

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KONSEP DIRI DENGAN REGULASI DIRI PADA
SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN AL-MUAYYAD SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Oleh :

FATMA MAYLASARI SAQOTI

2007016130

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UIN WALISONGO

SEMARANG

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fatma Maylasari Saqoti

NIM : 2007016130

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KONSEP DIRI DENGAN REGULASI DIRI PADA
SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN AL-MUAYYAD SURAKARTA**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang sudah dirujuk pada sumbernya.

Semarang, 11 November 2024

Pembuat pernyataan



Fatma Maylasari Saqoti

NIM. 2007016130

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO FAKULTAS
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KONSEP DIRI DENGAN REGULASI DIRI
PADA SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN AL-MUAYYAD
SURAKARTA

Nama : Fatma Maylasari Saqoti

NIM : 2007016130

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 04 November 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dewi Khurun Aini, S. Pd. I., M. A.
NIP. 198605232018012003



Penguji II

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A.
NIP. 199201012019032036

Penguji III

Lucky Ade Sessiani, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Penguji IV

Nadya Ariyani H. N., S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, M. Si
NIP. 19730421996031001

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A.
NIP. 199201012019032036

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 021-8314100

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KONSEP DIRI DENGAN REGULASI DIRI
PADA SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN AL-MUAYYAD
SURAKARTA

Nama : Fatma Maylasari Saqoti
NIM : 2007016130
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Prof. Dr. Baidi Bukhori, M. Si
NIP. 19730421996031001

Semarang, 24 September 2024
Yang bersangkutan

Fatma Maylasari Saqoti
NIM. 2007016130



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 061 413370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KONSEP DIRI DENGAN REGULASI DIRI
PADA SANTRI TAHFIDZ PONDOK PESANTREN AL-MUAYYAD
SURAKARTA

Nama : Fatma Maylasari Saqoti
NIM : 2007016130
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A
NIP. 199201012019032036

Semarang, 02. Oktober 2024
Yang bersangkutan

Fatma Maylasari Saqoti
NIM. 2007016130

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan hidayah yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dan Konsep Diri Dengan Regulasi Diri Pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta”. Skripsi ini disusun guna untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana (S1) pada ilmu Psikologi (S. Psi) dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena hal tersebut didasari oleh keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki. Begitu pula pada proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi ini yang tidak luput dari adanya kendala dan kekurangan. Namun dengan adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin mengungkapkan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan maupun dukungan baik secara moril maupun materiil secara langsung maupun tidak langsung dari awal penyusunan skripsi hingga akhir. Secara khusus penulis sampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Nizam Ali, M. Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang serta pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M. A., dan Ibu Lucky Ade Sessiani, M. Psi., Psikolog., selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A., selaku dosen wali sekaligus pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen, pegawai, maupun civitas akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, pengalaman, fasilitas, dan pelayanan yang menunjang.

6. Segenap keluarga besar Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta yang telah berkenan membantu dan memberikan izin untuk penelitian.
7. Seluruh santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu dan terlibat dalam penelitian.
8. Keluarga tercinta yang telah memberikan segala do'a dan dukungan dari awal hingga akhir perkuliahan.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan banyak dukungan dan semangat hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis berharap semoga penelitian ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi semua orang. Penulis juga memohon bagi pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang membangun dan bermanfaat bagi penulis maupun pembaca yang lain.

Semarang, 26 September 2024

Penulis,



Fatma Maylasari Saqoti
NIM. 2007016130

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si., selaku dosen pembimbing I serta Ibu Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A., selaku dosen pembimbing II dan dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Seluruh keluarga penulis yang selalu mendoakan serta memberi dukungan dan semangat.
4. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah menemani, memotivasi, dan memberikan bantuan dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini.

Semarang, 26 September 2024

Penulis,



Fatma Maylasari Saqoti

NIM. 2007016130

MOTTO

“Barangsiapa yang mengira bahwasanya tanpa bersungguh-sungguh dia akan berhasil, maka dia adalah orang yang berandai-andai. Dan barangsiapa yang mengira bahwa hanya dengan bersungguh-sungguh dia akan berhasil, maka dia adalah orang yang tidak membutuhkan rahmat dari Allah SWT”

- Ali bin Abi Thalib

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II.....	11
LANDASAN TEORI	11
A. Regulasi Diri.....	11
1. Definisi Regulasi Diri.....	11
2. Aspek-aspek Regulasi Diri	12
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri.....	12
4. Perspektif Islam terhadap regulasi diri	15
B. Efikasi Diri.....	17
1. Definisi efikasi diri	17
2. Aspek-aspek efikasi diri	18
3. Perspektif Islam terhadap efikasi diri.....	19
C. Konsep diri	20
1. Definisi konsep diri	20
2. Aspek-aspek konsep diri.....	21

3.	Perspektif Islam terhadap konsep diri.....	22
D.	Hubungan Efikasi Diri dan Konsep diri dengan Regulasi Diri.....	23
E.	Hipotesis.....	25
BAB III	27
METODE PENELITIAN	27
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	27
B.	Variabel Penelitian	27
1.	Variabel dependen (Y).....	27
2.	Variabel independen (X)	27
C.	Definisi Operasional	28
1.	Regulasi Diri.....	28
2.	Efikasi Diri.....	28
3.	Konsep Diri.....	28
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	29
1.	Populasi.....	29
2.	Sampel.....	29
3.	Teknik Sampling	29
F.	Teknik Pengumpulan Data	29
G.	Validitas dan Reliabilitas	32
1.	Validitas	32
2.	Daya Beda Item	33
3.	Reliabilitas	33
H.	Teknik Analisis Data	33
1.	Uji Asumsi.....	33
2.	Uji Hipotesis	34
I.	Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	34
1.	Validitas Alat Ukur	34
2.	Reliabilitas Alat Ukur	37
BAB IV	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A.	Hasil Penelitian	38
1.	Deskripsi Subjek	38
2.	Deskripsi Data Penelitian	38
B.	Hasil Analisis Data.....	42

1. Uji Asumsi.....	42
2. Uji Hipotesis	44
C. Pembahasan.....	47
BAB V	53
PENUTUP	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	59
RIWAYAT HIDUP.....	94

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Ketentuan Alternatif Jawaban pada Instrumen Penelitian.....	30
Tabel 3. 2 Tabel <i>Blueprint</i> Regulasi Diri	30
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Efikasi Diri	31
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Konsep Diri	32
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Regulasi Diri.....	34
Tabel 3. 6 <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri	35
Tabel 3. 7 <i>Blueprint</i> Konsep Diri	36
Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala Regulasi Diri.....	37
Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala Efikasi Diri	37
Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Konsep Diri	37
Tabel 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	38
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Regulasi, Efikasi Diri, dan Konsep Diri	39
Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi Variabel Regulasi Diri (Y)	39
Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Regulasi Diri.....	40
Tabel 4. 6 Rumus Kategorisasi Variabel Efikasi Diri (X).....	40
Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri (X1).....	41
Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi Variabel Konsep Diri (X).....	41
Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel Konsep Diri (X)	42
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas Regulasi Diri dan Efikasi Diri.....	43
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Regulasi Diri dan Konsep Diri.....	44
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri dengan Regulasi Diri.....	45
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Konsep Diri dengan Regulasi Diri.....	45
Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri dan Konsep Diri dengan Regulasi Diri	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blue Print (Try Out)</i>	59
Lampiran 2 Hasil Uji Daya Beda Item	69
Lampiran 3 Skala Penelitian.....	78
Lampiran 4 Skor Total Responden.....	83
Lampiran 5 Deskripsi Subjek	87
Lampiran 6 Deskriptif Statistik	88
Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis	90
Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	93

ABSTRAK

Abstrak: Santri Tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta dihadapkan pada tantangan yang besar dalam menjalani keseharian karena harus menyeimbangkan tanggung jawabnya dalam hal akademik, menghafal Al-Qur'an, maupun kegiatan pondok lainnya. Adanya regulasi diri yang rendah menyebabkan banyak santri yang kesulitan dalam mencapai target hafalan dengan tepat waktu. Penelitian ini dimaksudkan untuk menguji secara empiris hubungan efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri di kalangan Santri Tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta melalui pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasional. Terdapat 125 santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta yang menjadi sampel penelitian. Peneliti menggunakan pengambilan sampel berupa sampling jenuh dengan menggunakan semua anggota populasi sebagai sampel. Alat ukur penelitian terdiri dari skala regulasi diri, skala efikasi diri, dan skala konsep diri. Bentuk analisis data pada penelitian ini yaitu analisis korelasional. Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta sebesar ($r = 0,782$, $p = 0,000 < 0,05$), yang berarti semakin tinggi efikasi diri dan konsep diri, maka semakin tinggi pula regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan tentang pentingnya regulasi diri dalam membantu santri untuk mencapai tujuan. Implikasi penelitian ini yaitu pesantren perlu mengembangkan program pelatihan yang dirancang secara khusus untuk meningkatkan efikasi diri dan konsep diri sehingga regulasi diri santri dapat ditingkatkan dan tujuan santri dapat tercapai.

Kata kunci : efikasi diri, konsep diri, regulasi diri

ABSTRACT

Abstract: Tahfidz students at Al-Muayyad Islamic Boarding School in Surakarta are faced with great challenges in living their daily lives because they have to balance their responsibilities in academics, memorising the Qur'an, and other cottage activities. The existence of low self-regulation causes many students to have difficulty in achieving memorisation targets in a timely manner. This study is intended to empirically examine the relationship between self-efficacy and self-concept with self-regulation among Tahfidz santri at Al-Muayyad Islamic Boarding School in Surakarta through a quantitative approach with a correlational analysis method. There were 125 tahfidz students of Al-Muayyad Islamic Boarding School in Surakarta who became the research sample. Researchers used sampling in the form of saturated sampling by using all members of the population as samples. The research measuring instrument consists of a self-regulation scale, a self-efficacy scale, and a self-concept scale. The form of data analysis in this study is correlational analysis. Based on the results of the study revealed the results that there is a positive relationship between self-efficacy and self-concept with self-regulation in tahfidz students of Al-Muayyad Islamic Boarding School Surakarta amounting to ($r = 0.782$, $p = 0.000 < 0.05$), which means that the higher the self-efficacy and self-concept, the higher the self-regulation in tahfidz students of Al-Muayyad Islamic Boarding School Surakarta. The results of this study are expected to provide insight into the importance of self-regulation in helping students to achieve goals. The implication of this research is that pesantren need to develop training programmes specifically designed to improve self-efficacy and self-concept so that santri self-regulation can be improved and santri goals can be achieved.

Keywords: self-efficacy, self-concept, self-regulation

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren menjadi tempat untuk melakukan kegiatan transfer keilmuan akan ilmu agama Islam, dengan fasilitas asrama yang bersifat permanen untuk sarana para santri agar dapat menetap tinggal dan bertujuan untuk mengamalkan ajaran Islam dengan realita sosial yang diimplementasikan pada keseharian (Komariah, 2016). Pondok pesantren berperan penting untuk menghasilkan generasi yang terpelajar. Selain mengajarkan ilmu-ilmu agama, pondok pesantren juga bertanggungjawab untuk membentuk pendidikan karakter yang menjadi dasar dalam kehidupan Islami santri nantinya ketika terjun di masyarakat luas. Tujuan pondok pesantren menurut Karimah (2018) yaitu mendidik dan membentuk santri yang berpendidikan dan berakhlakul karimah serta membentuk manusia yang memiliki kemandirian, tanggung jawab, dan disiplin sehingga diharapkan mampu menjadi pemimpin bagi diri sendiri maupun bagi umat. Sistem pendidikan maupun pengajaran pada pondok pesantren berbeda dengan sekolah pada umumnya. Para santri diwajibkan untuk bermukim pada asrama yang telah disediakan, sehingga pengajaran pada pondok pesantren dapat berjalan terus menerus setiap hari tanpa ada batasan waktu.

Pondok pesantren Al-Muayyad Surakarta menjadi pondok berbasis Al-Qur'an tertua di Surakarta. Selain pendidikan agama, pondok pesantren Al-Muayyad pun mempunyai jenis pendidikan bersifat formal yang bertujuan agar para santri tidak hanya memiliki ilmu agama dan akhlak yang baik, namun juga mengikuti perkembangan zaman dan teknologi. Adanya SMP Al-Muayyad, MA Al-Muayyad, dan SMA Al-Muayyad pada pesantren tersebut menjadi bukti bahwa pendidikan formal sudah tersedia pada pondok pesantren Al-Muayyad. Adapun pendidikan non-formal yang dimiliki yaitu Madrasah Diniyyah Awwaliyyah dan Madrasah Diniyyah Wustho, serta salah satu program unggulan, yakni program tahfidzul Qur'an. Program tersebut menargetkan santri untuk mengkhatamkan Al-Qur'an secara bil-ghoib selama tiga tahun.

Para santri tahfidz pondok pesantren Al-Muayyad merupakan para pelajar tingkat menengah atas dan alumni. Alumni yang dimaksud disini yaitu para santri yang sudah lulus sekolah formal dan memilih untuk melanjutkan hafalan. Jadi, selain menghafal Al-Qur'an, para santri juga dihadapkan oleh kesibukan sekolah dan kegiatan pondok lainnya. Sedangkan bagi para alumni juga disibukkan dengan kuliah dan memasak untuk para santri. Dan sebagian dari para alumni juga diamanahkan untuk menjadi wali kamar dan pengurus pondok. Dengan kesibukan yang dimiliki oleh para santri tersebut, tentu tidak mudah serta memerlukan perjuangan dan pengorbanan yang besar ketika mengkhatahkan hafalannya. Kondisi tersebut menjadikan santri dituntut supaya mandiri dan mampu mengendalikan diri dalam merencanakan, mengarahkan, dan mengevaluasi perilaku, perasaan, dan pikiran dalam menjalani kegiatan rutin hariannya supaya kegiatan dapat terlaksana sesuai rencana dan tujuan dalam mengkhatahkan Al-Qur'an dapat tercapai.

Penulis telah melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai dua puluh santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta pada bulan Oktober 2023. Berdasarkan hasil wawancara yang berpedoman pada setiap aspek pada regulasi diri menurut Zimmerman (1990), yakni metakognisi, motivasi, dan perilaku. Adapun dari aspek metakognisi, seharusnya individu mampu merencanakan, mengorganisir, dan menginstruksi diri untuk melakukan tindakan yang akan dilakukan. Namun, berdasarkan hasil wawancara, 80% santri cenderung tidak memiliki perencanaan atau jadwal kegiatan pribadi untuk dirinya sendiri dan menyatakan bahwa cenderung mengikuti kegiatan pondok sebagaimana mestinya. Lalu dari aspek motivasi, seharusnya individu memiliki keinginan untuk melakukan kegiatan yang positif yang mendorong agar tujuan dapat tercapai, memiliki keyakinan dalam merealisasikan tujuan, serta mengetahui kebutuhan dasar dalam mencapai tujuan. Namun berdasarkan wawancara yang dilakukan, 80% santri kurang bersemangat dalam menyelesaikan target yang ada. Sebanyak 30% santri cenderung mengisi waktu luang dengan bergurau bersama teman, 30% santri mengisi waktu luang dengan membaca novel, sebanyak 10% santri memilih bermain HP dan 15% santri memilih untuk bermain game untuk mengisi waktu luang. Selanjutnya dari aspek perilaku seharusnya individu mampu menciptakan lingkungan sosial yang mendukung. Namun berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, sebanyak 60% santri memiliki interaksi sedikit kurang baik dengan pengurus maupun dengan wali kamar masing-masing,

seperti membantah ketika diingatkan untuk kegiatan ataupun melanggar peraturan. Dan sebanyak 64% santri terkadang juga memiliki interaksi yang kurang baik dengan teman, seperti kesalahpahaman atau ketidakcocokan dalam hal kebiasaan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar santri tahfidz terindikasikan mempunyai regulasi diri pada tingkatan yang rendah.

Menurut Baumeister dkk. (2006), regulasi diri didefinisikan sebagai mekanisme dimana individu dapat mengatur emosi, daya pikir, serta perilaku dengan sadar untuk mengesampingkan keinginan sesaat demi tercapainya tujuan dan cita-cita. Regulasi diri tentunya dibutuhkan oleh santri dalam penghafalan Al-Qur'an supaya santri mengkhatakamkan Al-Qur'an. Hal tersebut, serupa dengan penelitian milik Hapidoh dkk (2019) bahwa penghafal Al-Qur'an dengan kesibukan di luar mempunyai tanggungan serta tuntutan yang berat. Dan santri yang tidak mampu mengatasi kesulitan dan tidak mampu untuk bertahan akan menarik diri dan memilih untuk berhenti mengahafal. Oleh karena itu para santri membutuhkan regulasi diri yang baik karena selain menjadi penghafal Al-Qur'an, para santri juga merupakan siswa, mahasiswa, maupun pengurus. Karena banyak sekali kendala yang mungkin dialami oleh sebagian besar santri seperti rendahnya motivasi dalam menghafal, banyaknya tugas yang diperoleh dari sekolah ataupun kuliah, gangguan asmara ataupun gangguan dalam berteman seperti terlalu menikmati waktu bersama teman, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, sebagaimana yang dijelaskan pada penelitian milik Marza (2017), regulasi diri yang baik dibutuhkan oleh para santri agar mampu menjaga kelurusan niat serta disiplin dalam menambah dan menyetorkan hafalan sehingga tujuan santri dalam mengkhatakamkan Al-Qur'an dapat tercapai. Beberapa faktor yang membentuk adanya regulasi diri menurut Zimmerman (1989) yakni faktor personal, tingkah laku, dan lingkungan. Adapun salah satu faktor personal yang mempengaruhi regulasi diri yaitu efikasi diri.

