dipahami dan menjadi lebih menarik.³⁶

2. *Environmental Structuring* (Penyusunan Lingkungan)

Mengutip dari penelitian Hutabarat dkk, dengan memilih lingkungan belajar yang tepat, dapat meningkatkan efektivitas belajar. Lingkungan yang nyaman dan kondusif pada saat belajar dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja.³⁷

3. *Seeking Information* (Mencari Informasi)

Mahasiswa diharapkan berinisiatif dalam mencari informasi sebanyak mungkin saat mempelajari suatu materi. Menurut Hamruni, dalam mencari suatu informasi dapat memberikan kesempatan

³⁴ Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2011, h. 182.

³⁵ *Ibid*, h. 14.

³⁶ Ridha Sadida, Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Bekerja Fakultas Psikologi di Universitas Yudharta Purwosari Pasuruan, h. 35.

³⁷ Sahala Hutabarat dan M. Evans Stewart, *Pengantar Oseanografi*, Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1986, h. 93.

belajar yang seluas-luasnya. Mahasiswa dapat mencari informasi di perpustakaan, penelitian majalah, dan sumber pendidikan lainnya.³⁸

4. *Seeking Social Assistance* (Mencari Dukungan Sosial)

Memerlukan dukungan atau bantuan untuk mengerjakan tugas baik dari teman sebaya, orang yang lebih dewasa, maupun dosen. Dukungan sosial adalah jenis dukungan yang diberikan kepada individu yang sedang mengalami tekanan emosional atau kesulitan, dengan tujuan memberikan pendampingan dan dukungan agar mereka dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi.³⁹

5. *Review Notes Books or Test* (Melakukan Pengecekan dan Meninjau Kembali Catatan atau Tes Sebelumnya)

Strategi ini membantu mahasiswa mempersiapkan diri untuk ujian dengan memastikan pemahaman materi dan mencegah kesalahan yang sama. Mahasiswa dapat membuat rangkuman, membaca ulang materi, atau mempelajari kembali buku pelajaran yang menjadi sumber informasi terkait dengan catatan yang telah dibuat.⁴⁰

3. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi regulasi diri, yaitu:

a. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri manusia, mengutip dari Nurjanah terdapat dari dua bagian,⁴¹ yaitu:

³⁸ Hamruni, *Strategi Pembelajaran*, Yogyakarta: Insan Madani, 2011, h. 161.

³⁹ Pierce G.R, et al, "General and Relationship Based Perceptions of Social Support: Are Two Construct Better Than One?", dalam *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 61, No. 6 (1991), h. 1028

⁴⁰ A.M Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rajawali Pers, 2011, h. 44.

⁴¹ R.A. Nurjanah, *Proses Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja*. Doctoral Dissertation. Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2018

1) Standar untuk Mengevaluasi Perilaku Sendiri

Faktor eksternal mencakup standar yang digunakan untuk mengevaluasi perilaku individu. Dukungan dari lingkungan akan berinteraksi dengan pengaruh personal untuk membentuk standar individu yang menjadi dasar evaluasi.

Regulasi diri dipengaruhi kondisi lingkungan, seperti kesempatan untuk meregulasi diri, ketersediaan sumber belajar, faktor sosial seperti hubungan sosial yang memengaruhi tujuan, usaha dan pengawasan, faktor perkembangan yang mana disebutkan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan hasil dari perkembangan kemampuan kognitif dan representasional, yang dipengaruhi oleh bimbingan orang tua atau agen sosialisasi lainnya, dan dipengaruhi oleh tugas perkembangan individu.⁴²

2) Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal lain yang memengaruhi regulasi diri adalah penguatan (*reinforcement*). Penguatan ini bisa berupa *reward* yang digunakan sebagai penguat perilaku yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Dukungan dari lingkungan, baik dalam bentuk materi maupun pujian, serta dukungan dari orang lain, menjadi penting dalam proses regulasi diri.⁴³

b. Faktor Internal

Faktor yang ada di dalam diri manusia disebut juga dengan faktor internal. Dalam penelitian Ghuffron, Zimmerman dan Pons menyatakan bahwa faktor individu ini terdiri dari dua faktor yaitu:⁴⁴

⁴² Aftina Nurul Husna, Frieda NRH, dan Jati Ariati, "Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi", dalam *Jurnal Psikologi UNDIP*, Vol. 13, No. 1 (April 2014), h. 3.

⁴³ Zahwa Natalya (2021). *Regulasi Diri*. Diakses pada 5 Juni 2024 dari <https://psychology.binus.ac.id/2021/09/10/regulasi-diri/>

⁴⁴ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, h. 58.

1) Pengetahuan individu (*knowledge*)

Semakin beragam pengetahuan seseorang, semakin besar kemampuannya dalam mengelola dirinya. Tingkat kemampuan metakognitif yang tinggi juga memperbesar kemampuan pengelolaan diri. Semakin beragam tujuan yang ditetapkan, maka semakin besar pula tingkat pengelolaan diri yang diperlukan.

2) Perilaku

Zimmerman dan Pons menyatakan bahwa perilaku mencakup upaya individu dalam menggunakan kemampuannya. Kemampuan berupaya yang aktif dan besar dapat meningkatkan efisiensi pengaturan diri.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi regulasi individu ada dua, yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari standar dan penguatan, sedangkan faktor internal terdiri dari pengetahuan individu dan perilaku.

4. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman, yang dikutip dalam buku *Teori-Teori Psikologi* terdapat tiga aspek yang ada di dalam regulasi diri, diantaranya:⁴⁵

a. Metakognitif

Aspek metakognitif mencakup kesadaran individu terhadap proses berpikirnya. Pentingnya aspek ini karena pengetahuan tentang kognisi dapat mengelola dan mengatur diri sendiri dalam menghadapi masalah yang akan terjadi serta memilih strategi yang sesuai. Bagi individu yang melakukan pengelolaan diri, kemampuan metakognitif

⁴⁵*Ibid*, h. 59-61.

memungkinkan mereka untuk merencanakan, mengukur diri sendiri, dan mengukur diri dalam beraktivitas.

b. Motivasi

Motivasi merupakan kebutuhan dasar bagi individu untuk mengontrol diri, yang terkait erat dengan kemampuan individu itu sendiri. Adanya motivasi individu memberikan dorongan dan keyakinan pada diri mereka sendiri terkait kemampuan mereka dalam melakukan suatu tindakan atau mencapai tujuan tertentu.

c. Perilaku

Perilaku merujuk pada upaya individu dalam mengelola diri guna menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas mereka. Ini melibatkan individu dalam memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial yang dapat memaksimalkan pencapaian individu atas sesuatu yang dilakukan.

Ketiga aspek tersebut, jika digunakan oleh individu secara tepat dan sesuai dengan kebutuhan serta kondisi, akan mendukung kemampuan pengelolaan diri yang optimal. Sebagai suatu kesatuan, metakognitif membantu individu dalam proses berpikir dan perencanaan, motivasi memberikan energi dan keyakinan pada diri sendiri, sementara perilaku mencerminkan usaha konkret individu dalam mencapai tujuan mereka melalui pengelolaan diri yang efektif.

5. Tahapan Regulasi Diri

Proses regulasi diri merupakan langkah-langkah yang dilakukan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Dalam upaya mencapai tujuan tersebut, individu perlu memiliki pemahaman yang baik terkait kemampuan fisik, kognitif, sosial, pengendalian emosi sehingga dapat membawa individu kepada regulasi diri yang optimal. Tahapan regulasi diri,

sebagaimana diformulasikan oleh Miller & Brown (dalam Neal & Carey, 2005) terdiri dari tujuh tahapan, yaitu:

- a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan merupakan langkah awal dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan memahami informasi tersebut, individu dapat mengidentifikasi karakteristik khusus suatu masalah. Memahami kemungkinan adanya hubungan antara satu aspek dengan aspek lainnya.
- b. *Evaluating* atau mengevaluasi. Setelah mendapatkan informasi, individu kemudian menyadari seberapa besar masalah tersebut. Proses evaluasi diri, melibatkan analisis informasi dengan membandingkan masalah yang ditemukan di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal), yang dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya yang serupa dan harapan ideal dalam proses pembelajaran sepanjang hidup.
- c. *Triggering* atau membuat suatu perubahan. Evaluasi menghasilkan perasaan positif atau negatif. Individu cenderung menghindari sikap atau pemikiran yang tidak sesuai dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini mendorong kecenderungan untuk melakukan perubahan.
- d. *Searching* atau mencari solusi. Tahap sebelumnya proses evaluasi menciptakan reaksi emosional dan sikap, yang pada akhirnya menghasilkan pertentangan dalam pemahaman individu terhadap masalah. Pertentangan ini mendorong individu untuk mencari solusi atau langkah-langkah untuk mengurangi perbedaan yang ada. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan yang terjadi dimulai dengan mencari solusi dari permasalahan yang terjadi.
- e. *Formulating* atau merancang suatu rencana, di mana individu merancang rencana yang mencakup berbagai aspek penting untuk mencapai target atau tujuan seperti waktu, aktivitas pengembangan, lokasi, dan aspek lainnya yang mendukung efektivitas dan efisiensi.