Bandura (1997) menerangkan bahwa, efikasi diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, dapat menuntaskan pekerjaan yang diberikan serta memiliki rasa percaya diri tinggi dalam mencapai target yang dituju (Mudzkiyyah et al., 2022). Teori pada penjelasan sebelumnya selaras dengan penelitian milik Alfinuha dan Nuqul (2017) yang menjelaskan individu berefikasi diri tinggi dapat mengembangkan rasa percaya

diri dan kemampuannya supaya mengendalikan situasi sehingga hal tersebut bisa menjadikan individu lebih menikmati momen dan meminimalisasi kadar stres yang dialami, baik dalam urusan akademik dan pribadi. Efikasi diri pada santri tahfidz merujuk pada keyakinan santri terhadap kemampuannya selama menghafal Al-Qur'an secara tepat juga efektif. Hal tersebut menjadi pokok sebab selama proses penghafalan memerlukan upaya yang tidak sebentar, serta durasi yang lama (Noor & Pihasnawati, 2023). Efikasi diri sangat diperlukan santri dikarenakan dalam perjalanan menghafal Al-Qur'an membutuhkan rasa sabar, keuletan, dan konsistensi tinggi. Oleh sebabnya, dengan kehadiran efikasi diri diharapkan santri yakin akan kemampuannya sehingga konsisten memiliki motivasi dan berupaya untuk tetap terjaga ketika menemui hambatan yang ada selama menghafal Al-qur'an. Pada penelitian milik Efendi dkk (2020) mengungkapkan bahwa adanya hubungan yang cenderung kuat serta berkorelasi positif antara efikasi diri dengan regulasi diri, sehingga disimpulkan semakin tinggi efikasi diri, semakin tinggi juga regulasi diri individu. Selain itu, penelitian milik Jagad dan Khoirunnisa (2018) menerangkan bahwa efikasi diri menjadi sumber terbentuknya regulasi diri. Penelitian di atas menggambarkan bahwa variabel efikasi diri berhubungan kuat yang bersifat positif dengan *self regulated learning*, sehingga bisa diterangkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi regulasi diri individu.

Selanjutnya, faktor personal lain yang mempengaruhi regulasi diri adalah pengetahuan. Berdasarkan Calhoun dan Acocella (1990), konsep diri merupakan gambaran diri mengenai pengetahuan akan diri sendiri pada saat ini, harapan individu akan dirinya kelak, dan penilaian akan dirinya yang menentukan tingkat harga dirinya. Konsep diri memiliki peran penting bagi santri penghafal Al-Qur'an. Santri penghafal Al-Qur'an memiliki tanggung jawab meliputi moral maupun etis dalam memahami, menjaga, maupun menyebarkan ajaran Al-Qur'an dengan maksimal serta kewajiban tersebut dipikul hingga akhir hayat. Selain itu, para santri juga harus memenuhi tanggung jawabnya dalam menjalani kehidupan akademik maupun kegiatan diluar menghafal Al-Qur'an. Oleh karena itu dengan mengetahui pengetahuan akan dirinya, diharapkan santri dapat memahami dan menyeimbangkan berbagai identitas yang dimiliki. Selain itu, konsep diri yang sehat dan positif dibutuhkan santri tahfidz karena dapat memotivasi santri tahfidz untuk menjalankan tanggung jawab dengan penuh kesungguhan serta mengatasi rintangan yang ada di sepanjang menghafal Al-Qur'an.

Penelitian milik Farah dkk (2019), menjelaskan bahwa adanya hubungan positif antara konsep diri dan regulasi dalam belajar, semakin positif konsep diri individu, maka semakin tinggi regulasi dirinya. Penelitian lain milik Matara (2019) menunjukkan bahwa konsep diri dengan regulasi diri berhubungan positif. Hasil tersebut berarti bahwa semakin tinggi konsep diri, maka semakin tinggi juga regulasi diri pada individu.

Mengacu pada penjelasan sebelumnya, dengan fenomena santri yang mempunyai regulasi diri yang rendah menyebabkan kurangnya kesadaran atas kewajiban dan tanggung jawab seperti lebih memilih menikmati waktu dengan teman sebaya, kurangnya kemampuan santri untuk manajemen waktu pada urusan menghafal Al-Qur'an, mengerjakan tugas, dan kesibukan lainnya, serta lingkungan sosial yang kurang mendukung membuat masalah untuk para santri ketika menghafal Al-Qur'an. Kondisi tersebut menjadikan sebagian besar santri mempunyai hafalan yang meleset berdasarkan target yang ditentukan dan memerlukan tambahan waktu untuk mengkhataamkan Al-Qur'an. Dari penuturan sebelumnya, peneliti merancang penelitian ini sebagai kegiatan ilmiah untuk dilakukan agar memahami hubungan efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan dengan latar belakang diatas, berikut merupakan rangkuman rumusan masalah yang peneliti bahas :

1. Apakah terdapat hubungan efikasi diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz pondok pesantren Al-Muayyad Surakarta?
2. Apakah terdapat hubungan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz pondok pesantren Al-Muayyad Surakarta?
3. Apakah terdapat hubungan efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz pondok pesantren Al-Muayyad Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah sebelumnya, berikut adalah tujuan penelitian yang akan dicapai :

1. Menguji secara empiris hubungan efikasi diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz pondok pesantren Al-Muayyad Surakarta

2. Menguji secara empiris hubungan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz pondok pesantren Al-Muayyad Surakarta
3. Menguji secara empiris hubungan efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz pondok pesantren Al-Muayyad Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoretis

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menjadi sarana untuk memperluas pengetahuan peneliti dan mampu memberikan informasi, wawasan, maupun pemahaman khususnya untuk individu yang berinteraksi langsung dengan lingkungan penghafal Al-Qur'an terkait efikasi diri, konsep diri, maupun regulasi diri pada penghafal Al-Qur'an.

2. Secara praktis

- a. Bagi pondok pesantren, memberikan pemahaman mengenai pentingnya efikasi diri, konsep diri, maupun regulasi diri dalam mencapai tujuan serta menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan dan program yang mendukung peningkatan efikasi diri, konsep diri, dan regulasi diri
- b. Bagi pengurus, memberikan pemahaman mengenai pentingnya efikasi diri, konsep diri, maupun regulasi diri dalam mencapai tujuan, memberi masukan dan mendorong pengurus dalam merancang program yang dapat mengembangkan efikasi diri, konsep diri, dan regulasi diri, serta membantu pengurus untuk memahami faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri santri sehingga dapat memberikan pendampingan yang lebih tepat.
- c. Bagi santri, memberikan pemahaman mengenai pentingnya efikasi diri, konsep diri, maupun regulasi diri dalam mencapai tujuan, membantu santri untuk mengembangkan efikasi diri dan konsep diri, dan memberikan strategi-strategi yang aplikatif agar tujuan dapat tercapai
- d. Bagi masyarakat, memberikan pemahaman seputar faktor yang bisa membentuk regulasi diri santri sehingga dapat menghadirkan dorongan yang sesuai serta mampu mendorong masyarakat mengambil peran dalam menciptakan lingkungan yang kondusif

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian mengenai regulasi diri pada penghafal Al-Qur'an tentunya tidak jarang ditemukan dan terdengar familiar. Namun berdasarkan penelusuran oleh peneliti, menunjukkan bahwa belum menemukan adanya penelitian yang mengali seputar regulasi diri pada penghafal Al-Qur'an yang mencakup tiga variabel, yakni motivasi diri, manajemen waktu, dan regulasi diri. Adapun penelitian-penelitian lain yang mengangkat dan membahas variabel ini secara terpisah meliputi :

1. Penelitian oleh Tanjung dkk (2017) "*Al-Qur'an itu Menjaga Diri : Peranan Regulasi Diri Penghafal Al-Qur'an*" bertujuan untuk mengetahui konsep tentang regulasi diri penghafal Qur'an pada santri Rumah Qur'an Daarut Tarbiyah Palembang melalui pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Subjek yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 8 orang. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa hafalan Al-Qur'an diperkuat melalui target, cara, dan manajemen waktu oleh individu untuk mengkhawatirkan hafalan dengan lebih cepat dan selaras dengan target yang telah dibuat sebelumnya. Hal yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian mendatang yakni pada pendekatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun persamaanya yaitu keduanya menggunakan regulasi diri sebagai variabel.
2. Penelitian milik Marza (2017), "*Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan*" bertujuan untuk memberikan gambaran tentang regulasi diri pada remaja penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan melalui pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Peneliti menggunakan lima orang remaja yang memiliki usia antara 17-19 tahun sebagai subjek penelitian, serta memiliki kegiatan di luar, seperti mengikuti sekolah formal. Penelitian ini memaparkan beberapa pembahasan dalam regulasi diri remaja, yaitu faktor pendorong, faktor penghambat, dan proses penjagaan. Hal yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian ke depan terdapat pada pendekatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun persamaanya yaitu keduanya menggunakan regulasi diri sebagai variabel.

3. Penelitian milik Jagad dan Khoirunnisa (2018) berjudul “*Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Self Regulated Learning Pada Siswa SMPN X*” bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri dengan self regulated learning pada siswa SMPN X melalui pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasi *product moment*. Adapun subjek penelitian berjumlah 249 siswa melalui pengambilan sampel dengan teknik sampel jenuh. Penelitian ini menghasilkan hubungan positif antara kedua variabel. Persamaan penelitian ini dengan penelitian nantinya, yaitu pendekatan kuantitatif dan menggunakan teknik sampel jenuh dalam pengambilan sampel. Selain itu, keduanya juga sama-sama menggunakan efikasi diri selaku variabel X dan regulasi diri selaku variabel Y. Sedangkan perbedaan antara keduanya yaitu pada penelitian yang akan peneliti lakukan menambahkan satu variabel lain berupa konsep diri untuk diuji dengan variabel regulasi diri.
4. Penelitian milik Efendi dkk (2020) dengan berjudul “*Hubungan Efikasi Diri dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati*” bermaksud guna menguji secara empiris hubungan antara efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Subjek penelitian sebanyak 123 mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018 dengan menggunakan teknik *random sampling*. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian nantinya terdapat di pendekatan yang digunakan keduanya menggunakan pendekatan kuantitatif. Selain itu, keduanya juga memiliki persamaan dalam penggunaan efikasi diri sebagai variabel X dan regulasi diri sebagai variabel Y. Adapun ketidaksamaan antara keduanya adalah menambahkan satu variabel lain berupa konsep diri untuk diuji dengan variabel regulasi diri.
5. Penelitian milik Kusumawati dan Cahyani (2013) berjudul “*Peran Efikasi Diri Terhadap Regulasi Diri Pada Pelajaran Matematika Ditinjau dari Jenis Kelamin*” bermaksud guna menguji secara empiris hubungan efikasi diri dengan regulasi diri melalui pendekatan metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi *product moment*. Subjek yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 166 siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa

ada hubungan positif antara kedua variabel. Persamaan penelitian ini dengan penelitian nantinya, yaitu keduanya menggunakan pendekatan metode kuantitatif dan menguji adanya hubungan antara efikasi diri dengan regulasi diri. Adapun perbedaannya yaitu pada penelitian nantinya, yakni peneliti menambahkan satu variabel lain berupa konsep diri untuk diuji dengan variabel regulasi diri.

6. Penelitian milik Matara (2019) berjudul "*Hubungan Konsep Diri Akademik dengan Belajar Berdasar Regulasi Diri pada Siswa Kelas XII MAN Kotamobagu*" bermaksud supaya menguji secara empiris hubungan antara konsep diri dengan belajar berpedoman regulasi diri pada siswa kelas XII MAN Kotamobagu melalui pendekatan kuantitatif dengan analisis data regresi. Subjek penelitian sejumlah 80 siswa kelas XII MAN Kotamobagu. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa ada hubungan signifikan antar variabel. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian nantinya yaitu keduanya menggunakan pendekatan kuantitatif. Selain itu, keduanya membahas seputar konsep diri serta regulasi diri. Sementara perbedaannya, yakni pada penelitian ini, teknik analisis yang diterapkan yaitu regresi, sementara pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan teknik korelasional serta menambahkan satu variabel lain berupa efikasi diri untuk diuji dengan variabel regulasi diri.
7. Penelitian milik Farah dkk (2019) yang berjudul "*Konsep Diri dengan Regulasi Diri pada Siswa SMA*" supaya menguji secara empiris hubungan konsep diri dengan regulasi diri melalui pendekatan kuantitatif. Terdapat 178 orang menjadi subjek penelitian, dengan teknik pengambilan sampel *proportional sample*. Penelitian ini mengungkap bahwa ada hubungan positif antara kedua variabel. Persamaan penelitian ini dengan penelitian nantinya, yaitu keduanya menggunakan pendekatan metode kuantitatif. Selain itu, keduanya juga menguji adanya hubungan antara konsep diri dengan regulasi diri. Adapun perbedaannya yaitu penelitian nantinya, peneliti menambahkan satu variabel lain berupa efikasi diri untuk diuji dengan variabel regulasi diri.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri. Namun, hingga sekarang peneliti masih belum menemukan penelitian yang mengkaji ketiga variabel, efikasi diri, konsep diri, dan regulasi diri secara bersamaan. Pada penelitian yang telah ada, mayoritas sebatas mengkaji dua ataupun tiga variabel, namun menggunakan

variabel yang berbeda. Subjek dan lokasi yang peneliti pilih juga tidak sama dengan sebelumnya. Selain itu, skala yang digunakan penelitian di atas dan yang akan diteliti lakukan juga berbeda. Hal tersebut yang mendasari perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian selanjutnya. Permasalahan milik peneliti ini layak supaya dilakukan penelitian mengingat belum adanya penelitian yang mendalami mengenai tiga variabel, yakni efikasi diri, konsep diri, dan regulasi diri. Dari hal tersebut, penelitian ini diadakan untuk dijadikan pembaharuan dengan penelitian yang berjudul *“Hubungan Efikasi Diri dan Konsep diri dengan Regulasi Diri Pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta”*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi Diri

Regulasi diri ialah mekanisme dan tindakan individu yang diarahkan agar mendapatkan informasi maupun keterampilan yang melibatkan persepsi lingkungan sehingga tujuan dapat dicapai (Zimmerman, 1989, p. 329). Menurut Baumeister dkk. (2006, p. 1773) mendefinisikan regulasi diri sebagai prosedur kepribadian yang mana individu dapat mengontrol emosi, pikiran, perilaku serta secara sadar mengesampingkan keinginan sesaat demi tercapainya tujuan dan cita-cita. Adapun menurut Ozhiganova (2018, p. 259), regulasi diri merupakan kemampuan untuk menetapkan tujuan, memonitor dan menyesuaikan perilaku, serta memiliki kemauan yang cukup untuk bertahan hingga tujuan dapat tercapai. Selain itu, regulasi diri juga membantu dalam mengelola dan mengarahkan perilaku, serta mengendalikan keinginan, impuls, maupun emosi berpedoman atas norma interaksi sosial hingga apa yang diinginkan bisa terwujud.

Regulasi diri ialah kemampuan individu dalam mengontrol tindakan ataupun menjaga perhatian agar fokus pada tujuan (Diehl et al., 2006). Menurut Vohs dan Baumeister (2011, p. 65), regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengesampingkan keinginan maupun tindakan sesaat secara sadar demi tercapainya tujuan dengan mengikuti norma dan aturan sosial yang telah ditentukan. Sedangkan menurut Karoly (1993, p. 25), regulasi diri merupakan kesanggupan seseorang, baik secara internal dan transaksional agar dapat mengarahkan aktivitas dalam mencapai tujuan dengan situasi (konteks) yang berubah seiring waktu dengan melibatkan koordinasi pikiran, emosi, dan tindakan. Selanjutnya, menurut Friedman dan Schustack (2008), regulasi diri dipandang sebagai kecakapan individu dalam hal mengelola tingkah laku yang dilakukan, menetapkan tujuan, mengevaluasi kemajuan dalam mencapai tujuan, serta memberikan penghargaan pada dirinya sendiri atas keberhasilan dalam mencapai keinginan.

Berlandaskan pada penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu yang melibatkan unsur internal maupun transaksional dalam merencanakan, mengarahkan, memonitor dan mengevaluasi perilaku, perasaan, dan pikiran sehingga menghasilkan perilaku positif dan tujuan dapat tercapai dengan mengikuti norma dan aturan yang telah ditentukan.

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Zimmerman (1990) menyebutkan adanya tiga aspek regulasi diri, yakni :

- a. Metakognisi, ialah kecakapan individu ketika merancang, menetapkan tujuan, mengorganisir, memonitor, dan menginstruksi diri untuk melakukan tindakan yang akan dilakukan
- b. Motivasi, yaitu dorongan bersumber dari dalam maupun luar diri yang menjadi sumber penentu individu ketika melakukan tindakan
- c. Perilaku, yaitu kemampuan individu untuk mengontrol sendiri perilaku untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang mendukung

Adapun menurut Pintrich (2004) terdapat empat aspek regulasi diri, yaitu :

- a. Kognisi, yaitu perancangan dan pemantapan tujuan, serta menghidupkan persepsi dan pengetahuan terkait dengan hasil yang diinginkan.
- b. Motivasi, berupa ambisi bersumber dari dalam dan luar diri, sebagai penentu manusia dalam bersikap.
- c. Perilaku, yaitu upaya untuk mengendalikan dan mengatur perilaku agar tujuan dapat tercapai
- d. Konteks, yaitu reaksi atau refleksi terhadap diri dalam mencapai tujuan yang akan dicapai

Dari aspek-aspek yang tertera, peneliti menggunakan aspek milik Zimmerman (1989) yang berisi metakognisi, motivasi, serta perilaku.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri

Zimmerman (1989) mengungkapkan bahwa faktor yang memengaruhi regulasi diri, yakni:

- a. Pengaruh personal

Adapun terdapat beberapa hal yang meliputi pengaruh personal, yaitu :

1. Persepsi efikasi diri, yaitu konsep yang berpedoman terhadap keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola dan bertindak yang dibutuhkan untuk menggapai tujuan.
 2. Pengetahuan, berupa pengetahuan tentang strategi regulasi diri dan pengetahuan tentang diri sendiri.
 3. Proses metakognisi, berupa perencanaan dan kontrol perilaku.
 4. Tujuan dan standar, tujuan yang ingin diraih dan kriteria yang digunakan untuk mengevaluasi kinerja.
 5. Afeksi, emosi dan perasaan yang mempengaruhi motivasi dan pengaturan diri individu.
- b. Perilaku, merupakan usaha yang dikerahkan oleh individu dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki. Usaha tersebut dipengaruhi oleh diri sendiri maupun pengaruh lingkungan. Besaran upaya yang individu lakukan selaras dengan peningkatan regulasi diri pada dirinya. Bandura (1986) mengemukakan bahwa ada tiga proses perilaku yang berkaitan dengan regulasi diri :
1. *Self observation*, ialah observasi secara sistematis individu terhadap performa yang dimunculkan. Pada proses ini, dapat dihasilkan informasi mengenai kemajuan individu dalam mencapai tujuan.
 2. *Self judgment*, yaitu tingkatan individu dalam memadankan kriteria yang dilaksanakan berdasarkan kriteria yang dibuat. Dengan adanya upaya tersebut, individu dapat melakukan evaluasi dengan mengetahui kelemahan dari standar yang telah dilakukan.
 3. *Self reaction*, yaitu tahap dalam proses regulasi diri dimana individu menyesuaikan tindakan yang dilakukan supaya menggapai tujuan sesuai dengan kriteria pribadi yang sudah dibuat sebelumnya.
- c. Lingkungan, situasi lingkungan yang menyenangkan dan mendukung memiliki peran penting yang dapat membantu individu untuk mengatur perilaku dan emosi dengan lebih efektif. Faktor lingkungan bisa meliputi lingkungan sosial dan lingkungan fisik. Lingkungan sosial berupa lingkungan keluarga, sekolah, dan lainnya yang dapat mendukung individu dalam belajar. Sedangkan lingkungan fisik dapat berupa penggunaan strategi manipulasi lingkungan. Lingkungan yang rapi, terorganisir, dan bebas dari gangguan dapat membantu individu untuk tetap fokus dan menghindari distraksi yang dapat mengganggu

individu dalam belajar. Selain itu, lingkungan juga memberi kebebasan yang dapat mendorong individu untuk terlibat baik secara fisik, emosional, maupun mental dalam proses belajar sehingga memunculkan kegiatan yang kreatif dan produktif.