- f. *Implementing* atau menerapkan rencana, yakni setelah semua perencanaan disusun, individu melanjutkan dengan segera mengambil tindakan sesuai rencana. Ini melibatkan implementasi rencana dan modifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan.
- g. *Assessing* atau mengukur efektivitas rencana yang telah diimplementasikan. Tahap akhir melibatkan pengukuran efektivitas rencana yang telah diimplementasikan. Pengukuran ini membantu individu menentukan dan menyadari sejauh mana perencanaan sesuai dengan harapan, apakah tujuan telah tercapai, dan sejauh mana hasil mencapai harapan yang diinginkan.

C. Mahasiswa yang Bekerja

Menurut Jamaludin, mahasiswa bekerja ialah mahasiswa yang sudah bekerja setelah lulus SLTA, tetapi ingin meningkatkan ilmu pengetahuan ke jenjang perguruan tinggi (S1), maka selain bekerja juga menuntut ilmu di perguruan tinggi.⁴⁶

Menurut Purwandany, mahasiswa yang bekerja paruh waktu (*part time*) adalah mahasiswa yang aktif dalam kegiatan perkuliahan dan kegiatan lain di luar kegiatan perkuliahan, termasuk bekerja paruh waktu.⁴⁷

Menurut As'ad, mahasiswa yang bekerja adalah individu yang menjalani aktivitas perkuliahan sambil bekerja di suatu lembaga usaha, baik secara *part-time* maupun *full-time*.⁴⁸

⁴⁶ Jamaludin, "Perbandingan Hasil Belajar antara Mahasiswa yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja pada Mata Kuliah Ekonomi Mikro di STIE YPBI Jakarta, dalam *Jurnal Administrasi Kantor*, Vol. 4, No. 1 (2016), h. 204.

⁴⁷ Purwandany, "Perbedaan Tingkat Regulasi Diri Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu dan Mahasiswa yang Tidak Bekerja pada Prodi Pendidikan Matematika Angkatan 2008-2009 Universitas Muhammadiyah Gresik, dalam *Jurnal Psikososial*, Vol. 4, No. 1, h. 52.

⁴⁸ As'ad, *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia: Psikologi Industri*, Yogyakarta: Liberty, 2012, h. 86.

Kuliah sambil bekerja adalah aktivitas di luar tugas pokok mahasiswa namun dilakukan hampir pada waktu yang sama dengan tugas pokok itu sendiri. Tugas pokok utama mahasiswa adalah melakukan aktivitas pembelajaran atau berpartisipasi dalam kegiatan selama pembelajaran. Setelah menyelesaikan tugas tersebut, mahasiswa kemudian melanjutkan tugas yang lain yaitu bekerja seperti mengajar di sekolah-sekolah lain, mengajar privat, belajar sebagai pelayan, penjaga toko, berwirausaha, dan lain sebagainya.⁴⁹

Kuliah sambil bekerja bukan hal baru di kalangan mahasiswa. Beragam alasan yang melatarbelakanginya, seperti alasan ekonomi hingga mengisi waktu luang. Menurut Cohen, bentuk pekerjaan yang paling umum dilakukan oleh mahasiswa adalah pekerjaan paruh waktu (*part time*). Hal ini dikarenakan jadwal kerja paruh waktu yang lebih fleksibel dan cocok dengan jadwal kuliah mahasiswa.⁵⁰

Dalam ajaran islam, bekerja karena Allah dan melakukan amal yang saleh dianjurkan. Sebagaimana yang tertulis dalam Q.S. At-Taubah (9) ayat 105 yang menyatakan bahwa pekerjaan akan dilihat oleh Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang mu'min, dan individu akan diberi ganjaran atas amal perbuatannya:

وَقُلْ أَعْمَلُوا ۖ فَسَيَرَىٰ أَعْمَالُكُمُ الرَّسُولُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۖ وَسَيُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَاللَّهِ الَّذِي يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya: “Dan katakanlah (Nabi Muhammad): Bekerjalah! Maka, Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang mu'min akan melihat pekerjaanmu. Dan kamu akan dikembalikan kepada (Zat) yang mengetahui akan ghaib dan yang nyata. Lalu

⁴⁹ Mariana, Pengaruh Kuliah Sambil Kerja Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa FUKIS IAI Muhammadiyah Sinjai. Skripsi. FUKIS, IAI Muhammadiyah Sinjai, 2020, h. 10.

⁵⁰ Ronen, *Flexible Working Hours: An Innovation In the Quality of Work Life*, USA: Mc. Graw-Hill Book Company, 1981.

Dia akan memberitakan kepada kamu apa yang selama ini kamu kerjakan.” (QS. At-Taubah : 105).⁵¹

Kompas Cyber Media dalam (Dudija, 2011) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja memperoleh beberapa keuntungan, antara lain kemampuan untuk melakukan pekerjaan langsung, menjadi lebih mandiri dan konsisten, meningkatkan profesionalisme, serta kemampuan untuk berpikir lebih kreatif. Mahasiswa yang bekerja juga dihadapkan pada sejumlah tantangan. Seringkali mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dengan optimal, bahkan ada yang tidak dapat hadir dalam proses perkuliahan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Hal ini disebabkan karena sebagian besar waktu, energi, tenaga, dan pikiran mahasiswa dihabiskan untuk bekerja. Kondisi ini menjadikan mereka kesulitan dalam pembagian waktu antara pekerjaan dan komitmen terhadap kegiatan akademis. Akibatnya, mereka cenderung mengabaikan tugas-tugas sebagai mahasiswa, seperti belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen.⁵²

Berbeda dengan pandangan Hardjana yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat aktivitas yang rendah akan terlihat acuh tak acuh, mudah menyerah, tidak fokus pada pelajaran, dan seringkali meninggalkan kelas. Bagi mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja, mengatur waktu menjadi tantangan yang sulit karena peningkatan aktivitas, sehingga mereka cenderung mengesampingkan tugasnya sebagai mahasiswa, seperti belajar dan menyelesaikan tugas dari dosen. Hal ini terjadi karena mahasiswa yang bekerja memerlukan waktu, konsentrasi, dan tenaga di tempat kerja, sehingga sulit bagi mereka untuk mengatur waktu dan mengatur dirinya dengan lebih efektif. Selain pekerjaan, berbagai tugas kuliah juga kesulitan diselesaikan tepat waktu, menyebabkan mahasiswa cenderung melakukan pekerjaan yang sebenarnya

⁵¹ Quran Kemenag, Q.S. At-Taubah (9): 105.

⁵² *Ibid*, h. 201-209.

tidak perlu dilakukan dalam batas waktu yang ada, yang pada akhirnya mengakibatkan pemborosan waktu dan tenaga.⁵³

D. Hubungan *Subjective Well Being* dengan Regulasi Diri Mahasiswa yang Bekerja

Menurut Tams Jaya Kusuma, hubungan dapat diartikan sebagai suatu interaksi atau keterkaitan antara aktivitas satu dengan aktivitas yang lain. Selain itu, pengertian hubungan juga dapat dikonseptualisasikan sebagai suatu proses, metode, atau arahan yang menjelaskan suatu objek tertentu yang memiliki dampak atau pengaruh terhadap objek lainnya, baik yang sifatnya positif maupun negatif.⁵⁴ Dalam konteks penelitian ini, peneliti berupaya meneliti apakah ada hubungan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja.

Mahasiswa yang bekerja dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk kemampuan untuk membagi waktu antara pekerjaan dan kuliah, serta memenuhi komitmen terhadap kedua aktivitas tersebut. Mereka mengalami kesulitan dalam mengendalikan dan mengatur diri terhadap keterampilan mengorganisir setiap kegiatan. Regulasi diri, yang merupakan konsep ini, merujuk pada upaya mahasiswa untuk mengatur dan mengontrol diri mereka, khususnya dalam mengorganisir berbagai aktivitas.⁵⁵

Zimmerman mengemukakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan pengelolaan diri yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan yang melibatkan proses timbal balik yang disesuaikan dengan tujuan atau keinginan individu. Secara umum, regulasi diri adalah tanggung jawab individu untuk

⁵³ Khikmatul Hidayah, Pengaruh Kuliah Sambil Bekerja dan Aktivitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2011 Jurusan Pendidikan IPS UIN Maliki Malang. Skripsi. FITK, UIN Maliki Malang, 2016, h. 19.

⁵⁴ Tams Jaya Kusuma, 2001, digilib.unila.ac.id/11484/3/BAB%20II.pdf, diakses pada 25 Desember 2023 pukul 14.35.

⁵⁵ Wawancara awal, Oktober 2023.

mengubah respons-respons tertentu, seperti mengontrol impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengendalikan pikiran, dan mengelola emosi. Dengan kata lain, regulasi diri adalah kemampuan individu dalam untuk mengontrol perilaku mereka dan memanipulasi perilaku tersebut melalui penggunaan kemampuan berpikir mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk merespons terhadap lingkungan sekitarnya.⁵⁶

Dalam mencapai tujuan individu, tingkat regulasi yang baik perlu didukung oleh tingkat *subjective well being* yang baik. Pavot dan Diener mengemukakan bahwa *subjective well being* merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu karena dapat memengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu menjalin hubungan sosial yang baik, dan menunjukkan performa kerja yang lebih baik. Selain itu, dalam situasi tekanan, individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi dapat mengadaptasi dan mengatasi tantangan dengan lebih efektif, sehingga menciptakan pengalaman hidup lebih memuaskan.⁵⁷

Subjective well being melibatkan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap berbagai peristiwa yang dialami dan sejalan dengan penilaian kognitif terhadap tingkat kepuasan dan pemenuhan hidup. *Subjective well being* mencakup berbagai aspek, termasuk pengalaman emosi yang menyenangkan, tingkat mood negatif yang rendah, dan tingkat kepuasan hidup yang tinggi.⁵⁸

Subjective well being dapat memotivasi mahasiswa yang bekerja untuk mengatur diri mereka dengan lebih efektif. Mahasiswa yang merasakan tingkat

⁵⁶ Khairuddin, Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan,.