Sedangkan menurut Bandura (dalam Alwisol, 2017, pp. 301–302), beberapa faktor yang membentuk regulasi diri ialah :

a. Faktor eksternal

1. Standar, menjadi bentuk evaluasi tingkah laku. Lingkungan berperan menjadi standar kontrol perilaku yang mempengaruhi individu sehingga terbentuk standar evaluasi. Melalui interaksi di lingkungan sekitar, individu belajar untuk mengetahui baik dan buruk perilaku
2. Penguatan (*reinforcement*), yang bertujuan agar individu mempertahankan perilaku positif yang telah dilakukan sebelumnya. Penguatan ini dapat diberikan melalui kata pujian atau pemberian hadiah.

b. Faktor internal

1. *Self Observation* (Observasi Diri), yaitu mengobservasi diri terhadap perilaku yang dimunculkan,
2. *Judgmental Process* (Proses Penilaian), yaitu pemberian penilaian melalui kesamaan antara perilaku dengan standar pribadi, membandingkan antara perilaku yang dilakukan sesuai aturan sosial atau perbuatan orang lain, penilaian mengacu pada pokoknya kegiatan dan pemberian kesimpulan akan kinerja yang telah dilakukan. Standar pribadi berasal dari *modelling* individu terhadap model, seperti orang tua atau guru.
3. *Self Respon* (Reaksi Diri), yaitu hasil penilaian yang didasarkan dari observasi diri dan judgment yang menentukan perilaku individu kedepannya.

Selanjutnya menurut Cobb (dalam Ormrod, 2008), ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap regulasi diri, meliputi :

- a. *Self efficacy*, merupakan keyakinan individu pada kemampuannya agar melaksanakan perilaku tertentu. Individu dengan *self efficacy* tinggi memiliki kognitif yang lebih bagus dan kemampuan *self regulated learning*. Individu yang menganggap sanggup akan keterampilan dan mampu menjalankan tugas tertentu cenderung lebih mempunyai persiapan dalam bekerja keras.

- b. Motivasi, merupakan suatu dorongan atau sesuatu yang mendorong, mengarahkan, maupun mempertahankan perilaku. Motivasi yang mendorong individu untuk beraktivitas, ada pada suatu aktivitas tertentu, dan menjaga individu untuk terus beraktivitas. Individu cenderung dapat mengatur waktunya dengan efisien jika memiliki motivasi. Motivasi berasal dari internal maupun dari eksternal, seperti lingkungan dan pertemanan.
- c. Goal (Tujuan), merupakan tujuan yang akan dicapai oleh individu. Dalam *self regulated learning*, goal memiliki dua fungsi yaitu mendorong seseorang untuk mengawasi dan mengarahkan upayanya ke hal yang lebih terperinci.

Menurut faktor tersebut, bisa diringkas bahwa bahwa faktor yang berpengaruh terhadap regulasi diri, yaitu standar, penguatan, self observation, self judgment, self respon, perilaku individu, proses metakognisi, tujuan yang akan dicapai, self efficacy, dan motivasi.

4. Perspektif Islam terhadap regulasi diri

Regulasi diri termasuk ke dalam kemampuan individu ketika mengatur, menuntun, dan mengevaluasi perilaku sehingga menghasilkan perilaku yang positif dan tujuan dapat tercapai. Regulasi berperan besar dalam menghasilkan perilaku sekaligus tujuan. Individu di sepanjang menjalani kehidupan harus memperhatikan perilakunya untuk kebaikan dirinya di masa mendatang serta agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Oleh sebab itu, individu perlu adanya *planning*, supaya perilaku dapat dikendalikan dan mendapatkan keuntungan ke depannya. Hal tersebut sejalan dengan firman Allah pada Surat Al-Hasyr Ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَيْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”

Tafsir Al-Qur’an Kementerian Agama RI menjabarkan bahwa kata taqwa pada Al-Qur’an mengandung beberapa makna. Pertama, taqwa berarti menjalankan perintah Allah dan menghindari larangannya. Kedua, rasa takut untuk lalai terhadap perintah Allah dan menjaga diri untuk menghindari dosa. Pada tafsir tersebut, dijelaskan bahwa orang yang bertakwa kepada Allah SWT hendaklah

menitikberatkan perencanaan dalam diri secara tepat untuk semua perilaku yang dilakukan semasa hidup supaya selamat di kehidupan setelahnya. Individu hendaknya selalu memperhatikan dan memperhitungkan perilaku yang akan maupun yang telah dilakukan. Individu hendaknya mengerjakan perilaku yang sekiranya bermanfaat bagi dirinya dan berlandaskan syariat agama. Di samping itu, juga dijelaskan pada firman Allah SWT pada Surat Ar-Ra'd Ayat 11 :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ
وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : *“Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”*.

Tafsir Al-Qur'an Kementerian Agama RI menerangkan bahwa Allah menugaskan malaikat untuk mengawasi dan menjaga manusia secara bergiliran. Didepan maupun dibelakang. Kanan maupun kiri. Di siang hari maupun di malam hari. Menjaga manusia dari berbagai bahaya atau kemudharatan maupun mencatat amal perbuatan. Allah juga tidak mengubah nasib suatu kaum dari rasa nikmat menjadi kesulitan, kecuali kaum tersebut yang mengubah keadaan yang dialami. Dan hal tersebut dikarenakan perbuatan tercela seperti penganiyaan, permusuhan, serta perbuatan dosa di dunia.

Berdasarkan pada tafsir tersebut, dapat disimpulkan bahwa jika manusia memahami bahwa di sisinya ada malaikat sebagai pengawas dan pencatat amal perbuatannya selama di dunia, maka hendaknya untuk selalu senantiasa menjaga diri dari perbuatan maksiat. Dan semua insan umumnya mempunyai kecakapan untuk mengontrol serta mengatur dirinya untuk menghindari perbuatan dosa, aniaya, dan permusuhan karena pada ayat tersebut Allah SWT dengan tegas menyebutkan bahwa suatu kaum akan tetap, hanya manusia yang mengubahnya.

B. Efikasi Diri

1. Definisi efikasi diri

Efikasi diri didefinisikan sebagai “*people’s judgments of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designated types of performances*”. Artinya, penilaian pribadi individu akan kemampuan dirinya dalam mengatur dan melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan. Penilaian tersebut bersifat subjektif dan memiliki tingkat yang berbeda di situasi yang tidak serupa. Artinya, individu mengevaluasi kesanggupan, potensi dan minat yang dimiliki dengan mempertimbangkan dengan kebutuhan lingkungan (Bandura, 1997).

Efikasi diri merupakan gambaran kognitif dan mental individu terhadap realitas yang dibentuk oleh ingatan dan pengalaman yang ada di masa lampau maupun masa kini. Keyakinan ini juga mempengaruhi cara individu dalam bersosialisasi dan cara pandang individu akan kualitas dirinya dalam jangka panjang (Laily & Wahyuni, 2018). Zimmerman (1989) mengungkapkan bahwa efikasi diri ialah cara pandang individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melakukan perbuatan yang dibutuhkan guna menggapai tujuan. Sementara menurut Schunk (1986), efikasi diri berkonsep pada persepsi seseorang terhadap kemampuan menjalankan pekerjaan di sebuah tingkatan.

Efikasi diri ialah pandangan individu mengenai kemampuannya ketika bertindak yang baik maupun buruk, benar maupun salah, serta mampu atau tidaknya individu ketika menjalankan sesuatu sejalan dengan kebutuhan. Efikasi diri ialah rasa yakin pada manusia dengan kemampuan ketika mengelola dan menjalankan perbuatan yang dibutuhkan agar keinginan dapat tercapai. Keyakinan tersebut tidak didasarkan pada jenis keterampilan ataupun keahlian, namun pada keyakinan individu terhadap kemampuannya supaya memperoleh hasil yang diharapkan dengan keterampilannya (Alwisol, 2017). Menurut Baron dan Byrne (1997), efikasi diri adalah keyakinan seseorang atas kesanggupan yang dipunyai ketika melaksanakan suatu pekerjaan, mengatasi hambatan, dan menggapai keinginan. Adapun menurut Ghufron dan Suminta (2010), efikasi diri tergambar sebagai keyakinan individu pada kesanggupannya saat memecahkan permasalahan di berbagai keadaan pada kehidupan.

Berdasarkan definisi yang sudah dijelaskan di atas, efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya saat mengelola serta menjalankan tingkah laku yang diperlukan guna menggapai hasil, serta mengatasi hambatan yang muncul dalam kehidupan.

2. Aspek-aspek efikasi diri

Aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah sebagai berikut:

- a. Dimensi tingkat (*level*), mengacu pada macam kesusahan tugas yang dapat diselesaikan oleh individu. Ketika individu menemui tugas yang diurutkan sesuai level kesulitan, maka efikasi diri pada individu mungkin tidak berjalan secara penuh pada tugas tingkat mudah, sedang, maupun paling sulit tergantung pada toleransi kesanggupan individu untuk menyelesaikan tanggungan tindakan pada setiap level. Dimensi ini mempengaruhi individu dalam memilih perilaku, baik mencoba maupun menghindari. Individu akan memilih untuk mencoba suatu tindakan jika dirasa mampu melaksanakan dan memilih untuk menghindari suatu tindakan jika dirasa tidak sesuai dengan kesanggupan yang dipunyainya.
- b. Dimensi kekuatan (*strength*), mengacu pada tingkatan kekuatan keyakinan dan harapan individu akan kemampuannya. Semakin lemah keyakinan yang dimiliki individu maka harapan akan lebih mudah hancur jika dihadapkan pada kesulitan atau tantangan yang dihadapi. Begitu juga sebaliknya, harapan yang disertai dengan keyakinan kokoh menyebabkan dorongan individu untuk terus berada dalam usahanya hingga tujuannya tercapai.
- c. Dimensi generalisasi (*generality*), mengacu pada rentang luas area perilaku dimana individu percaya dengan kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut berarti efikasi diri individu hanya terbatas pada aktivitas maupun situasi tertentu atau efikasi diri individu dapat berlaku pada berbagai aktivitas dan situasi.

Sedangkan menurut Corsini (1994), aspek-aspek efikasi diri yaitu :

- a. Kognisi, merujuk pada kemampuan individu untuk berfikir strategis, yaitu merencanakan langkah-langkah yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan. Penilaian individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tujuan yang ingin dicapai.

- b. Motivasi, yaitu kekuatan internal yang mendorong individu untuk bertingkah laku dan mengambil keputusan terkait tujuan yang ingin dicapai.
- c. Afektif, yaitu kemampuan individu dalam mengelola emosi yang muncul hingga tujuan yang telah dibuat mampu diraih ke depannya.
- d. Seleksi, yaitu kemampuan individu untuk memilih perilaku maupun kawasan di sekitar yang sesuai sehingga tujuan yang diinginkan bisa terwujud. Individu cenderung tidak melakukan aktivitas yang dirasa di luar kemampuannya dan cenderung menerima aktivitas yang dirasa mampu untuk dilakukan.

Berdasarkan aspek-aspek tersebut, peneliti menggunakan aspek dari teori Corsini (1994), yang terdiri dari kognisi, motivasi, afektif, dan seleksi.

3. Perspektif Islam terhadap efikasi diri

Efikasi diri ialah keyakinan individu atas kesanggupannya supaya mengatur dan berbuat yang diperlukan supaya mengatasi keinginan, serta mengatasi hambatan yang muncul dalam kehidupan. Dalam islam, setiap individu diharapkan untuk optimis bahwa semua hambatan pasti terdapat penanganannya. Bahkan dalam firman Allah ditegaskan bahwa semua insan memiliki kesanggupan dalam menghadapi dan melewati suatu masalah karena Allah tidak akan memberikan cobaan terhadap hambaNya di luar kemampuannya. Oleh karena itu, individu perlu memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam menghadapi dan melewati cobaan, serta berserah diri kepada kehendak Allah SWT dan memohon pertolongan ketika dihadapkan dengan ujian. Kondisi tersebut ditegaskan dalam Surat Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan ia mendapat siksa dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami.*

Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir”.

Tafsir Al-Qur'an Kementerian Agama RI menjabarkan bahwa dalam menggapai target hidup, Allah SWT memberikan beban berdasarkan kemampuannya, dilimpahkan pahala lebih banyak dibandingkan dengan usahanya, serta memperoleh siksa seimbang sepadan dengan kesalahan yang diperbuatnya. Amal yang ditanggung kepada hamba sepadan dengan kecakapannya karena asas pokok dari agama Islam adalah agama yang fleksibel dalam memudahkan urusan, serta memberikan masalah pada manusia disesuaikan dengan kondisinya sekarang. Selanjutnya pada Al-Qur'an surat Al-Insyirah ayat 5-6 yang berbunyi :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6)

Artinya : *”(5) Karena sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. (6) Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”.*

Tafsir Al-Qur'an Kementerian Agama RI menjelaskan bahwa Allah SWT mengatakan bahwa di setiap kesempitan terdapat kelapangan dan di setiap kegagalan dalam memenuhi suatu keinginan ada jalan keluar. Oleh karena itu, dalam usaha untuk memperoleh sesuatu harus tetap bersabar dan bertawakkal kepada Allah SWT. Berdasarkan tafsir tersebut, dapat disimpulkan bahwa ayat tersebut memberikan harapan dan kekuatan kepada umat muslim untuk tetap optimis dan yakin bahwa setiap kesulitan akan disertai dengan kemudahan. Ayat tersebut juga mengajarkan umat Muslim untuk bersabar dan percaya bahwa Allah SWT selalu menyediakan jalan keluar dan kemudahan setiap ada kesulitan. Hal tersebut mengajarkan pentingnya keyakinan dan kekuatan diri dalam menghadapi cobaan hidup. Dan individu diharapkan dapat memperkuat efikasi diri, yaitu yakin akan kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan melewati kesulitan dengan penuh keyakinan kepada Allah SWT.

C. Konsep diri

1. Definisi konsep diri

Konsep diri ialah gambaran diri mengenai pengetahuan akan diri sendiri pada saat ini, harapan individu akan dirinya kelak, dan penilaian akan dirinya yang menentukan tingkat harga dirinya (Calhoun & Acocella, 1990). Menurut Hurlock (1976), konsep diri termasuk ke dalam pemahaman seseorang seputar dirinya sendiri yang berkaitan dengan dimensi fisik, psikis, emosional, sosial, pandangan,

dan penghargaan. Sedangkan menurut Burns (1993), konsep diri ialah wawasan keseluruhan individu pada dirinya ataupun penilaian individu lain terhadap dirinya serta pandangannya terhadap apa yang ingin dicapai. Selanjutnya menurut Shavelson dkk (1976), konsep diri sebagai pemahaman individu tentang dirinya yang terwujud dari peristiwa lampau dan pandangan individu mengenai dirinya.

Konsep diri dipandang juga sebagai cara melihat manusia akan dirinya sebagai pribadi yang utuh dan memiliki karakteristik sehingga individu dipersepsikan sebagai individu yang unik (Hartanti, 2018). Adapun Hall dan Lindzey (1993) dalam (Hartanti, 2018) berpendapat bahwa konsep diri yakni gambaran diri pada seseorang atas identitas maupun karakteristik personal individu yang meliputi perjalanan masa lalu, kewajiban, dan kapasitas individu. Selanjutnya Song (1982) dalam (Hartanti, 2018) mengartikan konsep diri sebagai gambaran, ide, pikiran, keyakinan, dan prinsip individu akan dirinya, serta pemahaman individu atas kemampuan dan nilai yang berhubungan dengan pengalaman.

Brooks (1974) dalam (Rakhmat, 2003) mendefinisikan konsep diri merupakan cara menilai dan perasaan individu seputar dirinya, meliputi fisik, sosial, dan psikologis. Selanjutnya menurut Taylor (1997) dalam (Rakhmat, 2003) mengartikan konsep diri sebagai *“All you think and feel about you, the entire complex of beliefs and attitudes you hold about yourself”*. Konsep diri meliputi segala yang individu pikirkan dan rasakan, serta keyakinan dan prinsip yang individu pegang. Adapun menurut Berzonsky (1981), konsep diri sebagai *personal theory* dengan memuat semua ide, keyakinan, dan prinsip yang dimiliki individu mengenai dirinya di sepanjang hidupnya.

Berdasarkan definisi yang sudah diterangkan, peneliti menyimpulkan bahwa konsep diri adalah penilaian individu akan pengetahuan mengenai dirinya melalui pengalaman serta pandangan individu mengenai dirinya sendiri berkaitan dengan fisik, sosial, moral, maupun psikologis.

2. Aspek-aspek konsep diri

Menurut Calhoun dan Acocella (1990), aspek-aspek konsep diri yaitu :

- a. Pengetahuan, yaitu pemahaman individu mengenai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki baik berupa aspek fisik, sosial, maupun psikis

- b. Harapan, pandangan individu mengenai kemungkinan yang terjadi di masa mendatang. Setiap pengharapan bisa memotivasi seseorang supaya mencapai harapan dimasa depan.
- c. Penilaian, yaitu metode individu menilai akan dirinya sendiri dengan pengharapan dan standar individu.