⁵⁷ Pavot & Diener, "The Subjective Evaluation of Well Being in Adulthood: Findings and Implication", h. 114.

⁵⁸ C. R. Snyder & Shane J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, h. 63.

kepuasan hidup yang tinggi akan lebih termotivasi secara intrinsik untuk mencapai tujuan akademis dan pekerjaan. Kepuasan hidup yang tinggi dapat menjadi sumber motivasi internal yang kuat. Tingkat kepuasan hidup yang tinggi menciptakan kondisi psikologis mendukung regulasi diri yang positif dan memperkuat kemampuan mereka untuk mengatur diri dan menjalankan tugas-tugas dengan efektif. Adanya *subjective well being* juga dapat meningkatkan resiliensi emosional mahasiswa terhadap tekanan dan tantangan. Mahasiswa yang mampu mengatasi stres dengan baik cenderung memiliki regulasi diri yang lebih baik dalam menghadapi tugas dan tanggung jawab. Mahasiswa yang bahagia dengan pekerjaan dan kehidupan mereka akan lebih termotivasi untuk mengelola waktu dan tugas dengan optimal.

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah:

- a. Hipotesis Nihil (H_0) : Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja.
- b. Hipotesis Alternatif (H_a) : Terdapat korelasi yang signifikan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menitikberatkan pada pengujian teori dengan mengukur variabel penelitian menggunakan angka, dan kemudian menganalisis data dengan prosedur statistik.⁵⁹ Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Sugiyono⁶⁰, dimana metode penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengambilan sampel yang umumnya dilakukan secara random. Pengumpulan data dalam penelitian ini akan menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif atau menggunakan statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya.

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Musfiquon menyatakan bahwa penelitian korelasional adalah penelitian untuk mengidentifikasi keterkaitan antara dua variabel atau lebih dengan mengukur koefisien atau signifikansi menggunakan statistik.⁶¹

Menurut Gay,⁶² penelitian korelasi adalah upaya pengumpulan data untuk menentukan apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel yang diteliti. Penelitian ini dilakukan ketika ingin mengetahui ada tidaknya dan kuat lemahnya hubungan antar variabel terkait dalam suatu objek

⁵⁹ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), h. 91.

⁶⁰ Novitasari, Dwi Umi. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas pada Anggota Pencak Silat. Skripsi. UIN Malik Ibrahim Malang, 2015, h. 58.

⁶¹ Indra Jaya, *Penerapan Statistik untuk Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), h. 147.

⁶² *Ibid*, h. 147-148.

atau subjek penelitian. Pengetahuan tentang hubungan dan tingkat variabel ini memiliki kepentingan karena memungkinkan peneliti untuk mengembangkan konsep sesuai dengan tujuan penelitian.

Faenkel dan Wallen⁶³ mengungkapkan bahwa penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk memengaruhi variabel tersebut sehingga tidak melakukan manipulasi pada variabel. Emzir⁶⁴ mengatakan bahwa penelitian korelasi dapat diterapkan dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, sosial, dan ekonomi. Penelitian ini terbatas pada interpretasi hubungan antar variabel dan tidak sampai pada hubungan kualitas. Meskipun demikian, penelitian ini dapat menjadi dasar acuan untuk penelitian selanjutnya, seperti penelitian eksperimen.

B. Populasi dan Sampel

Adapun populasi dan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sebagai berikut:

1. Populasi

Menurut Sugiyono, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁶⁵ Yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang bekerja.

2. Sampel

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Non probability*

⁶³ *Ibid.*

⁶⁴ *Ibid.*

⁶⁵ Ismail Nurdin dan Sri Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019), h. 91.

sampling merupakan pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan pribadi peneliti yang mana dianggap paling bermanfaat dan representatif.⁶⁶ Didasarkan pada beberapa kriteria yang relevan dengan penelitian ini. Kriteria tersebut sebagai berikut:

1. Mahasiswa S1 UIN Walisongo Semarang aktif yang tercatat pada tahun 2024.
2. Sedang menjalani aktivitas kuliah sambil bekerja.

Karena populasi mahasiswa UIN Walisongo yang kuliah sambil bekerja tidak diketahui jumlahnya, maka teknik penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow (1997) yaitu:

$$n = \frac{Z^2 \times p(1 - p)}{d^2}$$

Sumber: (Riyanto & Hatmawan, 2020: 13)

Keterangan:

n = Jumlah sampel

Z = Nilai standar / skor z pada tingkat kepercayaan 95% = 1,96

P = Maksimal estimasi = 50% = 0,5

d = Alpha (0,15) atau sampling error = 15%

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5(1 - 0,5)}{0,15^2} = \frac{3,8416 \times 0,25}{0,0225} = 42,68$$

⁶⁶ *Ibid.*

Maka diperoleh sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 42 responden yang akan dibulatkan menjadi 44 responden. Penelitian ini menggunakan rumus dari Lemeshow (1997) karena populasi yang dituju sangat banyak dan jumlah dapat berubah-ubah.

C. Variabel Penelitian

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah *subjective well being* sebagai variabel bebas dan regulasi diri sebagai variabel terikat, berikut adalah penjelasan tentang variabel bebas dan variabel terikat:

1. Variabel bebas (*independent variable*) menurut pendapat Sekaran⁶⁷ adalah variabel yang dapat memengaruhi variabel terikat, baik secara positif maupun negatif. Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab bagi variabel lain.
2. Variabel terikat (*dependent variable*) yang dikatakan oleh Sekaran⁶⁸ bahwa variabel terikat ialah variabel yang menjadi fokus utama. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau disebabkan oleh variabel lain.

D. Definisi Operasional Variabel

1. *Subjective Well Being*

Menurut Diener (2000), *subjective well being* merujuk pada evaluasi individu terhadap kehidupannya, baik dari sisi afektif maupun kognitif. Individu dikatakan memiliki *subjective well being* yang tinggi ketika mereka mengalami lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif, merasa senang dan hanya sedikit merasa tidak nyaman, serta merasa puas dengan kehidupan mereka. Pengukuran skor *subjective well being* dalam penelitian

⁶⁷ Muh. Fitrah & Luthfiyah, *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*, (Jawa Barat: CV. Jejak, 2017).

⁶⁸ *Ibid*, hal. 123.

ini menggunakan teori Diener & Lucas (1999) yang mencakup dua dimensi diantaranya penilaian kognitif yaitu mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif (suasana hati dan emosi) seperti perasaan positif dan negatif. Adapun skala yang digunakan adalah skala model Likert.

2. Regulasi Diri

Zimmerman menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan diri yang dimiliki oleh individu dalam mengatur segala aktivitasnya dengan menggunakan aspek metakognitif, perilaku, dan motivasi sebagai bentuk strategi dalam mencapai suatu tujuan personal yang telah ditetapkan. Regulasi diri memiliki hubungan erat dengan pikiran, perasaan, dan tindakan yang telah direncanakan, yang melibatkan proses timbal balik yang disesuaikan dengan tujuan atau keinginan individu.⁶⁹ Adapun skala yang digunakan adalah skala model Likert.

E. Teknik Pengumpulan Data

Guna mendapatkan data yang valid dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala likert. Menurut Kinnear, skala likert berhubungan dengan pernyataan mengenai sikap seseorang terhadap suatu hal.⁷⁰ Item respons dalam skala ini disusun dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), setuju (STS).

Adapun kriteria penilaian yang akan diterapkan oleh peneliti untuk menginterpretasikan hasil dari skala tersebut adalah sebagai berikut:

⁶⁹ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, h. 58.

⁷⁰ Husein Umar, *Metode Riset Bisnis*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003, h. 98.

Tabel 3. 1 Skor Pengisian Kuesioner

No	Pilihan Jawaban	Skor Favorabel	Skor Unfavorabel
1	Sangat Setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Tidak Setuju	2	3
4	Sangat Tidak Setuju	1	4

Skala yang terdapat pada penelitian ini terdiri dari skala *subjective well being* dan skala regulasi diri.

1. Skala *subjective well being*

Skala *subjective well being* diadopsi dari skala *subjective well being* yang dibuat oleh Ajeng Fitri Adani. Skala ini digunakan untuk mengukur *subjective well being* menurut Diener dengan mengacu pada 2 aspek, yaitu aspek kognitif dan afektif. Berikut adalah blue print *subjective well being*:

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Subjective Well Being

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Afek Positif	1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14	-	9 aitem
2	Afek Negatif	-	2, 4, 5, 9, 13	5 aitem
3	Kognitif	15, 16, 17, 18, 19	-	5 aitem
Total				19 aitem

Peneliti melakukan uji validitas dengan menggunakan uji korelasi bivariate-pearson yang menyatakan bahwa dari 19 item *subjective well being* terdapat 13 item yang valid dan 6 item yang tidak valid. Pada uji validitas pada skala *subjective well being* rentang *r* yang dinyatakan valid adalah 0,405-0,743. Dalam melakukan uji validitas, peneliti dibantu oleh program SPSS versi 24.0 dengan taraf signifikansi 5%. Peneliti melakukan uji reliabilitas pada skala *subjective well being* dengan hasil *alpha cronbach's* 0,818. Dari hasil tersebut, skala dinyatakan reliabel karena *alpha cronbach's* lebih besar dari 0,60. Berikut blue print skala *subjective well being* yang valid:

Tabel 3. 3 Blue Print Skala *Subjective Well Being* yang Valid

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Afek Positif	1, 6, 7, 10, 11, 12, 14	-	7 aitem
2	Afek Negatif	-	4, 13	2 aitem
3	Kognitif	15, 16, 17, 19	-	4 aitem
Total				13 aitem

2. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri diadopsi dari skala yang dibuat oleh Ridha Sadida Arianticha, skala ini digunakan untuk mengukur regulasi diri melalui 3 aspek regulasi diri menurut Zimmerman, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Berikut blue print skala regulasi diri:

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Metakognitif	• Mengatur dan melakukan perubahan	1	6	11 aitem
	• Menentukan tujuan dan memiliki rencana	3, 26	7	
	• Memiliki konsekuensi diri	5, 30	32	
	• Membuat catatan dan mengamati diri	2, 4	27	
Motivasi	• Mencari informasi secara mandiri	8	31	13 aitem
	• Melakukan evaluasi diri	9, 36	10, 35	
	• Mencari dukungan sosial dari guru atau dosen, teman sebaya, dan orang dewasa	13, 14, 16	12, 33	

	Melakukan pengulangan dan menghafal	11	15	
Perilaku	- Mengulang dan memeriksa buku, tes, dan juga catatan terkait materi yang diberikan - Menyusun lingkungan	18, 21, 22, 25 24, 29, 34	17, 19, 20, 23, 28	12 aitem
Total		21 aitem	15 aitem	36 aitem

Skala regulasi diri dari 36 item terdapat 18 item yang valid dan 18 item yang tidak valid. Dalam uji validitas pada skala regulasi diri diketahui rentang r hitung 0,300-0,801. Dalam uji validitas, peneliti dibantu oleh program SPSS versi 24.0 dengan taraf signifikansi 5%. Peneliti melakukan uji reliabel pada skala regulasi diri dengan hasil *alpha cronbach's* 0,849. Dari hasil tersebut, skala dinyatakan reliabel karena *alpha cronbach's* lebih besar dari 0,60. Berikut blue print skala regulasi diri yang valid:

Tabel 3. 5 Blue Print Skala Regulasi Diri yang Valid

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Metakognitif	• Mengatur dan melakukan perubahan	1	6	7 aitem
	• Menentukan tujuan dan memiliki rencana	26		
	• Memiliki konsekuensi diri	5		
	• Membuat catatan dan mengamati diri	2, 4	27	
Motivasi	• Mencari informasi secara mandiri	8		6 aitem
	• Melakukan evaluasi diri	9		
	• Mencari dukungan sosial dari guru atau dosen, teman sebaya, dan orang dewasa	14, 16	33	

	• Melakukan pengulangan dan menghafal	11		
Perilaku	• Mengulang dan memeriksa buku, tes, dan juga catatan terkait materi yang diberikan • Menyusun lingkungan	18, 21, 22	19, 20	5 aitem
Total		13 aitem	5 aitem	18 aitem

F. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini akan diolah menggunakan metode statistika, karena data tersebut berbentuk angka dan penerapan metode statistika dapat memberikan hasil yang objektif. Metode analisis data ini akan dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 24.0 *for windows*.

Dalam penelitian ini, teknik analisis statistika yang diterapkan adalah uji korelasi *product moment (pearson)*. Uji korelasi *product moment* digunakan untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua variabel yang memiliki distribusi data normal.⁷¹

⁷¹ Rochmat Aldy Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS*, Ponorogo: CV. Wade Group, 2017, h. 137.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kancan Penelitian

1. Deskripsi Singkat UIN Walisongo Semarang

UIN Walisongo yang sebelumnya dikenal sebagai IAIN Walisongo, didirikan secara resmi pada tanggal 6 April 1970 melalui Keputusan Menteri Agama RI (KH. M. Dachlan) No. 30 dan 31 tahun 1970. Pada awal berdirinya, Perguruan Tinggi Agama Islam ini terdiri dari 5 fakultas yang tersebar di beberapa kota di Jawa Tengah. Antara lain, Fakultas Dakwah di Semarang, Fakultas Syariah di Bumiayu, Fakultas Syariah di Demak, Fakultas Ushuluddin di Kudus dan Fakultas Tarbiyah di Salatiga. Namun, gagasan dan upaya pendirian ini dimulai sejak tahun 1963, dengan didirikannya fakultas-fakultas di berbagai daerah tersebut.

Keberadaan UIN Walisongo pada awalnya sangat terkait dengan kebutuhan masyarakat santri di Jawa Tengah akan lembaga pendidikan tinggi yang dapat menjadi wadah melanjutkan pendidikan pasca pesantren. Jawa Tengah terkenal dengan basis pesantren yang sangat besar.

Para pendiri UIN ini memilih nama Walisongo dengan harapan menjadi simbol sekaligus semangat bagi perkembangan sejarah perguruan tinggi Islam terbesar di Jawa Tengah ini. IAIN Walisongo berupaya melanjutkan tradisi dan cita-cita Islam inklusif ala walisongo, sambil melakukan inovasi agar dapat berkontribusi secara signifikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan secara nyata berkhidmah untuk membangun peradaban umat manusia. IAIN Walisongo resmi bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo sejak 19

Desember 2014, bersamaan dengan perubahan dua universitas lainnya, yaitu UIN Palembang dan UIN Sumut.⁷²

Visi:

Universitas Islam Riset Terdepan Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun 2038.

Misi:

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran IPTEKS berbasis kesatuan ilmu pengetahuan untuk menghasilkan lulusan profesional dan berakhlak al-karimah;
2. Meningkatkan kualitas penelitian untuk kepentingan Islam, ilmu, dan masyarakat;
3. Menyelenggarakan pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat;
4. Menggali, mengembangkan dan menerapkan nilai-nilai kearifan lokal;
5. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional;
6. Mewujudkan tata pengelolaan kelembagaan profesional berstandar internasional.

Tujuan:

1. Melahirkan lulusan yang memiliki kapasitas akademik, profesional dan berakhlakul karimah yang mampu menerapkan dan mengembangkan kesatuan ilmu pengetahuan.
2. Menghasilkan karya penelitian yang bermanfaat untuk kepentingan Islam, lmu, dan masyarakat.

⁷² <https://walisongo.ac.id/>, diakses pada 28 Mei 2024.

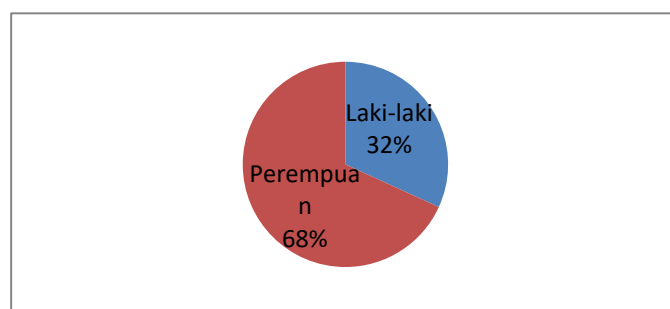
3. Menghasilkan karya pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat.
4. Mewujudkan internalisasi nilai-nilai kearifan lokal dalam Tridharma perguruan tinggi.
5. Memperoleh hasil yang positif dan produktif dari kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional.
6. Lahirnya tata kelola perguruan tinggi yang profesional berstandar internasional.⁷³

2. Deskripsi Responden

Dari instrumen penelitian yang telah disebar, diperoleh data terkait gambaran mengenai responden berdasarkan jenis kelamin, tahun angkatan, dan jenis pekerjaan. Berikut penjabarannya:

a. Deskripsi berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan jumlah responden yang digunakan sebanyak 44 orang, terdiri dari 30 orang (68%) berjenis kelamin perempuan dan 14 orang (32%) berjenis kelamin laki-laki. Berikut penjelasan dalam bentuk diagram:

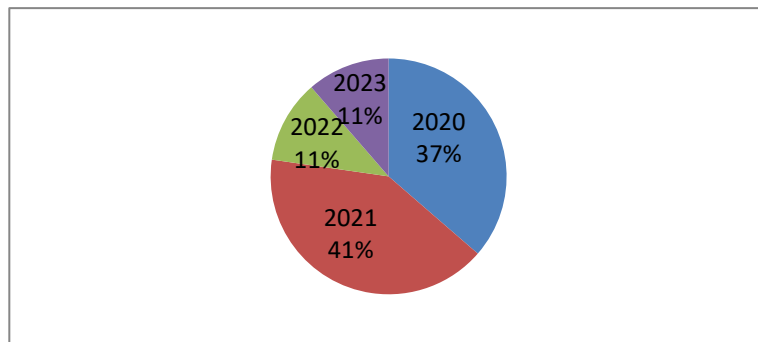


Gambar 4. 1 Diagram Jenis Kelamin

⁷³ <https://walisongo.ac.id/>, diakses pada 28 Mei 2024.