Adapun aspek konsep diri menurut Berzonsky (1981) terdiri dari :

- a. Aspek fisik, berupa bentuk penilaian individu terhadap semua hal yang dipunyainya dalam bentuk fisik, seperti tubuh, pakaian, maupun materi.
- b. Aspek sosial, merujuk pada bagaimana individu berperan di masyarakat dan pandangan individu terkait peran yang dimiliki.
- c. Aspek moral, berupa semua prinsip serta nilai yang menjadi patokan untuk menjalani hidup.
- d. Aspek psikis, berupa cara berpikir, berperasaan, dan sikap individu mengenai dirinya.

Berdasarkan aspek-aspek di atas, aspek yang digunakan oleh peneliti yaitu aspek menurut Calhoun dan Acocella (1990), berupa pengetahuan, harapan, serta penilaian.

3. Perspektif Islam terhadap konsep diri

Konsep diri bisa menjadi cara individu memandang maupun menilai akan pengetahuan dirinya yang berkaitan dengan fisik, sosial, moral, dan psikis. Dalam islam, konsep diri sangat penting karena mencerminkan bagaimana individu mampu memahami dan menghargai dirinya sendiri sebagai makhluk Allah SWT. Karena langkah pertama untuk mengenal Allah SWT adalah dengan mengenali diri sendiri. Seperti perkataan Yahya bin Muadz Ar-Razi seperti di bawah ini :

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

Artinya “Barang siapa yang mengenal dirinya, sungguh ia telah mengenal Tuhannya”.

Adapun maksud perkataan tersebut yaitu, individu yang mampu mengenal dan memahami dirinya akan mengetahui bahwa sifat yang dimiliki merupakan lawan dari sifat Allah SWT. Seperti jika individu memahami bahwa dirinya nanti binasa, maka individu tersebut akan menyadari bahwa Allah bersifat abadi, sehingga individu yang memahami dirinya seperti apa adanya, maka individu tersebut

mengetahui Tuhannya sebagaimana ada-Nya. Selanjutnya yaitu pada Al-Qur'an surat Adz-Dzariyat ayat 56. Allah swt berfirman:

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (٥٦)

Artinya : *“Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku”*.

Tafsir Al-Qur'an Kementerian Agama RI menjelaskan bahwa ayat ini menggaris bawahi Allah SWT tidak menciptakan jin dan manusia, kecuali supaya mengenal-Nya dan menyembah-Nya. Allah SWT menjadikan insan dan jin supaya tunduk atas-Nya dan menghindari meninggikan diri. Oleh karena itu, setiap makhluk diwajibkan patuh atas ketentuan Allah SWT, menundukkan diri pada kehendak-Nya, menerima atas apa yang digariskan, serta menerima rezeki sepadan dengan apa yang Dia tentukan. Tidak satu pun yang bisa mendatangkan keberkahan maupun memberikan mudharat karena semua adalah kehendak-Nya.

Berdasarkan tafsir tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan manusia diciptakan adalah untuk menyembah dan bertakwa pada Allah SWT. Dengan menyadari tujuan tersebut, individu dapat memahami bahwa konsep diri yang sejati adalah sebagai hamba Allah yang wajib tunduk menyembah dan menjalankan perintahnya untuk beribadah.

D. Hubungan Efikasi Diri dan Konsep diri dengan Regulasi Diri

Manusia sepanjang menjalani kehidupan sehari-hari pasti membutuhkan rencana. Rencana dibuat agar hal yang diharapkan bisa terwujud dan meminimalkan waktu yang ada agar tidak terbuang. Para penghafal Al-Qur'an tentunya membutuhkan waktu panjang, apalagi ketika dibarengi dengan sekolah, kuliah, maupun kegiatan lainnya. Oleh karena itu, regulasi diri sangat dibutuhkan pada santri penghafal Al-Qur'an. Pentingnya regulasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an yaitu untuk menjaga kelurusan niat, disiplin agar konsisten dalam menghafal dan murojaah, serta mengatur diri dan mengarahkan perilaku untuk mengatur strategi yang tepat dalam menjalankan kegiatan sehari-hari sehingga individu dapat menyeimbangkan kegiatan menghafal dengan kegiatan lainnya. Regulasi diri menjadi sebagai kemampuan individu dengan melibatkan unsur psikologis ketika merencanakan, mengarahkan, dan mengevaluasi perilaku sehingga menghasilkan perilaku positif dan tujuan dapat tercapai. Adapun individu yang berkemampuan meregulasi dirinya secara tepat akan memiliki aspek-aspek tertentu. Menurut Zimmerman (1989) terdapat tiga aspek dari regulasi diri,

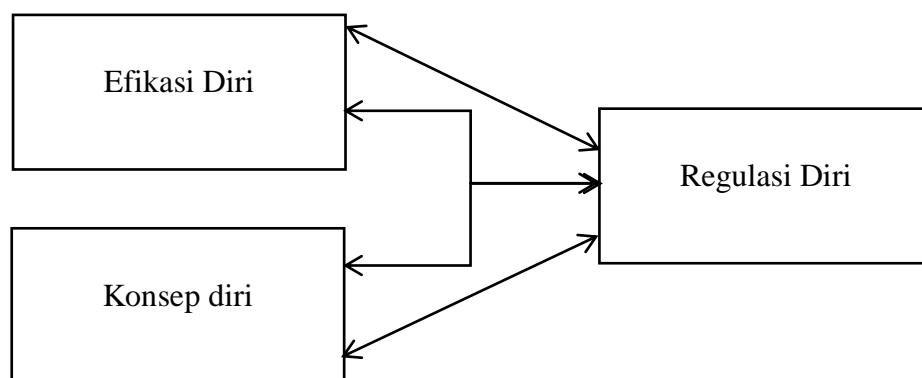
berupa metakognisi, motivasi, dan perilaku positif. Metakognisi merupakan kemampuan individu untuk merancang maupun merencanakan tindakan yang akan dilakukan. Sedangkan motivasi merupakan dorongan internal maupun eksternal yang mempengaruhi individu untuk melakukan suatu tindakan. Adapun perilaku positif, ialah perbuatan individu selepas memilih tingkah laku yang sesuai dengan keinginan masyarakat.

Efikasi diri adalah perasaan yakin manusia atas kesanggupannya ketika mengelola serta memilih pola perilaku yang dibutuhkan agar keinginan dapat tercapai. Efikasi diri pada santri tahfidz mengacu kepada rasa yakin santri atas kemampuannya saat menghafal Al-Qur'an dengan tepat juga efektif, karena selama proses tersebut memerlukan waktu yang lama dan waktu yang tidak sedikit. Menurut Bandura (1997), aspek-aspek efikasi diri ada tiga, tingkat, kekuatan, dan generalisasi. Tingkat (*level*) berfokus terhadap tingkatan kesusahan pekerjaan ketika individu bisa menyelesaikannya, kekuatan (*strength*) mengarah pada tingkatan kekuatan keyakinan dan harapan individu akan kemampuannya, dan Dimensi generalisasi (*generality*), mengacu pada rentang luas area perilaku dimana individu yakin dengan kemampuannya.

Salah satu aspek regulasi diri yaitu metakognisi. Metakognisi merujuk pada proses pemikiran yang melibatkan pemahaman individu tentang strategi kognitif dan regulasi diri yang individu gunakan untuk mencapai tujuan. Ini mencakup pemantauan diri, evaluasi, dan pengaturan strategi belajar. Adapun salah satu aspek efikasi diri yaitu dimensi tingkat (*level*). Dimensi tingkat efikasi diri mengacu pada keyakinan individu tentang sejauh mana individu tersebut mampu menyelesaikan tugas tertentu. Hal tersebut berkaitan dengan penilaian seseorang atas kemampuannya pada situasi tertentu. Individu berkeyakinan tinggi tentang kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas bisa mendorongnya dengan menggunakan metakognisi yang efektif dan menggapai maksud yang diharapkan. Hal tersebut selaras dengan penelitian milik Efendi dkk (2020) yang menjelaskan adanya keterkaitan yang cukup kuat serta kolerasi yang positif antara efikasi diri dengan regulasi diri, oleh karenanya bisa diartikan apabila semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi pula regulasi diri individu. Konsep diri terdapat salah satu aspek, yaitu pengetahuan. Pengetahuan pada konsep diri meliputi pemahaman individu tentang dirinya, termasuk nilai, kelemahan, dan kekuatan. Pengetahuan tentang diri sendiri dalam konsep diri dapat mempengaruhi

metakognisi dalam regulasi diri. Metakognisi melibatkan pemahaman individu tentang proses kognitif yang dimiliki, termasuk kesadaran akan strategi belajar yang efektif dan pemantauan terhadap perilaku individu dalam mencapai tujuan. Dengan mengetahui konsep diri, individu mampu mengembangkan regulasi diri yang lebih bagus lagi dan mencapai tujuan dengan lebih spesifik.

Selanjutnya, terdapat motivasi yang menjadi bagian aspek dari regulasi diri. Motivasi merupakan suatu dorongan yang memunculkan, menuntun, maupun mengonsistenkan perilaku. Motivasi yang menjadikan seseorang untuk beraktivitas, ada pada suatu aktivitas tertentu, dan menjaga individu untuk terus beraktivitas. Karena motivasi merupakan suatu energi yang mendorong individu untuk bersemangat dan tulus tanpa ada paksaan dalam melakukan aktivitas (Taufiqulhakim et al., 2022). Adapun salah satu aspek dari konsep diri adalah harapan. Harapan dalam konsep diri mencakup harapan individu terhadap hasil dari tindakan atau perilaku yang individu lakukan. Hal tersebut mencerminkan keyakinan individu tentang kemungkinan sukses atau kegagalan. Harapan yang tinggi terhadap diri sendiri dapat meningkatkan motivasi supaya menggapai keinginan serta menjaga konsistensi di antara harapan dan motivasi dalam mencapai tujuan. Penjelasan tersebut, selaras dengan penelitian milik Matara (2019) yang menggambarkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan regulasi diri, yang bermakna bahwa semakin tinggi konsep diri, maka semakin tinggi regulasi dirinya.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan awal maupun dugaan sementara tentang suatu hal pada pengujian yang harus dibuktikan kebenarannya. Hipotesis yang tercantum pada penelitian ini termasuk pada anggapan teoritis yang menjadi jawaban sejenak atas

permasalahan yang diangkat pada penelitian. Mengacu terhadap rumusan masalah, landasan teori, dan kerangka konseptual, peneliti menyusun hipotesis seperti di bawah ini :

- a. Terdapat hubungan efikasi diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz pondok pesantren Al-Muayyad Surakarta
- b. Terdapat hubungan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz pondok pesantren Al-Muayyad Surakarta
- c. Terdapat hubungan efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz pondok pesantren Al-Muayyad Surakarta

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Peneliti memilih metode kuantitatif untuk diimplementasikan pada penelitian ini. Metode tersebut digolongkan sebagai metode ilmiah berlandaskan pada aturan ilmiah yang memuat penelitian, terukur, objektif, sistematis, dan masuk akal. Analisis data penelitian melalui statistik dan penyajian dalam bentuk angka-angka (Sugiyono, 2015) dengan model analisis korelasional.

Analisis korelasional ialah cara penggunaan data sebagai pengujian hubungan dua variabel bebas dan sebuah variabel terikat (Winarsunu, 2009). Peneliti menggunakan model analisis tersebut karena ingin menguji ada dan tidaknya hubungan antara beberapa variabel yang digunakan dalam penelitian.

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015, p. 38), variabel penelitian ialah sifat, bahan, maupun nilai dari obyek, orang, ataupun perbuatan dengan macam tertentu yang dipilih oleh peneliti supaya digunakan sebagai pembelajaran serta diambil kesimpulannya. Peneliti mempunyai variabel independen dan dependen pada penelitian ini.

1. Variabel dependen (Y)

Sugiyono (2015, p. 39) menjelaskan bahwa variabel dependen biasa disebut variabel kriteria, *output*, konsekuen, ataupun terkait. Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi dari adanya pengaruh variabel independen. Adapun regulasi diri menjadi variabel dependen yang peneliti gunakan pada penelitian ini.

2. Variabel independen (X)

Variabel independen diistilahkan pula dengan seperti variabel *prediktor*, *antecedent*, stimulus, maupun bebas. Variabel independen merupakan variabel pengaruh atas perubahan pada variabel terikat (Sugiyono, 2015). Variabel independen yang peneliti gunakan mencakup :

- a. Efikasi diri (X_1)
- b. Konsep Diri (X_2)

C. Definisi Operasional

1. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengarahkan, memonitor dan mengevaluasi perilaku, perasaan, dan pikiran sehingga menghasilkan perilaku positif dan tujuan dapat tercapai dengan mengikuti norma dan aturan yang telah ditentukan. Adapun variabel regulasi diri pada penelitian ini berpedoman terhadap instrumen regulasi diri yang akan peneliti susun serta kembangkan berdasarkan pada teori Schunk dan Zimmerman (1989) dengan tiga aspeknya, metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Ketika skala regulasi diri mendapatkan hasil skoring yang tinggi, regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta juga akan tinggi pula, dan begitupun sebaliknya.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan, serta mengatasi hambatan yang muncul dalam kehidupan. Pada penelitian ini, variabel efikasi diri berpatokan melalui instrumen efikasi diri yang akan dibuat dan dikembangkan sendiri oleh peneliti sesuai dengan teori Bandura (1997) dengan tiga aspek, meliputi tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), generalisasi (*generality*).

Semakin tinggi skoring skala efikasi diri nantinya, maka semakin tinggi juga efikasi diri yang ada pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta, begitupun begitu juga sebaliknya.

3. Konsep Diri

Konsep diri didefinisikan sebagai penilaian individu akan pengetahuan dirinya yang dibentuk berlandaskan pengalaman dan pandangan individu mengenai dirinya sendiri berkaitan dengan fisik, sosial, moral, maupun psikologis. Peneliti menggunakan variabel konsep diri yang diukur melalui instrumen konsep diri yang dirancang dan dikembangkannya berdasarkan pada teori Calhoun dan Acocella (1990), dengan tiga aspek, berupa pengetahuan, harapan, dan penilaian.

Apabila semakin tinggi skor konsep diri, maka semakin tinggi juga konsep diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta, begitu juga sebaliknya.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan bertempat di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta yang dilakukan di bulan Agustus 2024. Adapun pengambilan data dilakukan secara langsung melalui penyebaran skala psikologi berbentuk kuisioner.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Sugiyono (2015, p. 80), menuturkan populasi merupakan kawasan secara umum yang memuat subjek ataupun objek secara khas dan kualitas tertentu sesuai dengan yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta yang terdiri dari santri putra dan putri pada rentan usia 14-24 tahun merupakan populasi penelitian ini, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 125 santri.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2015, p. 81), sampel yaitu bagian dari jumlah serta ciri khas pada populasi. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu total keseluruhan dari populasi, yakni 125 santri Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling menjadi teknik dalam pengambilan sampel. Peneliti memilih metode *nonprobability sampling* pada penelitian ini. Menurut Sugiyono (2015, p. 84), *Nonprobability sampling* yakni teknik pengumpulan sampel yang membagi secara tidak sepadan untuk kesempatan bagi seluruh populasi yang sudah ditentukan untuk dijadikan sampel. Adapun peneliti menggunakan teknik sampel sensus (jenuh). Teknik pengambilan sampel ini melibatkan total anggota populasi untuk dijadikan sampel dengan tujuan agar penelitian tergeneralisasi sehingga kesalahan yang terjadi sangat kecil. Adapun 125 orang yang merupakan jumlah populasi penelitian akan terlibat sebagai responden penelitian ini.

F. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menjadikan skala Likert sebagai cara dalam mengumpulkan data penelitian. Skala *likert* merupakan alat ukur yang mampu mengukur persepsi, tingkah laku, dan pendapat personal maupun suatu golongan mengenai kejadian sosial yang ditentukan partikular oleh peneliti. Pada skala likert, variabel akan dijelaskan menjadi penentu sebagai patokan peneliti membuat item pada instrumen penelitian, yang

berbentuk pernyataan (Sugiyono, 2015). Adapun pernyataan pada penelitian ini dibuat menjadi dua bagian, *favorable* sebagai pernyataan positif dan *unfavorable* sebagai pernyataan negatif. Sedangkan pilihan jawaban yang tersedia pada skala likert dari angka 1 hingga 4. Berikut pilihan jawaban yang telah peneliti susun:

Tabel 3. 1 Ketentuan Alternatif Jawaban pada Instrumen Penelitian

Favorable (Pernyataan positif)			Unfavorable (Pernyataan Negatif)		
Sangat Sesuai	SS	4	Sangat Sesuai	SS	1
Sesuai	S	3	Sesuai	S	2
Tidak Sesuai	TS	2	Tidak Sesuai	TS	3
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	Sangat Tidak Sesuai	STS	4

Peneliti menggunakan tiga skala penelitian, yang meliputi:

1. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri dirancang dan disempurnakan oleh peneliti berdasarkan pada teori Schunk dan Zimmerman (1989) dengan tiga aspek, metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Tabel 3. 2 Tabel *Blueprint* Regulasi Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognitif	Menentukan tujuan dan merencanakan strategi	1, 19	10, 28	4
	Memantau dan menginstruksi perilaku	2, 20	11, 29	4
	Mengevaluasi perilaku dan memperbaiki diri ketika mengetahui melakukan kesalahan	3, 21	12, 30	4
Motivasi	Dorongan untuk mencapai tujuan	4, 22	13, 31	4
	Memiliki keyakinan dalam merealisasikan tujuan	5, 23	14, 32	4
	Menjaga semangat dan mengatasi hambatan	6, 24	15, 33	4

Perilaku	Mengontrol perilaku sesuai dengan tujuan	7, 25	16, 34	4
	Memilih tindakan yang mendukung individu untuk mencapai tujuan	8, 26	17, 35	4
	Menciptakan lingkungan sosial yang mendukung	9, 27	18, 36	4
Jumlah total		18	18	36

1. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri dibuat dan disempurnakan oleh peneliti sendiri yang didasarkan teori Bandura (1997) dengan tiga aspek, dimensi tingkat (*level*), Dimensi kekuatan (*strength*), serta Dimensi generalisasi (*generality*).