b. Deskripsi berdasarkan tahun angkatan

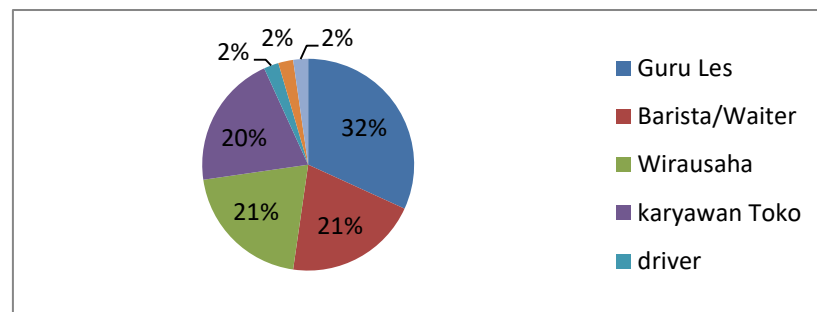
Berdasarkan data yang didapatkan sebanyak 16 orang (37%) merupakan mahasiswa angkatan 2020, 18 orang (41%) mahasiswa angkatan 2021, 5 orang (11%) mahasiswa angkatan 2022, dan 5 orang (11%) adalah mahasiswa angkatan 2023. Berikut penjelasan dalam bentuk diagram:



Gambar 4. 2 Diagram Tahun Angkatan

c. Deskripsi berdasarkan jenis pekerjaan

Berdasarkan data yang didapatkan, jenis pekerjaan dari responden diantaranya 14 orang (32%) bekerja sebagai guru les, 9 orang (21%) bekerja sebagai barista/waiter, 9 orang (21%) bekerja sebagai karyawan toko, 9 orang (21%), 1 orang (2%) bekerja sebagai driver, 1 orang (2%) bekerja sebagai penyiar radio, dan 1 orang (2%) bekerja di gudang. Berikut penjelasan dalam bentuk diagram:



Gambar 4. 3 Diagram Jenis Pekerjaan

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data adalah upaya menampilkan data agar data tersebut dapat dipaparkan secara baik dan diinterpretasikan secara mudah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pada penelitian ini, variabel bebasnya adalah *subjective well being*, sedangkan variabel terikatnya adalah regulasi diri. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala yang diberikan kepada responden.

Adapun data hasil penelitian variabel *subjective well being* adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Subjective Well Being	44	28	45	36.34	4.335
Regulasi Diri	44	41	62	50.25	5.895
Valid N (listwise)	44				

Berdasarkan tabel di atas, variabel *subjective well being* dan regulasi diri menunjukkan sampel (N) sebanyak 44 responden. Dari 44 responden tersebut, dapat dilihat bahwa nilai minimum untuk *subjective well being* adalah 28 dan nilai minimum untuk regulasi diri adalah 41. Sedangkan nilai maksimum untuk *subjective well being* adalah 45 dan nilai maksimum untuk regulasi diri adalah 62. Nilai mean untuk *subjective well being* adalah 36,34 dan nilai mean untuk regulasi diri adalah 50,25. Standar deviasi pada

subjective well being adalah 4,335 yang artinya variabel tersebut mempunyai tingkat penyimpangan sebesar 4,335. Standar deviasi pada regulasi diri adalah 5,895 yang artinya variabel tersebut mempunyai tingkat penyimpangan sebesar 5,895.

2. Kategorisasi Variabel

Data dari variabel masing-masing dikategorikan terdiri dari tiga tingkatan, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Dalam penelitian ini tingkatan pada variabel digunakan untuk mengetahui bagaimana responden memiliki kategorisasi pada variabel X dan Y. Untuk menentukan skor kategori variabel, peneliti menggunakan rumus Stueges dan untuk menentukan kategorisasi tingkatan variabel, peneliti menggunakan bantuan SPSS 24.00 *for Windows*. Adapun hasil kategorisasi pada setiap tingkatan terhadap masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Hasil Kategorisasi *Subjective Well Being*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	29	65.9	65.9	65.9
	Tinggi	15	34.1	34.1	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Hasil kategori yang telah didapatkan dilihat bahwa sebanyak 44 orang mahasiswa yang bekerja memiliki *subjective well being* yang sedang dengan presentase 65,9%, sebanyak 29 orang. Mahasiswa memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi dengan presentase 34,1% sebanyak 15 orang, dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat *subjective well being* yang rendah.

Tabel 4. 3 Hasil Kategorisasi Regulasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	29	65.9	65.9	65.9
	Tinggi	15	34.1	34.1	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Hasil kategori yang telah didapatkan dilihat bahwa sebanyak 44 orang mahasiswa yang bekerja memiliki regulasi diri yang sedang dengan presentase 65,9%, sebanyak 29 orang. Mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi dengan presentase 34,1% sebanyak 15 orang, dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah.

3. Uji Normalitas

Data dari variabel peneliti diuji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS 24.0 *for windows*, yakni menggunakan *shapiro wilk—test*, karena responden kurang dari 50 orang. Pengujian ini digunakan untuk melihat distribusi data yang normal atau tidak. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal, atau tidaknya adalah, jika ($P > 0,05$) maka sebarannya normal. Jika ($P < 0,05$) maka sebarannya tidak normal. Jika ($P > 0,05$) dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan yang sangat signifikan antara frekuensi teoritis atau kurva normal sehingga dapat disimpulkan sebaran untuk variabel adalah normal. Berikut data hasil uji normalitas:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Subjective Well Being	.092	44	.200 [*]	.971	44	.322
Regulasi Diri	.092	44	.200 [*]	.952	44	.063
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *shapiro wilk-test*, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel *subjective well being* adalah 0,322 dan nilai signifikansi pada variabel regulasi diri adalah 0,063 yang mana lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

4. Uji Linieritas

Data dari variabel peneliti diuji linieritas dengan menggunakan program SPSS 24.0 *for windows*. Pengujian ini digunakan untuk mengetahui apakah antar variabel memiliki hubungan linier atau tidak. Kaidah yang digunakan dalam penentuan terdapat linier atau tidaknya adalah, jika ($P > 0,05$) maka terdapat hubungan linier, namun jika ($P < 0,05$) maka tidak terdapat hubungan linier. Berikut tabel data hasil uji linieritas:

Tabel 4. 5 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Subjective Well Being	Between Groups	(Combined)	910.367	13	70.028	3.598	.002
		Linearity	493.233	1	493.233	25.342	.000
		Deviation from Linearity	417.133	12	34.761	1.786	.097
	Within Groups		583.883	30	19.463		
	Total		1494.250	43			

Berdasarkan hasil uji linieritas pada output “Anova Table” di atas, diketahui bahwa *sig. Deviation from linearity* sebesar 0,097, karena nilai *sig. 0,097 > 0,05* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel *subjective well being* dengan regulasi diri.

5. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat korelasi yang signifikan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja”.

Berdasarkan hasil dari uji normalitas data berdistribusi normal, dan uji linieritas menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini terdapat hubungan linier, maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji Korelasi *Product Moment*.

Ketentuan hipotesis dalam penelitian ini adalah jika nilai signifikansi atau *sig. (2-tailed) < 0,05* maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dan apabila nilai signifikansi atau *sig. (2-tailed) > 0,05* maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hipotesis Nihil (H_0) : Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara *subjective well being* dengan regulasi diri.

Hipotesis Alternatif (H_a) : Terdapat korelasi yang signifikan antara *subjective well being* dengan regulasi diri.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Subjective Well Being	Regulasi Diri
Subjective Well Being	Pearson Correlation	1	.575**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	44	44
Regulasi Diri	Pearson Correlation	.575**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	44	44
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Tabel 4. 7 Pedoman Derajat Hubungan

Nilai <i>Pearson Correlation</i>	0,00 – 0,199	Sangat Rendah
	0,20 – 0,399	Rendah
	0,40 – 0,599	Sedang
	0,60 – 0,799	Tinggi
	0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

Sumber: Sugiyono, 2018

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji hipotesis di atas menunjukkan bahwa skor *P-value* atau skor sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini

menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan dan berkorelasi sedang antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo yang Bekerja.

6. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji deskriptif statistik, variabel *subjective well being* dan regulasi diri menunjukkan sampel (N) sebanyak 44 responden. Dari 44 responden tersebut, dapat dilihat bahwa nilai minimum untuk *subjective well being* adalah 28 dan nilai minimum untuk regulasi diri adalah 41. Sedangkan nilai maksimum untuk *subjective well being* adalah 45 dan nilai maksimum untuk regulasi diri adalah 65. Standar deviasi pada *subjective well being* adalah 4,335 yang artinya variabel tersebut mempunyai tingkat penyimpangan sebesar 4,335. Standar deviasi pada regulasi diri adalah 5,895 yang artinya variabel tersebut mempunyai tingkat penyimpangan sebesar 5,895.

Standar deviasi mengindikasikan seberapa jauh variasi atau penyebaran data terhadap nilai rata-ratanya. Semakin besar nilai standar deviasi, semakin bervariasi data (heterogen) dan sebaliknya. Jika nilai standar deviasi jauh lebih besar dari nilai rata-rata (mean), maka nilai mean merupakan representasi yang buruk dari keseluruhan data. Sedangkan jika nilai standar deviasi sangat kecil dibandingkan nilai mean, maka nilai mean merupakan representasi yang baik yang dapat digunakan sebagai representasi dari keseluruhan data.⁷⁴ Dalam penelitian ini, *subjective well being* memiliki nilai mean sebesar 36,34 dengan nilai standar deviasi sebesar 4,335. Sedangkan regulasi diri memiliki nilai mean sebesar 50,25 dengan nilai standar deviasi 5,895. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa nilai

⁷⁴ Al Martin Sopiah, Penerapan Hasil Belajar Nutrisi pada Perilaku Gizi Siswa SMK Sandhy Putra Bandung. Skripsi. Tasikmalaya: UPI, 2014, h. 58.

standar deviasi lebih kecil dari mean, maka hal tersebut representatif untuk mewakili data.

Pada penelitian ini berdasarkan hasil kategorisasi antar variabel diperoleh hasil bahwa sebanyak 29 orang memperoleh kategori sedang pada tingkat *subjective well being*, sebanyak 15 orang mahasiswa memiliki tingkat *subjective well being* pada kategorisasi tinggi. Selanjutnya pada variabel regulasi diri memperoleh hasil kategorisasi sebanyak 29 orang mahasiswa memiliki kategori sedang, dan sebanyak 15 orang memiliki kategori tinggi. Dapat diketahui bahwa tingkat *subjective well being* dan regulasi diri yang dimiliki setiap mahasiswa bekerja berbeda-beda. Karena dalam penerapannya, setiap individu pastinya memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi dirinya, jika faktor tersebut berasal dari dalam diri seperti memiliki suatu pemahaman yang beragam, maka semakin besar individu untuk mampu mengelola dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja, diperoleh koefisiensi *product moment* sebesar 0,575 dengan skor *P-value* atau skor sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan dan berkorelasi sedang antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi *subjective well being* maka semakin tinggi regulasi diri.

Hal tersebut menunjukkan bahwa teori *subjective well being* yang dikemukakan Diener dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu menjalin hubungan sosial yang baik, dan menunjukkan performa kerja yang lebih baik. Selain itu,

dalam situasi tekanan, individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi dapat mengadaptasi dan mengatasi tantangan dengan lebih efektif, sehingga menciptakan pengalaman hidup lebih memuaskan.⁷⁵

Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam proses yang telah dijalani agar dapat memahami dan mengembangkan kemampuan mereka dalam memaksimalkan upaya mencapai tujuan. Dalam meraih tujuan individu, tingkat regulasi diri yang baik juga perlu didukung oleh tingkat *subjective well being* yang tinggi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengontrol, mengelola, dan mengendalikan diri agar perilaku individu sesuai dengan tujuan yang diinginkan melalui berbagai strategi yang sebelumnya telah ditentukan. Pengendalian ini berdasarkan pada bagaimana perilaku individu yang ditujukan untuk mencapai target yang dikehendaki.

Regulasi diri pada setiap individu akan dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal:⁷⁶

a. Faktor Eksternal

2) Standar untuk Mengevaluasi Perilaku Sendiri

Regulasi diri dipengaruhi kondisi lingkungan, seperti kesempatan untuk meregulasi diri, ketersediaan sumber belajar, faktor sosial berupa hubungan sosial yang memengaruhi tujuan, usaha dan pengawasan, faktor perkembangan yang mana disebutkan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan hasil dari perkembangan

⁷⁵ Pavot & Diener, "The Subjective Evaluation of Well Being in Adulthood: Findings and Implication", h. 114.

⁷⁶ R.A. Nurjanah, Proses Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja. Doctoral Dissertation. Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2018

kemampuan kognitif dan kemampuan representasional, yang dipengaruhi oleh bimbingan orang tua atau agen sosialisasi lainnya, dan dipengaruhi oleh tugas perkembangan individu.⁷⁷

3) Penguatan (*reinforcement*)

Penguatan ini bisa berupa *reward* yang digunakan sebagai penguat perilaku yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Dukungan dari lingkungan, baik dalam bentuk materi maupun pujian, serta dukungan dari orang lain, menjadi penting dalam proses regulasi diri.⁷⁸

b. Faktor Internal

1) Pengetahuan individu (*knowledge*)

Tingkat kemampuan metakognitif yang tinggi juga memperbesar kemampuan pengelolaan diri. Semakin beragam tujuan yang ditetapkan, maka semakin besar pula tingkat pengelolaan diri yang diperlukan.

2) Perilaku

Zimmerman dan Pons menyatakan bahwa perilaku mencakup upaya individu dalam menggunakan kemampuannya. Kemampuan berupaya yang aktif dan besar dapat meningkatkan efisiensi pengaturan diri.⁷⁹

⁷⁷ Aftina Nurul Husna, Frieda NRH, dan Jati Ariati, “Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi”, h. 3.

⁷⁸ Zahwa Natalya (2021). *Regulasi Diri*. Diakses pada 5 Juni 2024 dari <https://psychology.binus.ac.id/2021/09/10/regulasi-diri/>

⁷⁹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, h. 58.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil dan pembahasan yang telah dijabarkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Walisongo yang bekerja. Hal tersebut didapatkan dari nilai *pearson correlation* yang dihasilkan antara variabel *subjective well being* dengan regulasi diri sebesar sebesar 0,575 yang bertanda positif menunjukkan bahwa data tersebut heterogen atau searah dengan skor *P-value* atau sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan dan berkorelasi sedang antara *subjective well being* dengan regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja. Jika diinterpretasikan, apabila semakin tinggi tingkat *subjective well being*, maka regulasi diri mahasiswa yang bekerja semakin meningkat. Dan sebaliknya, jika semakin rendah tingkat *subjective well being*, maka tingkat regulasi diri yang dimiliki akan semakin rendah.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja

Penelitian ini mengajak mahasiswa yang bekerja untuk meningkatkan *subjective well being*, agar dapat meregulasi dirinya dengan baik sehingga kegiatan kuliah dan bekerja dapat dijalankan secara optimal. Karena, jika hanya berfokus terhadap salah satunya akan memperoleh kesenjangan terhadap kewajibannya sebagai mahasiswa dan pekerja. Dan untuk mahasiswa yang sudah memiliki tingkat *subjective well being* dan regulasi diri yang baik agar dapat dipertahankan guna memperoleh atau mendapatkan tujuan atau *goals* yang sudah ditetapkan sebelumnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya jika ingin melakukan penelitian yang serupa untuk menggunakan berbagai macam teori yang sudah ada sebelumnya agar referensi menjadi bervariasi dari penelitian saat ini. Serta dapat menggunakan subjek penelitian atau tempat penelitian yang berbeda dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adani, Ajeng Fitri. 2015. Skripsi. “*Pengaruh Kondisi Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well Being*”, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Arif, I. S. 2016. *Psikologi Positif*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aryanur, Najla Lathifah. 2021. Skripsi. “*Hubungan Subjective Well Being dengan Organizational Citizenship Behavior pada Karyawan PT Mitra Beton Mandiri*”, Riau: UIN SUSKA.
- As’ad. 2012. *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia: Psikologi Industri*. Yogyakarta: Liberty.
- Azwar, Saifudin. 1998. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chairani, Lisyah dan M.A. Subandi. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi dan Endang. 2020. “*Regulasi Diri sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu*”, Jurnal Psikovidya. 24(2). 98.
- Diener. 2000. “*Subjective Well Being: The Science of Happiness and a Proposal for National Index*”, American Psychologist. 55(1). 34.
- Diener & Larsen (ed). 1993. *The Experience of Emotional Subjective Well Being*, dalam Lewis, Havinland, Handbook of Emotional, New York: Guildfrord.
- Dudija. 2012. “*Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi antara Mahasiswa yang Bekerja dengan Mahasiswa yang Tidak Bekerja*”, Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 8(2). 196-206.
- Dwi, Arini. 2013. “*Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan*”, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. 1(2). 246.

- Fitrah, Muh. & Luthfiyah. 2017. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Jawa Barat: CV. Jejak.
- Friedman, Howard. S. dan Miriam. 2016. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Gaffar, M. Fakry. 1987. *Perencanaan Pendidikan: Teori dan Metodologi*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Grahani, Fristy Oktaria, dkk. 2023. “Regulasi Diri pada Mahasiswa Bekerja dalam Mencapai Keberhasilan Akademik”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set Khusus TIN*. 2(1). 86.
- Hamalik, Omar. 1990. *Metode Belajar dan Kesulitan-Kesulitan Belajar*. Bandung: Taristo.
- Hamruni. 2011. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Hasanuddin, M. 2020. Skripsi. “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prestasi Kerja Karyawan PT. Lutvindo Wijaya Perkasa Pekanbaru”. Riau: UIN SUSKA.
- Hidayah, Khikmatul. 2016. Skripsi. “Pengaruh Kuliah Sambil Bekerja dan Aktivitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2011 Jurusan Pendidikan IPS UIN Maliki Malang”, Malang: UIN Maliki Malang.
- Hidayat, Akhmad Faisal. 2013. “Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Kalkulus II”, *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*. 1(1).

- Husna, Aftina Nurul, Frieda NRH, dan Jati Ariati. 2014. "*Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi*", Jurnal Psikologi UNDIP. 13(1). 3.
- Hutabarat, Sahala dan M. Evans Stewart. 1986. *Pengantar Oseanografi*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Ibrahim, H. Bachtiar. 1993. *Rencana dan Estimate Real of Cost* (cet. ke-2). Jakarta: Bumi Aksara.
- Jamaludin. 2016. "*Perbandingan Hasil Belajar antara Mahasiswa yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja pada Mata Kuliah Ekonomi Mikro di STIE YPBI Jakarta*", Jurnal Administrasi Kantor. 4(1). 204.
- Jaya, Indra. 2019. *Penerapan Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Khairuddin. 2014. Skripsi. "*Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan*". Universitas Medan Area.
- Kusuma, Tams Jaya. 2001. digilib.unila.ac.id/11484/3/BAB%20II.pdf, diakses pada 25 Desember 2023 pukul 14.35.
- Mardelina dan Muhson. 2017. "*Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik*", Jurnal Economia 13(2). 202.
- Mariana. 2020. Skripsi. *Pengaruh Kuliah Sambil Kerja Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa FUKIS IAI Muhammadiyah Sinjai*. Sinjai: IAI Muhammadiyah Sinjai..
- Mezirow, J. 1997. "*Perspective Transformation*", *Journal of Adult Education Quarterly*. 28(2). 71.

- Mu'min, Sitti Aisyah. 2016. "*Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja*", Jurnal Al-Ta'dib. 9 (1). 2.
- Mujamiasih, Murti. 2013. "*Subjective Well Being (SWB): Studi Indigenous Karyawan Bersuku Jawa*", Journal of Social and Industrial Psychology. 2(2). 37.
- Natalya, Zahwa (2021). *Regulasi Diri*. Diakses pada 5 Juni 2024 dari <https://psychology.binus.ac.id/2021/09/10/regulasi-diri/>
- Novitasari, Dwi Umi. 2015. Skripsi. "*Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas pada Anggota Pencak Silat*", Malang: UIN Malik Ibrahim Malik Malang.
- Nurdin, Ismail dan Sri Hartati. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Nurjanah, R.A. 2018. Doctoral Dissertation. "*Proses Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja*". Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Pavot & Diener. 2004. "*The Subjective Evaluation of Well Being in Adulthood: Findings and Implication*", *Ageing International/Spring*. 19(2). 114.
- Pervin, Lawrence. A, dkk. 2010. *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Purnomo, Rochmat Aldy. 2017. *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS*, Ponorogo: CV. Wade Group.
- Purwandany. "*Perbedaan Tingkat Regulasi Diri Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu dan Mahasiswa yang Tidak Bekerja pada Prodi Pendidikan Matematika*

- Angkatan 2008-2009 Universitas Muhammadiyah Gresik*”, Jurnal Psikososains. 4(1). 52.
- Purwanto, Ngalim. 2011. *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Quran Kemenag.
- R, Pierce G. et al. 1991. “*General and Relationship Based Perceptions of Social Support: Are Two Construct Better Than One?*”, *Journal of Personality and Social Psychology*. 61(6). 1028.
- Ronen, 1981. *Flexible Working Hours: An Innovation In the Quality of Work Life*, USA: Mc. Graw-Hill Book Company.
- Sadida, Ridha. 2022. Skripsi. “*Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Bekerja Fakultas Psikologi di Universitas Yudharta Purwosari Pasuruan*”. Jember: UIN KH. Achmad Siddiq.
- Sardiman, A.M. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Snyder, C. R. & Shane J. Lopez. 2002. *Handbook of Positive Psychology*, United Kingdom: Oxford University Press.
- Sopiah, Al Martin. 2014. Skripsi. Penerapan Hasil Belajar Nutrisi pada Perilaku Gizi Siswa SMK Sandhy Putra Bandung. Tasikmalaya: UPI.
- Umar, Husein. 2003. *Metode Riset Bisnis*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Walisongo.ac.id, diakses pada 28 Mei 2024.
- Zimmerman & D.H. Schunk (Ed). 1989. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice*. New York:SpringerVerlag.

LAMPIRAN A: Skala *Subjective Well Being*

Skala *Subjective Well Being*

A. IDENTITAS

Nama :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Pekerjaan :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Isilah kolom yang ada di sebelah kanan dengan memberi tanda ceklis pada jawaban yang Anda pilih, menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Terdapat empat (4) alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri Anda, yaitu:

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya tertarik dengan hal-hal baru				
2	Saya merasa kecewa dengan kehidupan ini				
3	Saya kuat dalam menghadapi masalah				
4	Saya mudah merasa bersalah				

	dengan orang lain				
5	Saya bermusuhan dengan banyak orang				
6	Saya bersemangat menjalani hidup				
7	Saya bangga dengan diri saya sendiri				
8	Saya waspada ketika berada di tempat yang asing				
9	Saya malu dengan kondisi saya				
10	Saya terinspirasi dengan kehidupan orang-orang sukses				
11	Saya bersungguh-sungguh dengan apa yang saya kerjakan				
12	Saya berusaha untuk memberi perhatian penuh terhadap pekerjaan				
13	Saya gugup ketika berhadapan dengan banyak orang				
14	Saya aktif di berbagai kegiatan				
15	Kehidupan ini sama dengan apa yang saya harapkan				

16	Kondisi kehidupan saya sangat baik				
17	Saya puas dengan kehidupan saya				
18	Sejauh ini, saya sudah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup				
19	Jika dapat mengulang waktu, hampir tidak ada yang ingin saya ubah dari hidup saya				

LAMPIRAN B: Skala Regulasi Diri

Skala Regulasi Diri

A. IDENTITAS

Nama :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Pekerjaan :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Isilah kolom yang ada di sebelah kanan dengan memberi tanda ceklis pada jawaban yang Anda pilih, menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Terdapat empat (4) alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri Anda, yaitu:

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya membuat jadwal harian untuk mengatur antara kapan waktu untuk belajar dengan waktu untuk bekerja				
2	Saya dapat memaknai suatu materi perkuliahan sesuai dengan perspektif saya sendiri sehingga dapat lebih mudah untuk				

	dipelajari				
3	Saya memiliki tujuan besar dalam belajar, maka dari itu saya memfasilitasi terhadap apa yang saya butuhkan dalam belajar				
4	Saya membuat catatan materi yang saya pelajari di kelas, sehingga dapat memudahkan saya dalam belajar				
5	Saya memberikan hadiah kecil terhadap diri saya sendiri, di saat saya berhasil mencapai tujuan pribadi saya dalam belajar				
6	Saya tidak peduli terhadap apa yang telah saya lakukan				
7	Saya tidak memiliki cara khusus yang dilakukan agar dapat mencapai keberhasilan dalam belajar				
8	Saya mencari referensi atau materi yang belum saya ketahui dengan meminjam buku di perpustakaan kampus/internet				
9	Saya selalu mengevaluasi terhadap hasil yang saya dapatkan				

	setelah mengikuti ujian				
10	Saya tidak pernah mengevaluasi terhadap tugas yang sudah saya kerjakan				
11	Saya meluangkan diri saya untuk melakukan <i>self talk</i> terkait penilaian diri akan pemahaman materi yang sudah saya pelajari sebelumnya				
12	Saya merasa malu atau takut jika menanyakan suatu materi yang belum saya pahami kepada dosen di dalam kelas				
13	Saya aktif bertanya kepada dosen di dalam kelas tentang materi yang belum saya pahami				
14	Ketika belajar kelompok, saya dan teman saya akan sangat saling membantu ketika ada yang dibingungkan				
15	Saya mudah lupa terhadap materi yang sudah saya pelajari				
16	Saya akan bertanya kepada orang lebih tua dari saya pada bidang yang sama terkait materi atau				

	persoalan yang belum saya pahami di kelas				
17	Saya tidak memiliki waktu untuk mengulang materi perkuliahan kembali secara mandiri di rumah, karena sibuk bekerja				
18	Seusai ujian, saya selalu menyimpan hasil ujian saya				
19	Saya membuang atau membakar kertas-kertas soal hasil ujian saya yang telah dilaksanakan				
20	Saya tidak pernah membaca atau memeriksa kembali hasil dari soal ujian yang saya dapat sebelumnya				
21	Saya memeriksa buku maupun catatan materi untuk menunjang saya belajar dari kesalahan dalam ujian sebelumnya				
22	Saya memiliki gaya belajar yang dapat membuat kegiatan belajar saya menjadi efektif				
23	Saya tidak dapat pada lingkungan yang ramai atau bising, karena akan mengganggu konsentrasi				

	belajar saya				
24	Saya menjadikan perpustakaan sebagai tempat belajar yang nyaman				
25	Saya dapat mengatur suasana hati saya agar kegiatan belajar yang dilakukan dapat berjalan secara efektif				
26	Sejak semester satu, saya sudah menetapkan agar nilai IP semester yang saya dapat memiliki grafik yang baik				
27	Saya belajar dengan seadanya tanpa memiliki suatu usaha atau niat khusus				
28	Saya tidak memperdulikan suara berisik televisi ketika saya belajar di rumah				
29	Saya akan mematikan handphone ketika sedang belajar				
30	Ketika mendapatkan shift malam dalam bekerja, saya bahkan tidak mandi agar tidak terlambat datang ke kampus				

31	Saya tidak terlalu aktif di dalam kelas				
32	Saya tidak belajar ketika ada ulangan atau quiz				
33	Saya dan teman-teman saya tidak pernah belajar atau berdiskusi bersama				
34	Saya beberapa kali mengubah tata ruang belajar untuk mendapatkan suasana baru agar semangat belajar				
35	Ketika saya mendapat nilai quiz, ulangan atau ujian jelek, maka semangat belajar saya menurun				
36	Saya makin giat belajar ketika nilai quiz, ulangan atau ujian saya jelek				

LAMPIRAN C: Hasil SPSS 24.00 For Windows

Hasil Uji Validitas

Subjective Well Being		Total	Ket	Regulasi Diri		Total	Ket
Item 1	Pearson Correlation	.640 ^{**}	Valid	Item 1	Pearson Correlation	.568 ^{**}	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000			Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	44			N	44	
Item 2	Pearson Correlation	-.413 ^{**}	Tidak Valid	Item 2	Pearson Correlation	.515 ^{**}	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,005			Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	44			N	44	
Item 3	Pearson Correlation	0,258	Tidak Valid	Item 3	Pearson Correlation	0,012	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,090			Sig. (2-tailed)	0,937	
	N	44			N	44	
Item 4	Pearson Correlation	.449 ^{**}	Valid	Item 4	Pearson Correlation	.737 ^{**}	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,002			Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	44			N	44	
Item 5	Pearson Correlation	0,197	Tidak Valid	Item 5	Pearson Correlation	.536 ^{**}	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,200			Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	44			N	44	

Item 6	Pearson Correlation	.622 ^{**}	Valid	Item 6	Pearson Correlation	.538 ^{**}	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000			Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	44			N	44	
Item 7	Pearson Correlation	.637 ^{**}	Valid	Item 7	Pearson Correlation	0,167	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000			Sig. (2-tailed)	0,279	
	N	44			N	44	
Item 8	Pearson Correlation	-0,073	Tidak Valid	Item 8	Pearson Correlation	.332 [*]	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,639			Sig. (2-tailed)	0,028	
	N	44			N	44	
Item 9	Pearson Correlation	0,293	Tidak Valid	Item 9	Pearson Correlation	.801 ^{**}	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,054			Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	44			N	44	
Item 10	Pearson Correlation	.560 ^{**}	Valid	Item 10	Pearson Correlation	-0,074	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000			Sig. (2-tailed)	0,634	
	N	44			N	44	
Item 11	Pearson Correlation	.478 ^{**}	Valid	Item 11	Pearson Correlation	.642 ^{**}	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,001			Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	44			N	44	

Item 12	Pearson Correlation	.511 ^{**}	Valid	Item 12	Pearson Correlation	-0,073	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000			Sig. (2-tailed)	0,639	
	N	44			N	44	
Item 13	Pearson Correlation	.454 ^{**}	Valid	Item 13	Pearson Correlation	0,285	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,002			Sig. (2-tailed)	0,061	
	N	44			N	44	
Item 14	Pearson Correlation	.563 ^{**}	Valid	Item 14	Pearson Correlation	.361 [*]	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000			Sig. (2-tailed)	0,016	
	N	44			N	44	
Item 15	Pearson Correlation	.538 ^{**}	Valid	Item 15	Pearson Correlation	-0,178	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000			Sig. (2-tailed)	0,246	
	N	44			N	44	
Item 16	Pearson Correlation	.743 ^{**}	Valid	Item 16	Pearson Correlation	.441 ^{**}	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000			Sig. (2-tailed)	0,003	
	N	44			N	44	
Item 17	Pearson Correlation	.405 ^{**}	Valid	Item 17	Pearson Correlation	-0,144	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,006			Sig. (2-tailed)	0,352	
	N	44			N	44	

Item 18	Pearson Correlation	0,253	Tidak Valid	Item 18	Pearson Correlation	.533**	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,097			Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	44			N	44	
Item 19	Pearson Correlation	.512**	Valid	Item 19	Pearson Correlation	.306*	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000			Sig. (2-tailed)	0,044	
	N	44			N	44	
Total	Pearson Correlation	1		Item 20	Pearson Correlation	.342*	Valid
	Sig. (2-tailed)				Sig. (2-tailed)	0,023	
	N	44			N	44	
				Item 21	Pearson Correlation	.395**	Valid
					Sig. (2-tailed)	0,008	
					N	44	
				Item 22	Pearson Correlation	.788**	Valid
					Sig. (2-tailed)	0,000	
					N	44	
				Item 23	Pearson Correlation	-0,140	Tidak Valid
					Sig. (2-tailed)	0,365	
					N	44	

Item 24	Pearson Correlation	0,120	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,436	
	N	44	
Item 25	Pearson Correlation	0,285	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,061	
	N	44	
Item 26	Pearson Correlation	.384 [*]	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,010	
	N	44	
Item 27	Pearson Correlation	.385 ^{**}	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,010	
	N	44	
Item 28	Pearson Correlation	0,027	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,862	
	N	44	
Item 29	Pearson Correlation	0,184	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,231	
	N	44	

Item 30	Pearson Correlation	0,046	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,769	
	N	44	
Item 31	Pearson Correlation	0,015	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,921	
	N	44	
Item 32	Pearson Correlation	0,288	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,058	
	N	44	
Item 33	Pearson Correlation	.300 [*]	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,048	
	N	44	
Item 34	Pearson Correlation	-0,029	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,849	
	N	44	
Item 35	Pearson Correlation	-.564 ^{**}	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	44	

Item 36	Pearson Correlation	0,193	Tidak Valid
	Sig. (2-tailed)	0,211	
	N	44	
Total	Pearson Correlation	1	
	Sig. (2-tailed)		
	N	44	

Hasil Uji Reliabilitas

1. Subjective Well Being

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.818	13

2. Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.849	18

Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Subjective Well Being	44	28	45	36.34	4.335
Regulasi Diri	44	41	62	50.25	5.895
Valid N (listwise)	44				

Hasil Kategorisasi *Subjective Well Being*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	29	65.9	65.9	65.9
	Tinggi	15	34.1	34.1	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Hasil Kategorisasi Regulasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	29	65.9	65.9	65.9
	Tinggi	15	34.1	34.1	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Subjective Well Being	.092	44	.200 [*]	.971	44	.322
Regulasi Diri	.092	44	.200 [*]	.952	44	.063
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Subjective Well Being	Between Groups	(Combined)	910.367	13	70.028	3.598	.002
		Linearity	493.233	1	493.233	25.342	.000
		Deviation from Linearity	417.133	12	34.761	1.786	.097
	Within Groups		583.883	30	19.463		
	Total		1494.250	43			

Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Subjective Well Being	Regulasi Diri
Subjective Well Being	Pearson Correlation	1	.575**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	44	44
Regulasi Diri	Pearson Correlation	.575**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	44	44
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

LAMPIRAN D: Tabulasi Skor Skala *Subjective Well Being*

No	X1	X4	X6	X7	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X19	Total
1	3	1	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	34
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	35
3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	32
4	3	3	2	1	4	4	2	3	2	3	2	1	1	31
5	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	38
6	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	40
7	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	1	39
8	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	38
9	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	42
10	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	45
11	4	2	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	42
12	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	42
13	4	2	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	2	38
14	4	1	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	36
15	4	3	3	3	4	4	4	1	4	3	4	2	3	42
16	3	2	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	1	37
17	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	34
18	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	39
19	4	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	38
20	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	45
21	3	1	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	34
22	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	40
23	4	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	42
24	4	2	3	4	4	4	3	1	3	2	2	2	1	35
25	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	29
26	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	36
27	4	2	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	42
28	4	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	36
29	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	1	39
30	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	35
31	2	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	39
32	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2	3	2	1	34
33	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	33
34	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	37
35	2	2	3	3	4	3	4	1	2	2	2	2	2	32
36	3	1	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	1	28
37	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	29
38	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	32
39	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	31

40	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	34
41	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	32
42	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	39
43	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	32
44	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	32

LAMPIRAN E: Tabulasi Skor Skala Regulasi Diri

No	Y1	Y2	Y4	Y5	Y6	Y8	Y9	Y11	Y14	Y16	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y26	Y27	Y33	Total
1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	50
2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	4	53
3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	49
4	2	4	1	1	3	2	2	4	3	1	1	2	2	3	2	4	4	2	43
5	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	52
6	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	50
7	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	53
8	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
9	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	60
10	2	4	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	1	2	2	1	2	3	42
11	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	62
12	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	58
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	52
15	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	3	4	2	2	4	3	2	2	57
16	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	4	2	2	44
17	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	51
18	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	54
19	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	51
20	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	57
21	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	4	57
22	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	55
23	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	58
24	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	45
25	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	59
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	51
27	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
28	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	51
29	2	3	4	2	4	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	54
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
31	2	4	3	4	4	3	2	2	4	1	2	2	2	2	3	3	2	3	48
32	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	44
33	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	43
34	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	51
35	2	2	2	2	1	3	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	42
36	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	42
37	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	43
38	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	44
39	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	41

40	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	43
41	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	43
42	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	47
43	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	48
44	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	44

LAMPIRAN F: Data Penelitian

No	<i>Subjective Well Being</i>	Regulasi Diri
1	34	50
2	35	53
3	32	49
4	31	43
5	38	52
6	40	50
7	39	53
8	38	56
9	42	60
10	45	42
11	42	62
12	42	58
13	38	54
14	36	52
15	42	57
16	37	44
17	34	51
18	39	54
19	38	51
20	45	57
21	34	57
22	40	55
23	42	58
24	35	45
25	29	59
26	36	51
27	42	56
28	36	51
29	39	54
30	35	54
31	39	48
32	34	44
33	33	43

34	37	51
35	32	42
36	28	42
37	29	43
38	32	44
39	31	41
40	34	43
41	32	43
42	39	47
43	32	48
44	32	44

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Ulfa Hadiyantina

Tempat, Tanggal Lahir : Kendal, 24 Juni 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Desa Ngampel Kulon Rt. 07 Rw. 01
Kec. Ngampel, Kab. Kendal

Email : ulfahadiyantinaa24@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Mardhi Putra
 - b. SD Negeri Ngampel Wetan
 - c. SMP Negeri 3 Kendal
 - d. SMA Negeri 2 Kendal
 - e. UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. MDA Roudhlotul Huda

Pengalaman Organisasi

- a. Pengurus IMAKEN Walisongo
- b. Pengurus BMC Walisongo