Tabel 3. 3 *Blueprint* Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dimensi tingkat (<i>level</i>)	Kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas	1, 19	10, 28	4
	Pilihan perilaku	2, 20	11, 29	4
	Respon terhadap tantangan	3, 21	12, 30	4
Dimensi kekuatan (<i>strength</i>)	Persepsi kemampuan	4, 22	13, 31	4
	Motivasi instrinsik	5, 23	14, 32	4
	Ketahanan dalam menghadapi tekanan	6, 24	15, 33	4
Dimensi generalisasi (<i>generality</i>)	Fleksibilitas dalam menghadapi berbagai situasi	7, 25	16, 34	4
	Adaptabilitas dalam situasi tertentu tertentu	8, 26	17, 35	4
	Respon positif	9, 27	18, 36	4
Jumlah total		18	18	34

2. Skala Konsep Diri

Skala konsep diri dibuat dan disempurnakan oleh peneliti yang didasarkan pada teori Calhoun dan Acocella (1990) dengan tiga aspek, pengetahuan, harapan, dan penilaian.

Tabel 3. 4 *Blueprint* Konsep Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Pengetahuan	Pemahaman individu mengenai hal fisik	1, 19	10, 28	4
	Pemahaman individu mengenai hal sosial	2, 20	11, 29	4
	Pemahaman individu mengenai hal psikis	3, 21	12, 30	4
Harapan	Tujuan yang ingin dicapai	4, 22	13, 31	4
	Daya dorong untuk mencapai tujuan	5, 23	14, 32	4
	Perencanaan dan strategi	6, 24	15, 33	4
Penilaian	Penghargaan diri	7, 25	16, 34	4
	Menerima kritik maupun saran	8, 26	17, 35	4
	Keseimbangan emosional	9, 27	18, 36	4
Jumlah total		18	18	36

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Sugiyono (2015, p. 121) menuturkan bahwa validitas digunakan untuk menunjukkan kesesuaian antara kumpulan data milik peneliti dengan data yang memang terdapat pada objek. Validitas pada suatu instrumen mengacu pada seberapa baik dan akurat instrumen yang dirancang untuk diukur. Instrumen dinyatakan valid saat alat ukur yang peneliti gunakan sanggup diaplikasikan dalam mengukur apa yang akan diukur. Adapun pengujian validitas pada penelitian ini berupa pengujian validitas konstruk. Sugiyono (2015) menerangkan bahwa pengujian validitas konstruk bisa melalui opini ahli (*judgment expert*). Adapun

expert judgment pada penelitian ini dijalankan oleh dosen ahli, yaitu Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M..Si dan Ibu Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A sebagai dosen pembimbing skripsi. Dosen pembimbing diminta pendapat, saran, arahan, penilaian, dan masukan mengenai instrumen yang telah dirancang oleh peneliti sesuai aspek dan indikator berdasarkan dari teori tertentu.

2. Daya Beda Item

Peneliti menguji daya beda item melalui program SPSS versi 25 *for windows*. Daya beda aitem diketahui dari angka *Corrected aitem-Total correlation* yaitu $\geq 0,30$. Artinya apabila daya beda aitem kurang dari 0,30 maka item tes dikatakan tidak valid dan begitupun sebaliknya, jika daya beda aitem melebihi atau sama dengan 0,30 maka dikatakan valid.

3. Reliabilitas

Mengacu pendapat Sugiyono (2015, p. 122), suatu instrumen akan reliabel apabila menghasilkan data yang sepadan dengan menggunakan instrumen yang telah digunakan berulang kali guna mengukur objek serupa. Peneliti menggunakan teknik formula *Alpha Cronbach* dengan SPSS versi 25 *for windows* untuk pengujian Reliabilitas. Ketika nilai *Cronbach* $\geq 0,60$ berarti alat ukur dikatakan reliabel, begitupun sebaliknya.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data bisa peneliti lakukan ketika keseluruhan data yang ada telah terkumpul. Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25 *for windows*. Berikut adalah beberapa uji yang dilakukan, yakni :

1. Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas menjadi uji pencairitahuan apakah variabel dependen dan independen berdistribusi normal atau sebaliknya pada data penelitian. Uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* melalui aplikasi SPSS versi 25 *for windows*. Ketika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data berdistribusi dengan normal, begitupun sebaliknya.

b. Uji linearitas

Uji linearitas menjadi uji yang dipilih supaya memahami hubungan antara variabel dependen dan variabel independen linear atau sebaliknya. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Test for Linearity* melalui

aplikasi SPSS versi 25 *for windows*. Apabila nilai signifikansi *linearity* $\leq 0,05$ maka kedua variabel dapat dinyatakan berhubungan yang linear, begitupun sebaliknya.

2. Uji Hipotesis

Peneliti memilih teknik analisis korelasi *product moment person* sebagai uji hipotesis yang penting supaya memahami ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2015). Selanjutnya dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi berganda (*multiple correlation*) pada aplikasi SPSS versi 25 *for windows*. Analisis korelasi berganda merupakan suatu model yang berguna supaya memahami besaran nilai hubungan antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hipotesis diterima, begitupun sebaliknya.

I. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

a. Regulasi Diri

Skala regulasi diri pada uji coba penelitian ini sebanyak 36 aitem. Adapun responden untuk pengujian coba penelitian adalah santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Syifaul Janan Semarang. Melihat hasil dari *correlated aitem-total* dengan bantuan SPSS terlihat bahwa sebanyak 22 butir aitem bisa digunakan dan 14 butir aitem dianggap gugur karena nilai $r \leq 0,30$.

Peneliti menggunakan *blue print* di bawah ini sebagai alat ukur pada penelitian ini:

Tabel 3. 5 Blueprint Regulasi Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognitif	Menentukan tujuan dan merencanakan strategi	1, 19	10*, 28	4
	Memantau dan menginstruksi perilaku	2*, 20	11, 29	4
	Mengevaluasi perilaku dan memperbaiki diri ketika mengetahui melakukan	3, 21	12*, 30*	4

	kesalahan			
Motivasi	Dorongan untuk mencapai tujuan	4*, 22*	13, 31	4
	Memiliki keyakinan dalam merealisasikan tujuan	5*, 23*	14, 32	4
	Menjaga semangat dan mengatasi hambatan	6, 24	15, 33	4
Perilaku	Mengontrol perilaku sesuai dengan tujuan	7, 25*	16, 34	4
	Memilih tindakan yang mendukung individu untuk mencapai tujuan	8*, 26	17, 35	4
	Menciptakan lingkungan sosial yang mendukung	9*, 27*	18*, 36*	4
Jumlah total		18	18	36

Keterangan: * (item gugur)

b. Efikasi Diri

Peneliti menggunakan 36 aitem yang menjadi skala efikasi diri di penelitian ini. Adapun responden pada uji coba penelitian ini ialah santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Syifa'ul Janan Semarang. Mengacu pada hasil dari *correlated aitem-total* dengan bantuan SPSS didapatkan hasil bahwa sebanyak 19 butir aitem layak digunakan dan 17 butir aitem gugur karena nilai $r \leq 0,30$.

Peneliti menggunakan *blue print* efikasi diri untuk alat ukur penelitian seperti yang tertera:

Tabel 3. 6 Blueprint Skala Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dimensi tingkat (<i>level</i>)	Kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas	1, 19*	10*, 28	4
	Pilihan perilaku	2*, 20*	11*, 29	4
	Respon terhadap tantangan	3, 21*	12, 30	4
Dimensi	Persepsi kemampuan	4, 22	13, 31	4

kekuatan (<i>strength</i>)	Motivasi instrinsik	5*, 23*	14*, 32	4
	Ketahanan dalam menghadapi tekanan	6*, 24*	15, 33	4
Dimensi generalisasi (<i>generality</i>)	Fleksibilitas dalam menghadapi berbagai situasi	7, 25*	16, 34	4
	Adaptabilitas dalam situasi tertentu tertentu	8*, 26	17*, 35*	4
	Respon positif	9*, 27	18*, 36	4
Jumlah total		18	18	36

Keterangan: * (item gugur)

c. Konsep Diri

Skala konsep diri yang peneliti terapkan di uji coba penelitian sebanyak 36 aitem. Adapun responden uji coba penelitian berupa santri Pondok Pesantren Darul Qur'an Syifa'ul Janan Semarang. Mengacu dari hasil *correlated aitem-total* dengan bantuan SPSS diketahui bahwa sebanyak 29 butir aitem layak digunakan, sementara 7 butir aitem sisanya dibuang karena nilai $r \leq 0,30$.

Di bawah ini merupakan *blue print* skala konsep diri yang menjadi alat ukur nantinya:

Tabel 3. 7 Blueprint Konsep Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Pengetahuan	Pemahaman individu mengenai hal fisik	1, 19*	10*, 28	4
	Pemahaman individu mengenai hal sosial	2, 20	11, 29	4
	Pemahaman individu mengenai hal psikis	3, 21	12*, 30	4
Harapan	Tujuan yang ingin dicapai	4, 22	13, 31	4
	Daya dorong untuk mencapai tujuan	5, 23	14, 32	4
	Perencanaan dan strategi	6, 24	15, 33	4

Penilaian	Penghargaan diri	7*, 25	16, 34	4
	Menerima kritik maupun saran	8, 26*	17*, 35	4
	Keseimbangan emosional	9, 27	18*, 36	4
Jumlah total		18	18	36

Keterangan: * (item gugur)

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Tabel Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,907	22

b. Tabel Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Tabel 3. 9 Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,889	19

c. Tabel Reliabilitas Skala Konsep Diri

Tabel 3. 10 Reliabilitas Skala Konsep Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,946	29

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta menjadi subjek yang peneliti gunakan dengan jumlah populasi dan sampel sebanyak 125 santri. Adapun jumlah sampel serupa dengan populasi karena tergolong ke dalam populasi yang kecil. Adapun deskripsi subjek penelitian ini sebagaimana tertera ini:

Tabel 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	51	40,8	40,8	40,8
	Perempuan	74	59,2	59,2	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

Terlihat pada Tabel 4.1 di atas, dari 125 subjek ada 51 subjek laki-laki berpersentase 39,2% dan ada 74 subjek perempuan berpersentase 60,8%.

Tabel 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14-18	98	78,4	78,4	78,4
	19-24	27	21,6	21,6	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

Berdasarkan pada Tabel 4.2, dari 125 subjek penelitian, ada 98 subjek yang memiliki usia di rentang usia 14-18 tahun dengan persentase 78,3% dan terdapat 27 subjek yang memiliki usia di rentang usia 19-24 tahun dengan persentase 21,7%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Peneliti melakukan ketogorisasi dari seluruh variabel dari hasil skoring data minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi dari keseluruhan variabel, lalu

dikelompokkan menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Adapun hasil dari data minimum hingga standar deviasi sebagai yang tertera:

Tabel 4. 3 Deskripsi Data Regulasi, Efikasi Diri, dan Konsep Diri

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri	125	33	73	54,42	7,227
Konsep Diri	125	62	110	83,94	10,127
Regulasi Diri	125	37	82	60,78	8,901
Valid N (listwise)	125				

Dilihat dari Tabel 4.3, dapat dipahami skor data minimum yang diperoleh pada variabel regulasi diri dengan pengukuran melalui skala yaitu 37. Sedangkan skor data maksimum 82 dengan skor *mean* 60,78 serta *standard deviation* 8,901. Pada variabel efikasi diri diperoleh skor data minimum 33, skor data maksimum 73 dengan skor rata-rata (*mean*) 54,42 serta *standard deviation* 7,227. Adapun pada variabel konsep diri, skor data minimum yang diperoleh yaitu 62 dan skor data maksimum 110 dengan skor rata-rata (*mean*) 83,94 serta *standard deviation* 10,127. Data tersebut peneliti lakukan kategorisasi seperti di bawah ini:

- a. Kategorisasi Variabel Regulasi Diri (Y)

Adapun rumus kategorisasi penelitian yaitu :

Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi Variabel Regulasi Diri (Y)

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1SD$	$< 51,9$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$51,9 - 69,7$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 69,7$	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4.4, bisa diketahui kategorisasi yang diperoleh dari skor regulasi diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Santri yang memiliki skor di atas 69,7 tergolong mempunyai tingkat regulasi diri yang tinggi. Sedangkan santri yang memiliki skor direntang 51,9 – 69,7 tergolong mempunyai tingkat regulasi diri sedang, dan santri yang memiliki skor dibawah 51,9 tergolong

mempunyai tingkat regulasi diri rendah. Adapun hasil yang diperoleh dari setiap tingkatan pada variabel regulasi diri seperti berikut:

Tabel 4. 5 Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	13,6	13,6	13,6
	Sedang	89	71,2	71,2	84,8
	Tinggi	19	15,2	15,2	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

Mengacu pada Tabel 4.5, bisa dilihat ada 17 santri (13,6%) yang memiliki regulasi diri rendah, 89 santri (71,2%) yang mempunyai regulasi diri sedang, dan 19 santri (15,2%) yang memiliki regulasi diri tinggi.

b. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri (X)

Tabel 4. 6 Rumus Kategorisasi Variabel Efikasi Diri (X)

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1SD$	$< 47, 2$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$47,2 - 61, 6$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 61, 6$	Tinggi

Menurut Tabel 4.6, bisa diketahui kategorisasi yang diperoleh dari skor efikasi diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Santri yang memiliki skor di atas 61,6 berarti mempunyai tingkat efikasi diri yang tinggi. Sedangkan santri yang memiliki skor direntang 47,2 - 61,6 dinyatakan mempunyai tingkat efikasi diri sedang, dan santri yang memiliki skor dibawah 47,2 dinyatakan memiliki tingkat efikasi diri yang rendah. Adapun hasil yang diterima dari masing-masing tingkatan pada variabel efikasi diri seperti berikut:

Tabel 4. 7 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri (X1)

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	18,4	18,4	18,4
	Sedang	77	61,6	61,6	80,0
	Tinggi	25	20,0	20,0	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

Menurut Tabel 4.7, bisa dilihat bahwa ada 23 santri (18,4%) yang mempunyai efikasi diri rendah, 77 santri (61,6%) yang mempunyai efikasi diri sedang, dan 25 santri (20%) yang mempunyai efikasi diri tinggi.

c. Kategorisasi Variabel Konsep Diri (X)

Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi Variabel Konsep Diri (X)

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1SD$	$< 73, 8$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$73, 8 - 94, 1$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 94, 1$	Tinggi

Menurut Tabel 4.8, bisa diketahui kategorisasi yang diperoleh dari skor konsep diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Santri berskor di atas 94,1 berarti berada pada tingkat konsep diri yang tinggi. Sedangkan santri dengan skor di rentan 73,8-94,1 berarti berada pada tingkat konsep diri yang sedang, dan santri yang memiliki skor dibawah 73,8 berarti berada pada tingkat konsep diri yang rendah. Adapun hasil yang didapatkan dari setiap tingkatan pada variabel konsep diri sebagai yang tertera:

Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel Konsep Diri (X)

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	15,2	15,2	15,2
	Sedang	79	63,2	63,2	78,4
	Tinggi	27	21,6	21,6	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

Menurut data pada Tabel 4.9, dapat dilihat bahwa 19 santri (15,2%) mempunyai konsep diri yang tinggi, 79 santri (63,2%) mempunyai konsep diri yang sedang, dan 27 santri (21,6%) mempunyai konsep diri yang rendah.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas diperlukan supaya mamahami normal atau tidaknya distribusi pada nilai residual. Peneliti menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov* lewat aplikasi SPSS untuk melakukan uji normalitas. Nilai residual yang berdistribusi dengan normal bernilai signifikansi $\geq 0,05$. Sedangkan jika nilai residual $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi dengan normal. Peneliti harus melakukan uji normalitas sebelum melakukan uji hipotesis. Berikut hasil uji normalitas pada variabel regulasi diri, efikasi diri, dan konsep diri:

Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		125
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,55119625
Most Extreme Differences	Absolute	,079
	Positive	,042
	Negative	-,079
Test Statistic		,079
Asymp. Sig. (2-tailed)		,056 ^c

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

Dilihat dari Tabel 4.10, dapat diperoleh nilai signifikansi sebesar, 0,056 di atas 0,005, sehingga bisa dikatakan bahwa nilai residual pada penelitian ini dapat berdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Peneliti memerlukan uji linearitas supaya mengetahui linear atau tidaknya hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Uji linearitas dilakukan menggunakan aplikasi SPSS dengan teknik *Test for Linearity*. Variabel bebas dan terikat berhubungan linear ketika nilai signifikansi $\leq 0,05$ atau nilai *Deviation from Linearity* memiliki nilai $\geq 0,05$. Adapun hasil uji linearitas antara variabel regulasi diri dengan efikasi diri adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas Regulasi Diri dan Efikasi Diri

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Efikasi Diri	Between Groups	(Combined)	6434,714	29	221,887	6,221	,000
		Linearity	5520,257	1	5520,257	154,768	,000
		Deviation from Linearity	914,457	28	32,659	,916	,591
	Within Groups		3388,454	95	35,668		
	Total		9823,168	124			

Berdasarkan dengan Tabel 4.11, bisa diketahui bahwa nilai signifikansi pada kolom *linearity* adalah 0,000 berarti nilai signifikansi *linearity* yang didapat $< 0,05$. Sehingga bisa dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel regulasi dengan efikasi diri. Sementara nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity* adalah 0,591, berarti nilai signifikansi yang didapat $> 0,05$. Sehingga bisa dikatakan bahwa variabel regulasi diri dan efikasi diri mempunyai hubungan yang linear. Adapun hasil uji linearitas antara variabel regulasi diri dengan konsep diri seperti di bawah ini:

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Regulasi Diri dan Konsep Diri

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Konsep Diri	Between Groups	(Combined)	6766,811	38	178,074	5,011	,000
		Linearity	4968,821	1	4968,821	139,813	,000
		Deviation from Linearity	1797,990	37	48,594	1,367	,119
	Within Groups		3056,357	86	35,539		
	Total		9823,168	124			

Berdasarkan dengan Tabel 4.12, bisa dilihat bahwa nilai signifikansi pada kolom *linearity* adalah 0,000, berarti nilai signifikansi *linearity* yang didapat < 0,05. Sehingga bisa dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel regulasi dengan konsep diri. Sementara nilai signifikansi pada kolom *Devitiation from Linearity* adalah 0,119. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang didapat > 0,05. Sehingga bisa diketahui bahwa variabel regulasi diri dan konsep diri memiliki hubungan yang linear.

2. Uji Hipotesis

Peneliti menguji hipotesis yang telah dirancang melalui uji hipotesis. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment person* melalui aplikasi SPSS supaya mengetahui apakah terdapat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pada penelitian ini, terdapat tiga variabel yang digunakan, yaitu efikasi diri (X1), konsep diri (X2), dan regulasi diri (Y). Oleh karena itu, uji hipotesis yang digunakan seperti berikut :

1. Uji Hipotesis Pertama

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri dengan Regulasi Diri

Correlations			
		X1	Y
X1	Pearson Correlation	1	,750**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	125	125
Y	Pearson Correlation	,750**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	125	125

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

Hipotesis pertama bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara efikasi diri dengan regulasi diri. Berdasarkan tabel tersebut, bisa dilihat hasil signifikansi antara efikasi diri dengan regulasi diri yaitu 0,000. Hasil tersebut berarti nilai signifikansi yang didapat $< 0,05$. Sehingga dikatakan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Arah hubungan pada penelitian ini dapat diketahui pada nilai *pearson correlation* yaitu 0,750. Nilai tersebut bernilai positif dan berada pada rentang 0,60 -0,799. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa efikasi diri berhubungan kuat terhadap regulasi diri, serta semakin tinggi efikasi diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta maka semakin tinggi pula regulasi dirinya.

2. Uji Hipotesis Kedua

Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Konsep Diri dengan Regulasi Diri

Correlations			
		X2	Y
X2	Pearson Correlation	1	,711**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	125	125
Y	Pearson Correlation	,711**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	125	125

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

Hipotesis kedua bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara konsep diri dengan regulasi diri. Berdasarkan tabel di atas, bisa dilihat bahwa hasil signifikansi antara konsep diri dengan regulasi diri yaitu 0,000, yang nilai signifikansi $< 0,05$. Sehingga diartikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Arah hubungan dapat dilihat pada nilai *pearson correlation* yaitu 0,711. Nilai tersebut bernilai positif dan terletak di antara 0,60 -0,799. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri mempunyai hubungan yang kuat terhadap regulasi diri. Dan semakin tinggi konsep diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta maka semakin tinggi pula regulasi dirinya.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis ketiga bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri. Uji hipotesis ini menggunakan teknik analisis korelasi berganda (*multiple correlation*) pada aplikasi SPSS. Analisis korelasi berganda merupakan suatu model supaya mengerti besaran hubungan antara variabel dependen dengan satu atau lebih variabel independen. Adapun hasil uji hipotesis seperti berikut:

Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Efikasi Diri dan Konsep Diri dengan Regulasi Diri

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,782 ^a	,611	,605	5,597	,611	95,815	2	122	,000

a. Predictors: (Constant), Konsep Diri, Efikasi Diri

Berdasarkan pada Tabel 4.14, bisa dilihat bahwa nilai *signifikan f change* yang didapat adalah 0,000, yang bermakna di atas 0,05. Hal tersebut berarti terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Sedangkan nilai R (koefisien korelasi) yang didapatkan yaitu sebesar 0,782 dan nilai tersebut berada di antara 0,60 – 0,799 sehingga bisa

diartikan terdapat hubungan yang kuat antara efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta.

Berdasarkan pada hasil analisis di atas, didasarkan pada nilai signifikansi serta nilai koefisien dapat dijelaskan bahwa *pertama*, terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai kuat antara efikasi diri dengan regulasi diri, serta semakin tinggi efikasi diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta maka semakin tinggi pula regulasi dirinya. Kedua, terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai yang kuat antara konsep diri dengan regulasi diri, serta semakin tinggi konsep diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta maka semakin tinggi pula regulasi dirinya. *Ketiga*, terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan terhadap santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Total responden penelitian sejumlah 125 santri dengan perincian santri putra dan putri dengan rentang usia 14-24 tahun. Berdasarkan pada hasil kategorisasi regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta, terdapat 17 santri dengan tingkat regulasi diri rendah, 89 santri dengan tingkat regulasi diri sedang, dan 19 santri dengan tingkat regulasi tinggi. Dari data tersebut, bisa disimpulkan bahwa regulasi diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta cenderung masuk dalam kategori sedang, yakni sejumlah 89 santri dari 125 responden.

Peneliti melakukan penelitian supaya memahami hubungan antara efikasi diri dan konsep diri terhadap regulasi diri pada Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Ada tiga pembahasan inti pada penelitian ini, yaitu hubungan antara efikasi diri dengan regulasi diri, hubungan antara konsep diri dengan regulasi diri, dan hubungan antara efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri.

1. Hubungan Efikasi Diri dengan Regulasi Diri pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta

Peneliti mendapatkan hasil uji hipotesis pertama sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang didapat $< 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan regulasi diri pada santri

tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Dengan demikian, hipotesis pertama penelitian dapat diterima. Sedangkan nilai koefisiensi yang didapatkan yaitu 0,750, termasuk pada kategori korelasi kuat. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan kuat dan positif dengan regulasi diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta maka semakin tinggi pula regulasi dirinya dan apabila regulasi diri yang dimiliki santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta semakin tinggi, maka semakin tinggi pula efikasi diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta, berlaku pula pada sebaliknya.

Hasil penelitian di atas sepadan dengan penelitian milik Efendi dkk (2020) yang menjelaskan bahwa efikasi diri dengan regulasi diri berkaitan cukup kuat dan memiliki korelasi yang positif. Hal tersebut bisa dimaknai bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi pula regulasi diri individu. Ada pula penelitian lain milik Jagad dan Khoirunnisa (2018) menjelaskan bahwa efikasi diri berhubungan kuat dengan arah positif dengan *self regulated learning*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi pula regulasi diri individu. Selanjutnya juga dijelaskan dalam penelitian Kusumawati dan Cahyani (2013) bahwa ada hubungan positif antara efikasi diri dengan regulasi diri, yang berarti semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi pula regulasi diri.

Berdasarkan pada hasil kategorisasi efikasi diri, terdapat ada 23 santri (18,4%) yang mempunyai efikasi diri rendah, 77 santri (61,6%) yang mempunyai efikasi diri sedang, dan 25 santri (20%) yang mempunyai efikasi diri tinggi. Berdasarkan hal tersebut, bisa disimpulkan efikasi diri santri mayoritas pada kategori sedang dengan jumlah 77 santri.

Zimmerman (1989) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah faktor utama yang mampu memengaruhi regulasi diri. Siswa berefikasi diri tinggi menunjukkan regulasi diri yang lebih maksimal pada pembelajaran dan lebih banyak melakukan pemantauan diri terhadap hasil belajar daripada siswa dengan tingkatan efikasi diri rendah. Zimmerman (1989) juga menyebutkan juga bahwa efikasi diri ialah persepsi individu tentang kesanggupannya ketika mengelola dan bertindak yang dibutuhkan supaya tercapai sebuah tujuan. Efikasi diri mengacu terhadap keyakinan individu tentang seberapa jauh individu mampu menyelesaikan tugas tertentu. Hal tersebut berkaitan dengan penilaian individu terhadap kemampuan

yang individu miliki dalam situasi tertentu. Individu yang berkeyakinan tinggi tentang kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dapat memotivasi individu untuk menggunakan metakognisi secara efektif dan mencapai tujuan. Oleh karena itu, efikasi diri sangat dibutuhkan santri disebabkan selama melakukan hafalan Al-Qur'an memerlukan keyakinan, kesabaran, keuletan, serta konsisten tinggi dan dengan meningkatkan efikasi diri diharapkan santri yakin dengan kemampuannya sehingga mampu untuk tetap memiliki motivasi dan bertahan untuk mengatasi tantangan yang muncul di sepanjang waktu menghafal Al-Qur'an. Hal tersebut sepadan dengan penelitian milik Mudzkiyyah dkk (2022) yang mengatakan bahwa individu yang bersekolah di sekolah dengan sistem *boarding school* atau pondok pesantren dengan efikasi diri tinggi mampu merampungkan keseluruhan tugas yang ada dan mempunyai rasa percaya diri tinggi untuk menggapai tujuan. Selain itu, individu juga dapat mengatur kegiatan secara mandiri.

2. Hubungan Konsep Diri dengan Regulasi Diri pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta

Peneliti mendapatkan hasil hipotesis kedua sebesar 0,000. Hasil tersebut menerangkan bahwa nilai signifikansi yang didapat $< 0,05$, yang menandakan ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Hasil tersebut menjadikan hipotesis kedua diterima. Hasil nilai koefisiensi yaitu sebesar 0,711 yang bermakna dalam kategori korelasi kuat, sehingga bisa dikatakan konsep diri mempunyai hubungan yang kuat pada arah positif dengan regulasi diri. Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa semakin tinggi konsep diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta, maka semakin tinggi pula regulasi dirinya dan semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta maka semakin tinggi pula konsep diri yang dimilikinya, begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian milik Farah dkk (2019) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dan regulasi dalam belajar. Hal tersebut berarti semakin positif konsep diri yang dimiliki, maka semakin tinggi regulasi diri. Penelitian lain milik Matara (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan regulasi diri. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi konsep diri yang dimiliki, maka semakin tinggi pula regulasi diri yang dilakukan oleh individu. Selanjutnya

terdapat penelitian milik Kurniawan dan Nastiti (2023) bahwa terdapat hubungan yang positif antara konsep diri dengan regulasi diri. Hal tersebut berarti semakin positif efikasi diri, maka semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki individu dan semakin positif konsep diri, maka semakin tinggi regulasi dirinya.

Berdasarkan pada hasil kategorisasi konsep diri, terdapat 19 santri (15,2%) tergolong mempunyai konsep diri rendah, 79 santri (63,2%) tergolong mempunyai konsep diri sedang, dan 27 santri (21,6%) tergolong mempunyai konsep diri tinggi. Hasil tersebut bisa dilihat bahwa mayoritas konsep diri santri tergolong sedang yang berjumlah 79 dari 125 santri. Santrock (2005) mengemukakan bahwa konsep diri menjadi bahan evaluasi individu seputar gambaran total tentang kemampuan serta sifat yang dimiliki. Pengetahuan dalam konsep diri meliputi pemahaman individu mengenai diri sendiri, termasuk nilai, kelemahan, juga kekuatan. Pengetahuan tentang diri sendiri dalam konsep diri dapat mempengaruhi metakognisi dalam regulasi diri. Metakognisi melibatkan pemahaman individu tentang proses kognitif yang individu miliki, termasuk kesadaran akan strategi belajar yang efektif dan pemantauan terhadap perilaku individu dalam mencapai tujuan. Dengan mengetahui konsep diri, individu bisa mengembangkan regulasi diri yang lebih tepat dan bisa mencapai tujuan dengan lebih spesifik. Oleh karena itu, dengan meningkatkan konsep diri diharapkan dapat memotivasi santri tahfidz untuk menjalankan tanggung jawab dengan penuh kesungguhan. Selain itu, konsep diri yang sehat dan positif dibutuhkan santri tahfidz karena dapat membantu mempertahankan konsistensi santri dan mengatasi tantangan yang ada selama menghafal Al-Qur'an.

3. Hubungan Efikasi Diri dan Konsep Diri dengan Regulasi Diri pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta

Peneliti mendapatkan hasil hipotesis ketiga sebesar 0,000, yang menandakan bahwa nilai signifikansi yang didapat $< 0,05$. Hal tersebut berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta, sehingga hipotesis ketiga bisa diterima. Sedangkan nilai koefisiensi yang didapatkan yaitu 0,782, yang berarti adanya korelasi yang kuat. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa efikasi diri dan konsep diri berhubungan kuat secara positif terhadap regulasi diri. Peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan konsep diri santri

tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta, maka semakin tinggi pula regulasi diri yang dimiliki, begitu juga sebaliknya.

Efikasi diri dan konsep diri berkontribusi banyak untuk membangun regulasi diri. Hal tersebut sepadan dengan penelitian milik Kusumawati dan Cahyani (2013) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan regulasi diri, serta penelitian milik Kurniawan dan Nastiti (2023) yang menjelaskan bahwa ada hubungan yang positif antara konsep diri dengan regulasi diri. Hal tersebut berarti semakin positif efikasi diri, maka semakin tinggi regulasi diri, serta semakin positif konsep diri, maka semakin tinggi regulasi dirinya.

Alwisol (2017) mengungkapkan bahwa efikasi diri yaitu keyakinan individu atas kemampuannya supaya mengelola serta bertindak yang diperlukan supaya keinginan bisa terwujud. Keyakinan tersebut tidak didasarkan pada jenis keterampilan ataupun keahlian, namun pada keyakinan individu akan kemampuannya untuk hal yang diusahakannya melalui keterampilan maupun keahlian tersebut. Menurut Yulikhah dkk (2019), siswa dengan efikasi diri yang tinggi lebih tenang, sebab yakin atas kemampuannya, jadi mampu menyusun opsi mengenai usaha yang akan diperbuat. Oleh karena itu, ketika para santri yakin dengan kemampuannya dalam menghafal dan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari sehingga mampu untuk tetap memiliki motivasi dan menghadapi tantangan yang muncul selama berusaha menghafal Al-Qur'an, maka regulasi diri juga semakin baik.

Konsep diri juga memiliki pengaruh yang penting bagi para santri tahfidz. Burns (1993) mengungkapkan bahwa konsep diri adalah penilaian keseluruhan individu akan dirinya maupun pendapat individu lain terhadap dirinya serta pandangannya terhadap apa yang ingin dicapai. Menurut Yulikhah (2019), dijelaskan bahwa siswa berkonsep diri positif akan menumbuhkan rasa kepercayaan diri yang baik, karena adanya persepsi yang baik mengenai dirinya. Oleh karena itu, ketika para santri mempunyai konsep diri yang baik, maka lebih percaya dengan dirinya dalam mengatur diri sekaligus mencapai tujuan.

Berdasarkan pada pemaparan yang sudah dijelaskan di atas, peneliti mengambil ringkasan bahwa *pertama*, adanya hubungan yang positif antara efikasi diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. *Kedua*, adanya hubungan yang positif antara konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. *Ketiga*, adanya hubungan

yang positif antara efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Artinya, keseluruhan hipotesis diterima.

Penelitian di atas telah sesuai dengan tujuan awal dan hal tersebut tidak lepas dari keterbatasan. Dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan santri pada satu pondok pesantren, sementara masih banyak santri di pesantren lain yang memiliki permasalahan dalam hal regulasi diri. Sehingga bagi peneliti lain, kedepannya diharapkan dapat memperluas dalam hal lokasi penelitian maupun dalam hal populasi. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan dua variabel sementara masih banyak variabel lain yang berhubungan dengan faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Sehingga bagi peneliti lain, kedepannya diharapkan dapat memperluas penelitian dengan menggunakan variabel yang lain. Selanjutnya, pada penelitian ini banyak ditemukan item yang gugur. Hal tersebut disebabkan karena beberapa faktor, seperti banyaknya responden yang menjawab bertolak belakang dengan arah yang diharapkan aitem. Lalu, ambiguitas, yaitu aitem ambigu yang menyebabkan sulit untuk dipahami responden sehingga menyebabkan jawaban yang diberikan responden bertentangan atau tidak sesuai dengan yang dimaksud peneliti. Selain itu, penolakan responden (responden menolak untuk jujur) terhadap aitem tertentu karena tidak nyaman atau memilih untuk mengikuti standar ideal, namun tidak mencerminkan perilaku yang sebenarnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan seperti berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara efikasi diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Hal tersebut menandakan bahwa semakin tinggi efikasi diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta, maka semakin tinggi pula regulasi dirinya.
2. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Hal tersebut menandakan bahwa semakin tinggi konsep diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta maka semakin tinggi pula regulasi dirinya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara efikasi diri dan konsep diri dengan regulasi diri pada santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta. Hal tersebut menandakan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan konsep diri santri tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta, maka semakin tinggi pula regulasi dirinya.

B. Saran

Peneliti mempunyai beberapa saran setelah melakukan penelitian ini sebagaimana berikut:

1. Untuk Santri

Para santri perlu menambahkan tingkat efikasi diri dengan menetapkan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuan dan membangun keyakinan untuk diri sendiri serta meningkatkan konsep diri dengan menerima kekurangan, menghargai diri sendiri, serta membangun citra yang positif sehingga tujuan dapat tercapai.

2. Untuk Pondok Pesantren

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi masukan untuk pondok pesantren dalam pengembangan kebijakan dan memberikan dukungan kepada santri melalui program yang mendukung peningkatan efikasi diri, konsep diri, dan regulasi diri seperti pelatihan atau *workshop*.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti lain yang membahas topik serupa dapat lebih mengeksplorasi variabel bebas yang memungkinkan berpengaruh terhadap variabel regulasi diri. Selain itu, diharapkan untuk memperluas cakupan subjek dan lokasi penelitian dengan pondok pesantren lain, sehingga dapat memberikan generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora*, 2(1), 1–28. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Alwisol. (2017). *Psikologi kepribadian (Edisi Revisi)*. UMM Press.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy the exercis of control*. W.H Freeman and Company.
- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (1997). *Social psychology*. Allyn and Bacon.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1802. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- Berzonsky, M. D. (1981). *Adolescent deveplopment*. Macmillan Publishing.
- Burns, R. (1993). *Konsep diri: Teori pengukuran, perkembangan dan perilaku*. Arcana.
- Calhoun, J., & Acocella, J. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan*. IKIP Semarang Press.
- Corsini, R. J. (1994). *Encyclopedia of psychology Vol 3*. John Wiley and Son.
- Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306–317. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8603_06
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. F. (2020). Hubungan efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati. *Anfusina: Journal of Psychology*, 3(1), 21–32. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i2.10594>
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171–183. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian teori klasik dan riset modern*. Erlangga.

- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media Group.
- Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, L. A. (2019). The effect of self-regulation and peer attachment on adversity quotient in quran reciter students. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 167, 167–180. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art7>
- Hartanti, J. (2018). *Konsep diri dalam berbagai usia*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Hurlock, E. B. (1976). *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Jagad, H. K. M., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan self regulated learning pada siswa SMPN X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 05(03), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i3.26184>
- Karimah, U. (2018). Pondok pesantren dan pendidikan: Relevansinya dalam tujuan pendidikan. *Misykat*, 03(01), 137–154. <https://doi.org/10.33511/misykat.v3i1.50>
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 23–52. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.44.1.23>
- Komariah, N. (2016). Pondok pesantren sebagai role model pendidikan berbasis full day school. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 221–240. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.55403/hikmah.v5i2.30>
- Kurniawan, A., & Nastiti, D. (2023). *The relationship between self-concept and self-regulation in learning in SMPN 2 Taman Sidoarjo students [Hubungan antara konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMPN 2 Taman Sidoarjo]*. 1–7. <https://doi.org/10.21070/ups.367>
- Kusumawati, P., & Cahyani, B. H. (2013). Peran efikasi diri terhadap regulasi diri pada pelajaran matematika ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal SPIRITS*, 4(1), 54–63. <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i1.1032>
- Laily, N., & Wahyuni, D. urip. (2018). *Efikasi diri dan perilaku inovasi*. Indomedia Pustaka.
- Marza, S. E. (2017). Regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *Intelektualita*, 6(1), 145. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v6i1.1306>

- Matara, K. (2019). Hubungan konsep diri akademik dengan belajar berdasar regulasi diri pada siswa kelas XII MAN Kotamobagu. *Irfani*, 15(2), 25–35. <https://doi.org/10.30603/ir.v15i2.1167>
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students : Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 27–38. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10374>
- Noor, H. N., & Pihasnawati, P. (2023). Gambaran efikasi diri mahasiswa santri penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(2), 188. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2774>
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan : Membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Erlangga.
- Ozhiganova, G. V. (2018). Self-regulation and self-regulatory capacities: components, levels, models. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 15(3), 255–270. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2018-15-3-255-270>
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Rakhmat, J. (2003). *Psikologi komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J. W. (2005). *Adolescence Seventeenth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Schunk, D. H. (1986). Verbalization and children's self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, 11(4), 347–369. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0361-476X\(86\)90030-5](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0361-476X(86)90030-5)
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept : Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Tanjung, F., Lukmawati, & Supriyanto, J. (2017). Al-Qur'an itu menjaga diri: Peranan regulasi diri penghafal Al-Qur'an. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 94–105. <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1754>
- Taufiqulhakim, I., Wijayanti, C. A., Gibran, M. R., Fahmi, Z., & Masfia, I. (2022). Pengaruh

motivasi belajar terhadap hasil belajar mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. *Journal of Education and Technology*, 2(1), 1–9.

Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strength: research, theory, and applications. In *HandBook of Self- Regulation* (pp. 64–67). Guilford Press.

Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. UMM Press.

Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept , self efficacy , and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65–76. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Journal of Educational Psychology*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Blue Print (Try Out)*

Penelitian Hubungan Efikasi Diri dan Konsep Diri dengan Regulasi Diri Pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta

1. Skala Regulasi Diri

Tabel 1
Blue Print Skala Regulasi Diri

No.	Aspek	Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
	Metakognitif	Menentukan tujuan dan merencanakan strategi	<p>19. Saya menetapkan tujuan yang jelas dalam setiap aktivitas yang dilakukan sehari-hari</p> <p>1. Saya mampu mengatur waktu antara kegiatan menghafal, belajar, dan kegiatan pondok dengan membuat jadwal kegiatan harian</p>	<p>10. Saya cenderung mengikuti alur dari setiap kegiatan yang ada</p> <p>28. Saya tidak memiliki jadwal kegiatan pribadi, sehingga kesulitan mengatur waktu antara kegiatan satu dengan yang lain</p>
		Memantau dan menginstruksi perilaku	<p>2. Saya secara teratur memantau perilaku untuk menghindari perilaku yang tidak produktif</p> <p>20. Saya mampu mematuhi dan konsisten dalam menjalani jadwal harian</p>	<p>29. Saya cenderung abai dengan perilaku yang dilakukan dan tidak menyadari adanya kebiasaan buruk yang harus diubah</p> <p>11. Saya sering mengubah-ubah jadwal sehingga kegiatan menjadi</p>

				kurang maksimal
		Mengevaluasi perilaku dan memperbaiki diri ketika mengetahui melakukan kesalahan	<p>3. Saya secara teratur mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan untuk mengembangkan diri</p> <p>21. Saya menyadari kesalahan dan memikirkan upaya untuk perbaikan</p>	<p>30. Saya terlalu fokus pada kelebihan tanpa memperhatikan yang dimiliki</p> <p>12. Saya cenderung tidak peduli dengan kesalahan yang telah dilakukan</p>
Motivasi		Dorongan untuk mencapai tujuan	<p>22. Saya merasa bangga dan lebih bersemangat ketika berhasil mencapai setiap langkah untuk mencapai tujuan</p> <p>4. Saya merasa antusias dan bersemangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari</p>	<p>13. Saya mudah terganggu dan sulit fokus untuk mencapai tujuan</p> <p>31. Saya merasa malas dan mengantuk setiap kali hendak melakukan aktivitas</p>
		Memiliki keyakinan dalam merealisasikan tujuan	<p>5. Saya yakin bahwa dengan usaha dan kerja keras dapat merealisasikan tujuan yang diinginkan</p> <p>23. Saya merasa percaya diri karena yakin dengan kemampuan yang dimiliki</p>	<p>32. Ketika mengalami kegagalan, saya meragukan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan</p> <p>14. Saya cenderung ragu dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menunda langkah untuk</p>

				mencapai tujuan
		Menjaga semangat dalam mengatasi hambatan	<p>24. Saya mengingat tujuan awal ketika merasa bosan dengan rutinitas yang dilakukan</p> <p>6. Saya berfikir optimis dan berusaha mencari cara untuk mengatasi hambatan</p>	<p>15. Saya seringkali terlena dengan keinginan sesaat sehingga lupa dengan tujuan awal</p> <p>33. Saya mudah menyerah dan kehilangan semangat ketika menghadapi hambatan</p>
3.	Perilaku	Mengontrol perilaku sesuai dengan tujuan	<p>25. Saya mampu memilih tindakan yang dapat mendukung tujuan dan menahan diri dari gangguan eksternal, seperti bermain HP atau bergurau dengan teman</p> <p>7. Saya berusaha membangun kebiasaan positif, seperti konsisten dan menghindari penundaan</p>	<p>16. Saya cenderung terlena dengan kegiatan yang tidak produktif, seperti bermain HP, bergosip, atau bergurau dengan teman</p> <p>34. Saya cenderung mengikuti kebiasaan negatif, seperti suka menunda pekerjaan</p>
		Memilih tindakan yang mendukung individu untuk mencapai tujuan	<p>8. Saya memanfaatkan waktu luang untuk murojaah</p> <p>26. Saya mengisi waktu luang dengan melakukan hobi atau mengembangkan bakat yang</p>	<p>35. Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain HP, membaca novel, maupun bergurau dengan teman</p> <p>17. Saya seringkali terlena ketika melakukan hobi</p>

			dimiliki	sehingga mengabaikan tanggung jawab yang seharusnya dilakukan
		Menciptakan lingkungan sosial yang mendukung	9. Saya dengan senang hati membantu teman ketika membutuhkan pertolongan 27. Saya mampu menerima dan menghargai perbedaan kebiasaan diantara teman-teman	18. Saya suka membantah pengurus ketika diberi nasihat 36. Saya sulit menerima perbedaan kebiasaan diantara teman-teman dan cenderung suka menyendiri

2. Skala Efikasi Diri

Tabel 2
Blue Print Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
	Dimensi tingkat (<i>level</i>)	Kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas	19. Saya memiliki kemauan dan ketekunan untuk menyelesaikan tugas hingga berhasil 1. Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik	10. Saya merasa takut dan cemas saat menyelesaikan tugas yang dianggap sulit 28. Saya merasa ragu dengan kemampuan yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan tugas dengan baik

		Pilihan perilaku	<p>20. Saya tetap berlaku konsisten dalam murojaah walaupun menghadapi kesibukan yang lain</p> <p>2. Saya memilih untuk mencoba tantangan yang dianggap sulit karena percaya dengan kemampuan yang di miliki</p>	<p>11. Saya cenderung malas dan mencari alasan untuk tidak murojaah ketika sedang merasa lelah</p> <p>29. Saya cenderung menghindari tugas yang dirasa diluar dari kemampuan yang dimiliki</p>
		Respon terhadap tantangan	<p>3. Saya melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang</p> <p>21. Saya tetap berusaha tenang dan fokus dalam menghadapi rintangan</p>	<p>12. Saya merasa ingin menyerah dan putus asa ketika menghadapi rintangan</p> <p>30. Saya cenderung berpikir negatif dan merasa kurang percaya diri dalam menyelesaikan rintangan</p>
	Dimensi kekuatan (<i>strength</i>)	Persepsi kemampuan	<p>4. Saya merasa yakin memiliki kemampuan yang cukup untuk mencapai tujuan</p> <p>22. Saya merasa yakin memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan</p>	<p>13. Saya merasa ragu dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang diinginkan</p> <p>31. Saya ragu dengan kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi tantangan</p>
		Motivasi instrinsik	<p>5. Saya merasa terdorong untuk melakukan</p>	<p>14. Saya cenderung malas untuk melakukan</p>

			kegiatan yang berdampak positif untuk diri sendiri 23. Saya merasa antusias dan bersemangat ketika melakukan aktivitas yang disukai	aktivitas diluar kegiatan wajib 32. Saya cenderung merasa bosan dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari
		Ketahanan dalam menghadapi tekanan	6. Saya tetap bertahan dan fokus ketika menghadapi tekanan 24. Saya yakin bahwa saya dapat bangkit dari kegagalan	15. Saya merasa tertekan dan ingin menyerah ketika menghadapi tekanan 33. Saya merasa terpuruk dan susah untuk bangkit dari kegagalan
3.	Dimensi generalisasi (<i>generality</i>)	Fleksibilitas dalam menghadapi berbagai situasi	25. Saya dapat menyesuaikan strategi di berbagai tantangan yang berbeda 7. Saya mudah menyesuaikan diri pada berbagai situasi	34. Saya cenderung terpaku pada satu strategi tertentu tanpa mempertimbangkan strategi lain ketika menghadapi tantangan 16. Saya merasa bingung dan tertekan ketika dihadapkan dengan situasi yang baru
		Adaptabilitas dalam situasi tertentu	8. Saya mudah beradaptasi dengan perubahan dan melihat perubahan sebagai peluang untuk berkembang	17. Saya cenderung sulit menerima perubahan dan cenderung menyukai rutinitas yang sama 35. Saya sulit mengubah cara berpikir yang sudah

			26. Saya terbuka terhadap ide baru dan perubahan	saya kuasai
		Respon positif	9. Saya cenderung melihat situasi dengan sudut pandang yang berbeda sebelum mengambil keputusan 27. Saya selalu mencari peluang dalam setiap tantangan dan berusaha mencari solusi yang positif	18. Ketika menghadapi kesulitan, saya cenderung melihat segala sesuatu dengan pandangan negatif 36. Saya cenderung melihat tantangan sebagai hambatan untuk mencapai tujuan

3. Skala Konsep Diri

Tabel 3

Blue Print Skala Konsep Diri

	Aspek	Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
	Pengetahuan	Pemahaman individu mengenai hal fisik	1. Saya percaya diri dengan penampilan fisik yang dimiliki 19. Saya merasa bangga dengan bagian fisik tertentu yang membuat terlihat unik dan berbeda dengan orang lain	28. Saya merasa tidak puas dengan penampilan fisik yang dimiliki dan cenderung membandingkan dengan orang lain 10. Saya merasa rendah diri dengan bagian fisik tertentu yang dianggap tidak sempurna atau tidak ideal
		Pemahaman individu	20. Saya merasa diterima dan	11. Saya merasa terisolasi dan tidak

		mengenai hal sosial	dihargai di lingkungan sosial 2. Saya mampu menjadi teladan bagi teman-teman dalam menjaga kerukunan dan kedisiplinan	dihargai di lingkungan sosial 29. Saya cenderung suka menciptakan konflik atau ketegangan dengan bersikap negatif
		Pemahaman individu mengenai hal psikis	3. Saya mampu mengelola emosi saya dengan baik sehingga dapat membuat keputusan dengan tepat 21. Saya mampu mengidentifikasi tanda-tanda stres dan kelelahan pada diri sendiri	30. Saya cenderung menekan dan menyalahkan diri sendiri ketika ada masalah 12. Saya kurang peka dan cenderung memaksakan diri tanpa istirahat yang cukup
	Harapan	Tujuan yang ingin dicapai	22. Saya memiliki tujuan yang jelas tentang apa yang diinginkan dimasa depan 4. Saya yakin bisa mencapai apa yang saya inginkan	13. Saya merasa bingung dan tidak yakin dengan arah yang ingin dituju di masa depan 31. Saya merasa tujuan yang dimiliki sukar untuk dicapai
		Daya dorong untuk mencapai tujuan	5. Saya mendapat dukungan dari orang-orang terdekat dalam	32. Saya merasa kesepian karena tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang

			mencapai tujuan 23. Saya merasa terdorong untuk terus belajar dan berkembang karena rasa ingin tahu yang besar dan ambisi yang kuat	terdekat 14. Ambisi saya untuk terus berkembang terkadang membuat tertekan karena target yang terlalu tinggi
		Perencanaan dan strategi	24. Saya memiliki rencana yang rinci dan strategi yang jelas untuk mencapai tujuan 6. Dengan perencanaan yang matang, saya dapat mengetahui hal-hal yang dibutuhkan agar tujuan dapat tercapai	15. Saya merasa kesulitan ketika menghadapi hambatan karena tidak memiliki strategi yang jelas 33. Kurangnya perencanaan yang matang, membuat saya cemas ketika menghadapi kesulitan
3.	Penilaian	Penghargaan diri	7. Saya merasa bangga dengan pencapaian yang dimiliki 25. Saya mampu mengakui prestasi dan kemampuan baik yang dimiliki	34. Saya terlalu fokus pada kekurangan dan kegagalan, sehingga menghambat kemajuan 16. Setiap melakukan kesalahan, saya cenderung memberi kritik yang sangat keras pada diri sendiri
		Menerima kritik maupun	26. Saya menerima dengan lapang	17. Saya merasa tersinggung dan kesal dengan kritik

		saran	dada kritik dari orang lain 8. Saya memandang kritik sebagai peluang untuk berkembang	orang lain 35. Ketika mendapat kritik, saya merasa terpukul dan meragukan kemampuan diri sendiri
		Keseimbangan emosional	9. Saya mampu bersikap dan rasional ketika menghadapi situasi yang sulit 27. Saya berpikir konsekuensi yang terjadi sebelum mengambil keputusan	36. Saya mudah terbawa emosi ketika menghadapi situasi yang sulit 18. Saya cenderung terburu-buru dalam membuat keputusan tanpa mempertimbangkan konsekuensi

Lampiran 2 Hasil Uji Daya Beda Item

1. Skala Regulasi Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item 1	100,80	82,924	,496	,863
item 2	100,80	87,131	,096	,870
item 3	100,83	80,764	,682	,859
item 4	100,77	89,771	-,180	,875
item 5	100,00	86,000	,259	,867
item 6	100,53	80,464	,659	,859
item 7	100,70	84,148	,401	,865
item 8	100,77	85,840	,220	,868
item 9	100,27	86,133	,169	,869
item 10	102,03	89,895	-,179	,876
item 11	101,27	80,754	,494	,862
item 12	100,37	87,551	,049	,871
item 13	101,33	77,678	,731	,855
item 14	101,20	78,993	,630	,858
item 15	101,40	79,697	,584	,860
item 16	101,83	83,937	,424	,864
item 17	100,97	83,895	,322	,866
item 18	100,43	86,875	,129	,869
item 19	100,73	80,340	,763	,857
item 20	100,93	81,926	,629	,860
item 21	100,53	82,740	,450	,863
item 22	100,33	87,471	,043	,872
item 23	100,80	85,200	,236	,868
item 24	100,80	83,959	,314	,867
item 25	101,07	85,857	,252	,867
item 26	100,90	83,679	,406	,865
item 27	100,27	88,685	-,072	,873
item 28	101,13	80,051	,557	,860
item 29	100,83	82,626	,449	,863
item 30	100,63	85,482	,232	,868
item 31	101,23	81,978	,516	,862
item 32	101,23	82,323	,485	,863
item 33	101,10	79,334	,579	,860
item 34	100,90	82,300	,487	,863

item 35	101,23	83,289	,308	,867
item 36	100,87	84,671	,235	,869

Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.869	36

Reliabilitas Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	22

Blueprint Regulasi Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognitif	Menentukan tujuan dan merencanakan strategi	1, 19	10*, 28	4
	Mengatur dan memantau perilaku	2*, 20	11, 29	4
	Mengevaluasi perilaku dan memperbaiki diri ketika mengetahui melakukan kesalahan	3, 21	12*, 30*	4
Motivasi	Dorongan untuk mencapai tujuan	4*, 22*	13, 31	4
	Memiliki keyakinan dan	5*, 23*	14, 32	4

	kepercayaan dalam merealisasikan tujuan			
	Menjaga semangat dan mengatasi hambatan	6, 24	15, 33	4
Perilaku	Mengontrol perilaku sesuai dengan tujuan	7, 25*	16, 34	4
	Meminta bantuan dan dukungan sosial	8*, 26	17, 35	4
	Menciptakan lingkungan sosial yang mendukung	9*, 27*	18*, 36*	4
Jumlah total		18	18	36

Keterangan: * (item gugur)

2. Efikasi Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item 1	100.27	81.444	.411	.841
item 2	100.63	84.033	.178	.846
item 3	100.33	82.644	.367	.842
item 4	100.40	77.766	.726	.833
item 5	100.30	84.148	.134	.847
item 6	100.37	83.757	.163	.846
item 7	100.73	79.926	.391	.841
item 8	100.67	82.437	.263	.844
item 9	100.83	84.833	.012	.853
item 10	101.37	81.413	.251	.845
item 11	101.07	83.582	.133	.848
item 12	100.90	79.748	.516	.838
item 13	100.80	77.959	.607	.835
item 14	101.13	83.223	.183	.846
item 15	100.77	78.530	.572	.836
item 16	101.10	80.093	.422	.840
item 17	101.00	82.966	.233	.845
item 18	100.87	82.671	.153	.849
item 19	100.50	82.948	.262	.844
item 20	100.63	84.723	.094	.847
item 21	100.43	83.978	.193	.845
item 22	100.37	80.930	.451	.840
item 23	100.20	83.131	.223	.845
item 24	100.17	84.144	.078	.850
item 25	100.53	84.878	.031	.850
item 26	100.43	78.461	.615	.835
item 27	100.40	81.766	.335	.842
item 28	100.87	79.016	.429	.839
item 29	101.13	80.257	.350	.842
item 30	100.87	78.189	.461	.838
item 31	100.73	77.720	.731	.833
item 32	100.93	80.547	.333	.842
item 33	100.47	75.154	.758	.829
item 34	100.87	78.740	.566	.836
item 35	101.03	83.344	.195	.846
item 36	100.73	79.995	.386	.841

Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	36

Reliabilitas Setelah aitem gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	19

Blueprint Skala Efikasi Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dimensi tingkat (<i>level</i>)	Kemampuan individu dalam menyelesaikan hafalan	1, 19*	10*, 28	4
	Pilihan perilaku	2*, 20*	11*, 29	4
	Respon terhadap tantangan	3, 21*	12, 30	4
Dimensi kekuatan (<i>strength</i>)	Persepsi kemampuan	4, 22	13, 31	4
	Motivasi instrinsik	5*, 23*	14*, 32	4
	Resiliensi	6*, 24*	15, 33	
Dimensi generalisasi	Fleksibilitas dalam penerapan	7, 25*	16, 34	4

<i>(generality)</i>	Adaptabilitas dalam situasi tertentu	8*, 26	17*, 35*	4
	Respon positif	9*, 27	18*, 36	4
Jumlah total		18	18	34

Keterangan: * (item gugur)

3. Skala Konsep Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item 1	102,67	177,126	,537	,931
item 2	102,80	180,579	,413	,932
item 3	102,77	175,564	,639	,930
item 4	101,93	177,582	,588	,931
item 5	101,97	176,585	,652	,930
item 6	102,13	173,844	,776	,929
item 7	102,30	183,390	,295	,933
item 8	102,33	179,264	,511	,931
item 9	102,47	179,430	,475	,932
item 10	103,00	180,552	,238	,935
item 11	102,47	179,154	,323	,933
item 12	102,50	187,017	-,037	,937
item 13	102,57	170,254	,778	,928
item 14	102,80	175,062	,606	,930
item 15	102,67	172,437	,756	,929
item 16	103,10	175,472	,527	,931
item 17	102,50	185,569	,056	,935
item 18	102,70	181,045	,298	,933
item 19	102,97	181,689	,254	,934
item 20	102,33	179,057	,526	,931
item 21	102,40	174,179	,645	,930
item 22	102,40	172,938	,714	,929
item 23	102,40	173,903	,714	,929
item 24	102,57	175,220	,564	,931
item 25	102,63	181,826	,302	,933
item 26	102,30	185,252	,084	,935
item 27	102,40	182,662	,302	,933
item 28	102,93	168,064	,737	,928
item 29	102,20	178,510	,386	,932
item 30	102,93	168,616	,746	,928
item 31	102,67	172,782	,644	,930
item 32	102,30	171,390	,701	,929
item 33	103,00	172,759	,659	,929
item 34	102,77	169,702	,762	,928
item 35	102,63	172,516	,672	,929

item 36	103,00	177,931	,428	,932
---------	--------	---------	------	------

Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	36

Reliabilitas Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	29

Blueprint Skala Konsep Diri

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Pengetahuan	Pemahaman individu mengenai hal fisik	1, 19*	10*, 28	4
	Pemahaman individu mengenai hal sosial	2, 20	11, 29	4
	Pemahaman individu mengenai hal psikis	3, 21	12*, 30	4
Harapan	Tujuan yang ingin dicapai	4, 22	13, 31	4
	Daya dorong untuk mencapai tujuan	5, 23	14, 32	4
	Perencanaan dan strategi	6, 24	15, 33	4
Penilaian	Penghargaan diri	7*, 25	16, 34	4

	Menerima kritik maupun saran	8, 26*	17*, 35	4
	Keseimbangan emosional	9, 27	18*, 36	4
Jumlah total		18	18	36

Keterangan: * (item gugur)

Lampiran 3 Skala Penelitian

SKALA PENELITIAN

Identitas Diri

Nama :
Usia :
Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan*

Keterangan :

*) Coret yang tidak perlu

Petunjuk Pengisian

1. Dibawah ini akan disajikan 70 pernyataan yang harus Anda kerjakan.
2. **Baca dan pahami setiap pernyataan** dengan seksama sebelum Anda memberikan jawaban pada bagian yang telah disediakan.
3. **Pilihlah salah satu** dari empat alternatif jawaban yang tersedia yang **paling menggambarkan diri Anda**. Adapun empat alternatif jawaban untuk masing-masing pernyataan, yaitu :
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. **Berilah tanda checklist** (√) pada salah satu jawaban yang Anda pilih pada bagian yang telah disediakan.

Contoh :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha membangun kebiasaan positif, seperti konsisten dan menghindari penundaan			√	

5. Jika ingin mengganti jawaban, maka berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban Anda yang sebelumnya, kemudian berilah tanda checklist (√) pada jawaban baru yang Anda anggap paling menggambarkan diri Anda.

Contoh :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha membangun kebiasaan positif, seperti konsisten dan menghindari penundaan		√	√	

6. **Tidak ada jawaban benar maupun salah.** Kerjakanlah sendiri dan jangan sampai ada pernyataan yang terlewat.
7. **Jawaban Anda dirahasiakan.** Saya menjamin kerahasiaan identitas dan jawaban Anda, oleh karena itu tolong berikan jawaban dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

“SELAMAT MENGERJAKAN”

**Peneliti,
Fatma Maylasari Saqoti**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengatur waktu antara kegiatan menghafal, belajar, dan kegiatan pondok dengan membuat jadwal kegiatan harian				
2.	Saya secara teratur mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan untuk mengembangkan diri				
3.	Saya berfikir optimis dan berusaha mencari cara untuk mengatasi hambatan				
4.	Saya berusaha membangun kebiasaan positif, seperti konsisten dan menghindari penundaan				
5.	Saya sering mengubah-ubah jadwal sehingga kegiatan menjadi kurang maksimal				
6.	Saya mudah terganggu dan sulit fokus untuk mencapai tujuan				
7.	Saya cenderung ragu dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menunda langkah untuk mencapai tujuan				
8.	Saya seringkali terlena dengan keinginan sesaat sehingga lupa dengan tujuan awal				
9.	Saya cenderung terlena dengan kegiatan yang tidak produktif, seperti bermain HP, bergosip, atau bergurau dengan teman				
10.	Saya seringkali terlena ketika melakukan hobi sehingga mengabaikan tanggung jawab yang seharusnya dilakukan				
11.	Saya menetapkan tujuan yang jelas dalam setiap aktivitas yang dilakukan sehari-hari				
12.	Saya mampu mematuhi dan konsisten dalam menjalani jadwal harian				
13.	Saya menyadari kesalahan dan memikirkan upaya untuk perbaikan				
14.	Saya mengingat tujuan awal ketika merasa bosan dengan rutinitas yang dilakukan				
15.	Saya mengisi waktu luang dengan melakukan hobi atau mengembangkan bakat yang dimiliki				
16.	Saya tidak memiliki jadwal kegiatan pribadi, sehingga kesulitan mengatur waktu antara kegiatan satu dengan yang lain				
17.	Saya cenderung abai dengan perilaku yang dilakukan dan tidak menyadari adanya kebiasaan buruk yang harus diubah				
18.	Saya merasa malas dan mengantuk setiap kali hendak melakukan aktivitas				
19.	Ketika mengalami kegagalan, saya meragukan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai tujuan				
20.	Saya mudah menyerah dan kehilangan semangat ketika menghadapi hambatan				
21.	Saya cenderung mengikuti kebiasaan negatif, seperti suka menunda pekerjaan				

22.	Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain HP, membaca novel, maupun bergurau dengan teman				
23.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik				
24.	Saya melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang				
25.	Saya merasa yakin memiliki kemampuan yang cukup untuk mencapai tujuan				
26.	Saya mudah menyesuaikan diri pada berbagai situasi				
27.	Saya merasa ingin menyerah dan putus asa ketika menghadapi rintangan				
28.	Saya merasa ragu dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang diinginkan				
29.	Saya merasa tertekan dan ingin menyerah ketika menghadapi tekanan				
30.	Saya merasa bingung dan tertekan ketika dihadapkan dengan situasi yang baru				
31.	Saya merasa yakin memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan				
32.	Saya terbuka terhadap ide baru dan perubahan				
33.	Saya selalu mencari peluang dalam setiap tantangan dan berusaha mencari solusi yang positif				
34.	Saya merasa ragu dengan kemampuan yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan tugas dengan baik				
35.	Saya cenderung menghindari tugas yang dirasa diluar dari kemampuan yang dimiliki				
36.	Saya cenderung berpikir negatif dan merasa kurang percaya diri dalam menyelesaikan rintangan				
37.	Saya ragu dengan kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi tantangan				
38.	Saya cenderung merasa bosan dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari				
39.	Saya merasa terpuruk dan susah untuk bangkit dari kegagalan				
40.	Saya cenderung terpaku pada satu strategi tertentu tanpa mempertimbangkan strategi lain ketika menghadapi tantangan				
41.	Saya cenderung melihat tantangan sebagai hambatan untuk mencapai tujuan				
42.	Saya percaya diri dengan penampilan fisik yang dimiliki				
43.	Saya mampu menjadi teladan bagi teman-teman dalam menjaga kerukunan dan kedisiplinan				
44.	Saya mampu mengelola emosi saya dengan baik sehingga dapat membuat keputusan dengan tepat				

45.	Saya yakin bisa mencapai apa yang saya inginkan				
46.	Saya mendapat dukungan dari orang-orang terdekat dalam mencapai tujuan				
47.	Dengan perencanaan yang matang, saya dapat mengetahui hal-hal yang dibutuhkan agar tujuan dapat tercapai				
48.	Saya memandang kritik sebagai peluang untuk berkembang				
49.	Saya mampu bersikap dan rasional ketika menghadapi situasi yang sulit				
50.	Saya merasa terisolasi dan tidak dihargai di lingkungan sosial				
51.	Saya merasa terisolasi dan tidak dihargai di lingkungan sosial				
52.	Ambisi saya untuk terus berkembang terkadang membuat tertekan karena target yang terlalu tinggi				
53.	Saya merasa kesulitan ketika menghadapi hambatan karena tidak memiliki strategi yang jelas				
54.	Setiap melakukan kesalahan, saya cenderung memberi kritik yang sangat keras pada diri sendiri				
55.	Saya merasa diterima dan dihargai di lingkungan sosial				
56.	Saya mampu mengidentifikasi tanda-tanda stres dan kelelahan pada diri sendiri				
57.	Saya memiliki tujuan yang jelas tentang apa yang di inginkan dimasa depan				
58.	Saya merasa terdorong untuk terus belajar dan berkembang karena rasa ingin tahu yang besar dan ambisi yang kuat				
59.	Saya memiliki rencana yang rinci dan strategi yang jelas untuk mencapai tujuan				
60.	Saya mampu mengakui prestasi dan kemampuan baik yang dimiliki				
61.	Saya berpikir konsekuensi yang terjadi sebelum mengambil keputusan				
62.	Saya merasa tidak puas dengan penampilan fisik yang dimiliki dan cenderung membandingkan dengan orang lain				
63.	Saya cenderung suka menciptakan konflik atau ketegangan dengan bersikap negatif				
64.	Saya cenderung menekan dan menyalahkan diri sendiri ketika ada masalah				
65.	Saya merasa tujuan yang dimiliki sukar untuk dicapai				
66.	Saya merasa kesepian karena tidak mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekat				
67.	Kurangnya perencanaan yang matang, membuat saya cemas ketika menghadapi kesulitan				

68.	Saya terlalu fokus pada kekurangan dan kegagalan, sehingga menghambat kemajuan				
69.	Ketika mendapat kritik, saya merasa terpukul dan meragukan kemampuan diri sendiri				
70.	Saya mudah terbawa emosi ketika menghadapi situasi yang sulit				

Lampiran 4 Skor Total Responden

No.	Y	X1	X2
1	46	48	74
2	56	47	87
3	66	62	95
4	52	63	77
5	54	62	95
6	59	57	88
7	38	48	62
8	55	53	87
9	48	54	90
10	64	61	91
11	65	55	89
12	50	51	86
13	65	56	89
14	55	52	87
15	51	48	82
16	57	58	82
17	61	62	95
18	47	45	79
19	65	56	89
20	53	48	66
21	56	46	88
22	65	58	88
23	63	52	94
24	37	41	65
25	62	55	83
26	57	55	88
27	50	43	74
28	65	52	80
29	68	61	89
30	63	53	77
31	51	33	75
32	55	51	69
33	60	59	92
34	69	66	95
35	69	61	84
36	65	57	84
37	68	63	84
38	70	62	87

39	69	63	87
40	68	57	87
41	64	63	85
42	67	63	90
43	78	63	92
44	59	58	80
45	73	60	89
46	76	62	96
47	69	62	98
48	78	61	101
49	69	62	102
50	67	58	99
51	71	65	98
52	69	62	95
53	76	59	99
54	63	55	86
55	69	58	100
56	68	62	99
57	76	63	99
58	73	64	99
59	77	60	98
60	63	59	96
61	71	58	85
62	68	60	98
63	77	65	95
64	43	42	71
65	60	51	74
66	65	53	85
67	55	41	79
68	64	49	72
69	58	51	74
70	65	58	93
71	57	47	69
72	58	48	72
73	52	37	70
74	62	57	85
75	52	45	72
76	70	62	94
77	52	51	73
78	52	54	75
79	54	66	90

80	67	56	82
81	52	49	76
82	50	45	86
83	56	61	87
84	54	49	75
85	69	58	79
86	55	55	81
87	49	47	77
88	64	53	76
89	73	61	98
90	56	49	66
91	56	53	76
92	61	58	78
93	61	52	83
94	61	56	84
95	60	56	79
96	55	46	78
97	75	67	103
98	44	48	73
99	63	52	81
100	54	52	69
101	82	73	110
102	65	52	81
103	54	57	80
104	71	54	77
105	72	61	98
106	62	57	79
107	71	62	85
108	49	44	70
109	62	55	79
110	50	47	70
111	59	59	95
112	56	53	74
113	55	43	75
114	60	56	97
115	60	56	97
116	62	47	76
117	63	49	80
118	43	37	73
119	53	46	78
120	51	44	65

121	56	50	82
122	64	48	75
123	60	52	79
124	52	43	77
125	54	46	66

Lampiran 5 Deskripsi Subjek

1. Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki-laki	51	40,8	40,8	40,8
	Perempuan	74	59,2	59,2	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

2. Usia

		Usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	14-18	98	78,4	78,4	78,4
	19-24	27	21,6	21,6	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

Lampiran 6 Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Efikasi Diri	125	33	73	54,42	7,227
Konsep Diri	125	62	110	83,94	10,127
Regulasi Diri	125	37	82	60,78	8,901
Valid N (listwise)	125				

1. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1SD$	$< 51,9$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$51,9 - 69,7$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 69,7$	Tinggi

Kategorisasi Variabel Konsep Diri (Y)

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	13,6	13,6	13,6
	Sedang	89	71,2	71,2	84,8
	Tinggi	19	15,2	15,2	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

2. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1SD$	$< 47,2$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$47,2 - 61,6$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 61,6$	Tinggi

Kategorisasi Variabel Konsep Diri (X1)

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	18,4	18,4	18,4
	Sedang	77	61,6	61,6	80,0
	Tinggi	25	20,0	20,0	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

3. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Konsep Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < M - 1SD$	$< 73,8$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$73,8 - 94,1$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 94,1$	Tinggi

:

Kategorisasi Variabel Konsep Diri (X2)

Kategorisasi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	15,2	15,2	15,2
	Sedang	79	63,2	63,2	78,4
	Tinggi	27	21,6	21,6	100,0
	Total	125	100,0	100,0	

Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		125
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,55119625
Most Extreme Differences	Absolute	,079
	Positive	,042
	Negative	-,079
Test Statistic		,079
Asymp. Sig. (2-tailed)		,056 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. Uji Linearitas

a. Regulasi Diri dengan Efikasi Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri *	Between Groups	(Combined)	6434,714	29	221,887	6,221	,000
		Linearity	5520,257	1	5520,257	154,768	,000
		Deviation from Linearity	914,457	28	32,659	,916	,591
Within Groups			3388,454	95	35,668		
Total			9823,168	124			

b. Regulasi Diri dengan Konsep Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri *	Between Groups	(Combined)	6766,811	38	178,074	5,011	,000
		Linearity	4968,821	1	4968,821	139,813	,000
		Deviation from Linearity	1797,990	37	48,594	1,367	,119
Within Groups			3056,357	86	35,539		
Total			9823,168	124			

3. UJI HIPOTESIS

a. Uji Hipotesis pertama

Correlations			
		X1	Y
X1	Pearson Correlation	1	,750**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	125	125
Y	Pearson Correlation	,750**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	125	125

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

b. Uji Hipotesis Kedua

Correlations			
		X2	Y
X2	Pearson Correlation	1	,711**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	125	125
Y	Pearson Correlation	,711**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	125	125

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

c. Uji Hipotesis ketiga

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,782 ^a	,611	,605	5,597	,611	95,815	2	122	,000

a. Predictors: (Constant), Konsep Diri, Efikasi Diri

Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor: 0114/S.KT/A3/PPAM/IX/2024

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : H.M. Faishol Rozak, S.Ag
Jabatan : Ketua Umum Pondok Pesantren Al Muayyad Surakarta
Alamat : Jalan KH. Samanhudi 64 Surakarta

Menerangkan nama mahasiswa di bawah ini :

Nama : Fatma Maylasari Saqoti
NIM : 2007016130
Program Studi : Psikologi
Fakultas/Universitas : Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Bahwa nama tersebut di atas sudah melaksanakan tugas untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Al Muayyad Surakarta, dengan tema atau judul "*Hubungan Efikasi Diri dan Konsep Diri dengan Regulasi Diri Pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Al Muayyad Surakarta*".

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar bisa dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh



Surakarta, 13 September 2024

H.M. Faishol Rozak, S.Ag
Ketua Umum

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Fatma Maylasari Saqoti
2. Tempat & Tanggal lahir : Semarang, 19 September 2002
3. Alamat : Jl. Beringin Elok Raya B. 349 RT.01/RW. 16 Wonosari,
Ngaliyan, Semarang
4. Email : fatmasaqoti@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK An-Nur
 - b. MIT Nurul Islam
 - c. MTs NU Banat Kudus
 - d. MA Al-Muayyad Surakarta
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. Pondok Pesantren Putri Darun Najah
 - b. Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta