

**HUBUNGAN *SELF REGULATION* DENGAN *HAPPINESS* PADA  
SANTRIWATI PENGHAFAL AL-QURAN DI ASRAMA PUTRI  
AL-FITYAN SCHOOL ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**Titin Zumrotin  
NIM. 180901007**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2022**

**HUBUNGAN *SELF REGULATION* DENGAN *HAPPINESS* PADA  
SANTRIWATI PENGHAFAL AL-QURAN DI ASRAMA PUTRI  
AL-FITYAN SCHOOL ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Oleh**

**Titin Zumrotin  
NIM. 180901007**

جامعة الرانيري

**A R Disetujui Oleh: Y**

**Pembimbing I,**



**Cut Riska Aliana, S.Psi., M.Si  
NIP. 199010312019032014**

**Pembimbing II,**



**Nurul Adharina, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN.**

**HUBUNGAN *SELF REGULATION* DENGAN *HAPPINESS* PADA  
SANTRIWATI PENGHAFAL AL-QURAN DI ASRAMA PUTRI  
AL-FITYAN SCHOOL ACEH**

**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Diajukan Oleh:**

**Titin Zumrotin  
NIM. 180901007**

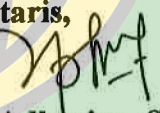
**Pada Hari / Tanggal :**

**Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi**

**Ketua,**

  
**Cut Riska Aliana, S.Psi., M.Si  
NIP. 199010312019032022**

**Sekretaris,**

  
**Nurul Adharina, S.Psi, M. Psi,  
Psikolog  
Nip .**

**Penguji I,**

  
**Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog  
NIP. 197609122006041001**

**Penguji II,**

  
**Harri Santoso, S.Psi., M.Ed  
NIDN. 1327058101**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**



**Dr. Salami, MA  
NIP. 196512051992032003**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Titin Zumrotin

NIM : 180901007

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap waktu. Shalawat beserta salam juga kita sanjungkan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umat manusia dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Alhamdulillah, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self Regulation* Dengan *Happiness* Pada Santriwati Penghafal Al-Quran Di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh.” Skripsi ini ditulis sebagai syarat untuk memenuhi ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana jenjang strata 1 (S-1) pada program studi psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat adanya do'a dan dukungan dari banyak pihak. Terima kasih kepada Ibu saya Salmiah, Ayah saya Ilyas Sakdi, kakak kandung sayang yang selalu mendukung saya, dan adik saya dan juga ikut mendoakan dan mendukung saya dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan moral dan moril serta doa yang tiada henti sehingga penulis sampai ketahap akhir penyelesaian program S-1 ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Salami MA sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah memberi dukungan motivasi

kepada mahasiswa dan juga selaku Penguji I dalam sidang munaqasyah skripsi yang telah memberikan banyak masukan dalam skripsi ini.

3. Bapak Muhibuddin, S.Ag., M.Ag., sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Dr. Safrilsyah, M.Si selaku Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry dan Pembimbing Akademik
6. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku Sekretaris Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah banyak membantu peneliti dalam memproses urusan SK, jadwal seminal proposal dan ujian komprehensif hingga penulis bisa melakukan ujian siding munaqasyah.
7. Ibu Cut Riska Aliana, S.Psi., M.Si selaku pembimbing I dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis. Beliau juga sebagai ketua penguji skripsi yang telah mengantarkan peneliti melalui siding munaqasyah skripsi.
8. Ibu Nurul Adharina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis.

9. Bapak Harri Santoso, S.Psi., M.Pd Penguji II dalam sidang munaqasyah skripsi yang telah memberikan banyak masukan dalam skripsi ini.
10. Terima kasih kepada seluruh dosen beserta staf Program Studi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
11. Terimakasih kepada Direktur Yayasan Al-Fityan School Aceh yaitu bapak Bustanul Arifin S.Pd.I yang sudah mengizinkan untuk melaksanakan penelitian di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh.
12. Terimakasih juga kepada ketua Asrama Putri Al-Fityan School Aceh ibu Ratna Juwita Umri, M.Si yang sudah mengizinkan untuk melaksanakan penelitian di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh .
13. Terimakasih kepada Ustadzah Asrama Putri Al-Fityan School Aceh yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
14. Terimakasih kepada Santriwati Asrama Putri Al-Fityan School Aceh yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
15. Terima kasih kepada teman-teman kesayangan yaitu Iffah Karimah, dan Annisa Hanum yang telah memberikan dukungan dan melewati masa sulit dan senang bersama selama masa kuliah.
16. Seluruh pihak yang turut membantu dan mendukung peneliti selama penyelesaian skripsi ini, yang tidak mampu peneliti sebutkan satu persatu.

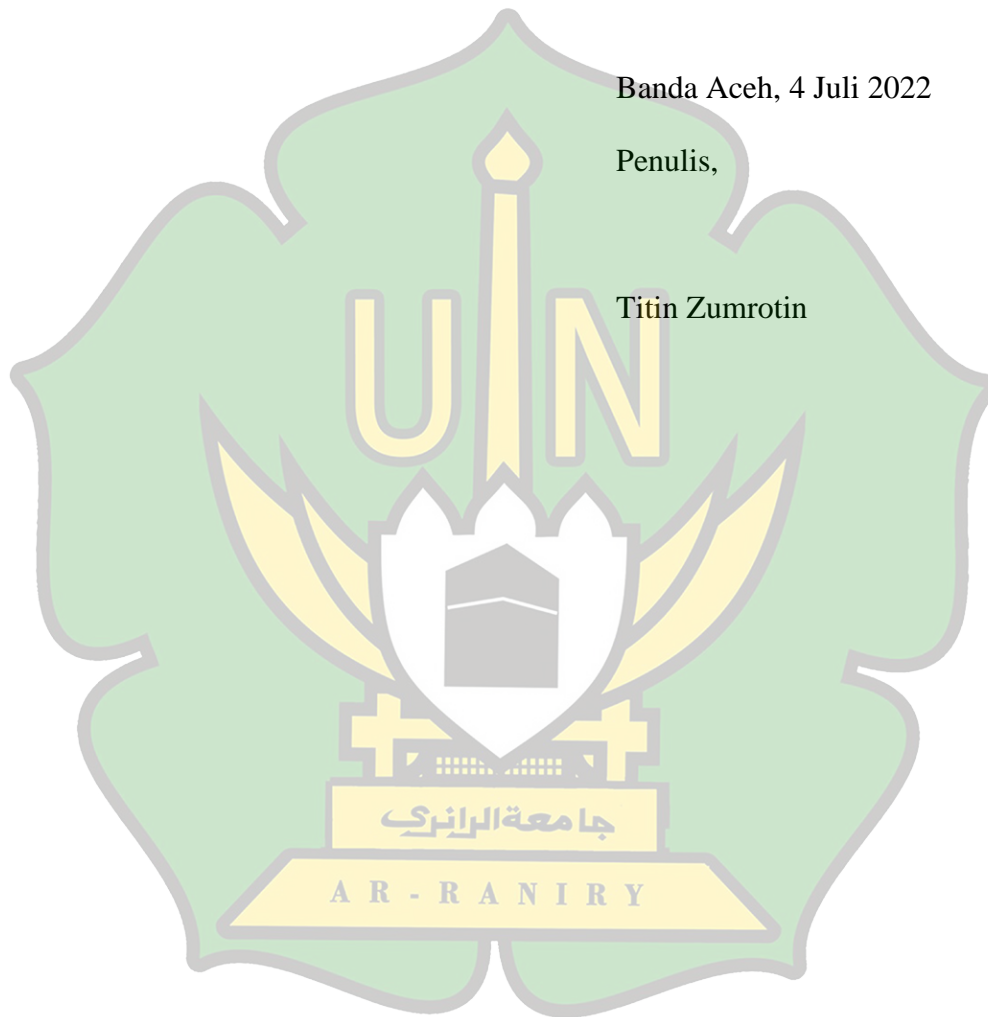
Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun sehingga dapat berguna baik untuk penulis

maupun untuk pembaca pada umumnya. Harapan penulis semoga sekripsi ini dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait, terutama bagi mahasiswa program studi psikologi fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh serta pembaca pada umumnya, Aaamiinn.

Banda Aceh, 4 Juli 2022

Penulis,

Titin Zumrotin





## DAFTAR ISI

LEMBAR PESETUJUAN .....	i
LEMBARAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
E. Keaslian Penelitian.....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>17</b>
A. <i>Self Regulation</i> (Regulasi Diri) .....	17
1. Definisi <i>Self Regulation</i> .....	17
2. Aspek-aspek Regulasi Diri .....	19
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Regulation</i> .....	21
B. <i>Happiness</i> .....	22
1. Pengertian <i>Happiness</i> .....	22
2. Aspek-aspek <i>Happiness</i> .....	23
3. Faktor-faktor <i>Happiness</i> .....	25
C. Hubungan <i>Self Regulation</i> dengan <i>Happiness</i> .....	30
D. Hipotesis .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional Variabel Peneliti.....	34
1. <i>Self Regulation</i> (Regulasi Diri).....	34
2. <i>Happiness</i> (Kebahagiaana).....	34
D. Subjek Penelitian.....	35
1. Populasi Penelitian .....	35
2. Sampel Penelitian .....	35
E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	36
1. Administrasi Penelitian .....	36
2. Pelaksanaan Uji Coba.....	36
3. Pelaksanaan penelitian.....	37

F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Alat Ukur Penelitian .....	37
2. Uji Validitas.....	40
3. Uji Daya Beda Aitem .....	42
4. Uji Reliabilitas.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
1. Uji Asumsi.....	43
2. Hipotesis .....	44
<b>BAB IV Hasil Penelitian .....</b>	<b>46</b>
A. Deskriptif Data Penelitian .....	46
a. Subjek Berdasarkan Usia .....	46
b. Subjek Berdasarkan Kelas .....	47
c. Subjek Berdasarkan Daerah.....	47
B. Persiapan dan Pelaksanaan .....	49
a. Administrasi Penelitian.....	49
b. Hasil validasi Alat Ukur .....	49
1) Hasil Validasi Alat Ukur .....	49
2) Hasil Analisis Daya Beda Aitem Alat Ukur .....	51
3) Hasil Analisis Reabilitas Alat Ukur.....	54
c. Pelaksanaan Penelitian.....	55
C. Data Kategorisasi .....	55
a. Skala Self Regulation .....	56
b. Skala Happiness .....	58
D. Analisis Data .....	60
a. Uji Asumsi .....	60
1) Uji Normalitas Sebaran.....	60
2) Uji Linearitas .....	61
b. Uji Hipotesis .....	61
E. Pembahasan .....	63
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	<i>Program Rutinitas Santriwati</i> .....	5
Tabel 3.1	<i>Blue Print Skala Self Regulasi Diri</i> .....	39
Tabel 3.2	<i>Skor Pada Skala Regulasi diri</i> .....	40
Tabel 3.3	<i>Blue Print Skala Happiness</i> .....	41
Tabel 3.4	<i>Skor Pada Skala Happiness</i> .....	41
Tabel 4.1	<i>Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia</i> .....	53
Tabel 4.2	<i>Data Demografi Subjek penelitian Kategori Kelas</i> .....	54
Tabel 4.3	<i>Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Daerah</i> .....	55
Tabel 4.4	<i>Koefisien CVR Skala Self Regulasi Diri</i> .....	43
Tabel 4.5	<i>Koefisien CVR Skala Happiness</i> .....	44
Tabel 4.6	<i>Koefisien Daya Beda Aitem Skala Self Regulation</i> .....	46
Tabel 4.7	<i>Koefisien Daya Beda Aitem Skala Happiness</i> .....	48
Tabel 4.8	<i>Blue Print Akhir Skala Self Regulation</i> .....	47
Tabel 4.9	<i>Blue Print Akhir Skala Happiness</i> .....	49
Tabel 4.10	<i>Deskriptif Data Penelitian Skala Self Regulation</i> .....	56
Tabel 4.11	<i>Kategori Self Regulation</i> .....	58
Tabel 4.12	<i>Deskriptif Data Penelitian Skala Happiness</i> .....	58
Tabel 4.13	<i>Kategorisasi Happiness</i> .....	59
Tabel 4.14	<i>Hasil Uji Normalitas Sebaran</i> .....	60
Tabel 4.15	<i>Hasil Uji Linearitas Hubungan</i> .....	61
Tabel 4.16	<i>Uji Hipotesis Data Penelitian</i> .....	62
Tabel 4.17	<i>Analisis Measure Of Association</i> .....	62

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

## DAFTAR GAMBAR

Gambar Kerangka Konseptual 2.1 .....	32
--------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Penelitian Dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian Dari Lembaga/ Tempat Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 5 : Kuesioner penelitian
- Lampiran 6 : Tabulasi Data Penelitian *Self Regulation*
- Lampiran 7 : Tabulasi Data Penelitian *Happiness*
- Lampiran 8 : Hasil Analisis Statistik Data Penelitian
- Lampiran 9 : Daftar Riwayat Hidup



# HUBUNGAN *SELF REGULATION* DENGAN *HAPPINESS* PADA SANTRIWATI PENGHAFAL AL-QURAN DI ASRAMA PUTRI AL-FITYAN SCHOOL ACEH

## ABSTRAK

Penelitian berawal dari fenomena para santriwati penghafal Al-Quran yang juga berperan sebagai siswi dengan segudang tugas sekolah dan juga tugas menghafal Al-Quran di asrama. Ditengah kesibukannya sebagai santriwati penghafal Al-Quran dan pelajar sekolah, tidak semua santriwati bisa menjalankan tugas tersebut secara baik, diman santriwati sulit mengelola waktu untuk menyelesaikan sekolah dan tugas asrama. Hal ini juga berdampak pada kepuasan atau kebahagiaan santriwati ketika berada di asrama. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *Self Regulation* dengan *Happines* pada santriwati penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh. Alat ukura yang digunakan oleh peneliti menggunakan skala *self regulation* berdasarkan teori Zimmerman (1989) dan *happiness* Seligman (2011). Penelitian ini merupakan Penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *perposive sampling*. Jumlah sampel penelitian berjumlah 146 santriwati penghafal Al-Quran. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,540$  dengan signifikansi 0,000. Hipotesis menggunakan *Person product moment*. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *Self Regulation* dengan *Happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh, artinya semakin tinggi *self regulation* maka semakin tinggi pula *happines* dan sebaliknya semakin rendah *self regullation* maka semakin rendah juga *happiness*

**Kata kunci :** *Self Regulation, Kebahagiaan, Santriwati*

A R - R A N I R Y

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND HAPPINESS  
IN FEMALE STUDENT WHO MEMORIZE THE QUR'AN IN THE  
FEMALE DORMITORY OF AL-FITYAN SCHOOL ACEH**

**ABSTRACT**

*The research started with the phenomenon of female students memorizing the Al-Quran who also acted as students with a myriad of school assignments and also the task of memorizing the Al-Quran in the dormitory. In the midst of their busy lives as a student who memorizes the Al-Quran and school students, not all female students can carry out these tasks well, whereas female students find it difficult to manage time to complete school and dormitory assignments. This also has an impact on the satisfaction or happiness of female students when they are in the dormitory. This study aims to see the relationship between Self Regulation and Happiness for female students who memorize the Al-Quran at the Al-Fityan School Aceh Girls Dormitory. The measuring tool used by researchers uses a self-regulation scale based on Zimmerman's (1989) theory. and Happiness Seligman (2011). Study this is Quantitative research with method correlational . Taking sample use technique purposive sampling . Amount sample study totaling 146 female students who memorized the Al-Quran. Results study this showing correlation coefficient value of  $r = 0.532$  with a significance of 0.000. Hypothesis using Person product moment . That thing signify that there is a very significant positive relationship between Self Regulation and Happiness in female students who memorize the Al-Quran at the Al-Fityan School Aceh Girls Dormitory, meaning that The higher the self-regulation , the higher the happiness and vice versa, the lower the self - regulation , the lower the happiness.*

*Keyword :Self Regulation, Happiness, Santriwati*

A R - R A N I R Y

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang menjadi harapan di dalam kehidupan banyak orang, sehingga tidak jarang semua orang mengharapkan agar selalu dapat merasakan kebahagiaan dikehidupannya. Individu yang bahagia adalah individu yang lebih banyak mengalami emosi positif seperti sukacita, minat, dan bangga serta jarang mengalami emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, dan kemarahan Arif (2016). Kebahagiaan juga didefinisikan sebagai perasaan positif dan kegiatan positif tanpa adanya unsur paksaan dari suatu kondisi dan kemampuan untuk merasakan emosi positif pada masa lalu, masa depan dan masa sekarang (Seligman,2002). Setiap orang ingin merasakan kebahagiaan apapun profesinya baik itu seorang kepala negara, pejabat, guru, pegawai, petani, pengusaha dan bahkan pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama.

Menurut Putri dan Uyun (2016) Al-Quran merupakan mukjizat terbesar bagi Rasulullah SAW yang menjadi pedoman utama manusia untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Umat Islam memiliki kewajiban untuk memelihara dan menjaga Al-Quran, menurut Akbar dan Hidayatullah (2016) penjagaan tersebut dilakukan dengan beberapa cara yakni dengan membaca (*Al-tilawah*), menulis (*Al-kitabah*), dan menghafal (*Al-tahfidz*) sehingga Al Quran dapat terjaga dan terpelihara sepanjang masa. Termasuk ke dalam kewajiban



umat Islam terhadap Al-Quran, menghafal Al Quran memiliki banyak keutamaan. Al Quran juga telah dijanjikan akan dimudahkan oleh Allah. Hal ini tertulis dalam Al-Quran di surat Al Qamar dalam ayat 17, 22, 32, dan 40 yang berbunyi “*Dan sesungguhnya telah Kami mudahkan AlQuran untuk pelajaran, maka adakah orang yang mengambil pelajaran?*” Keistimewaan orang yang mempelajari dan menghafal Al-Quran adalah mendapatkan syafaat dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Hal ini di jelaskan di dalam hadits riwayat Muslim: “*Bacalah Al-Quran, karena sesungguhnya ia akan menjadi syafaat bagi para pembacanya di hari kiamat*”.(Al-Faruq, 2014).

Banyak para santriwati memilih untuk menjadi penghafal Al-Quran lantaran mereka mengharapkan mendapatkan dua kebahagiaan yaitu kebahagiaan dunia dan Akhirat (Ramadhan, 2012) dimana pada setiap ayat-ayat Al-Quran memberikan petunjuk dan arah dalam menjalankan kehidupan. Al-Quran sebagai wahyu yang diturunkan kepada Nabi Muhammad *sallallahu `alaihi wasallam* berisi pedoman hidup dan petunjuk bagi manusia. Al-Quran telah mengatur segala hal dan membahas seluruh seluk-beluk penciptaan. Diantaranya yaitu wawasan tentang keimanan, kebutuhan pokok manusia, soal-soal mu`ammalah, dan aspek-aspek kekuatan manusia dan masyarakat. Salah satu unsur kehidupan manusia yang juga dibahas adalah tentang kebahagiaan (Shihab, 1995).

Di dalam Al-Quran, di jelaskan bahwa manusia yang bahagia adalah manusia yang mendapat rasa tenang dan tentram dalam dirinya, dan tiada ketenangan tanpa keimanan. Allah Ta’la berfirman bahwa:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ

*Artinya “Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). (Qs Al-Fath: 4).*

Pada ayat diatas dapat diartikan bahwa keimanan dapat melahirkan kebahagiaan dari dua sisi. Pertama, iman dapat melindungi diri dan memalingkan seseorang dari ketergelinciran ke dalam dosa yang merupakan ketidak tenang dan kegersangan dalam jiwa. Kedua, keimanan dapat menjadi sumber utama kebahagiaan yaitu ketenangan dan ketentraman. Sehingga ketika dihadapi dengan permasalahan hidup tidak ada jalan keluar untuk selamat selain iman.

Kebahagiaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin. Surya (2011) menjelaskan bahwa kebahagiaan itu pada hakikatnya merupakan suatu wujud penghayatan yang dialami manusia dalam menghadapi berbagai hal dalam perjalanan hidupnya.

Zahara (2018) mengatakan bahwa bahagia dimulai dari ketenangan hati dalam menerima suatu peristiwa dan menunjukkan sikap tenang dalam menyikapi atau memberikan reaksi terhadap peristiwa tersebut. Semakin tenang hati manusia maka akan semakin bahagia. Sebaliknya jika hati tidak tenang maka kehidupan akan tidak bahagia dan tidak menyenangkan.

Santri menurut KBBI merupakan orang yang mendalami agama atau orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh. Santri remaja penghafal Al Quran merujuk pada seorang remaja yang mempelajari agama di sebuah pesantren dengan program menghafal Al Quran. Santri remaja penghafal Al Quran

memiliki kegiatan yang serupa yakni menghafal dan mengulang hafalan serta ditambah dengan kegiatan sekolah formal yang masih dijalannya sebagai siswa.

Al-Fityan School Aceh yang berada di Kabupaten Aceh Besar merupakan sekolah berasrama (*boarding school*) yang memiliki keunggulan diantaranya adalah tahfizh Al-Quran, dan santri belajar dilingkungan pesantren salafiah yang berdiri sejak tahun 2006 pasca tsunami dan siap mulai operasional pada bulan Juli tahun 2007 dari tingkat TK, SD, dan SMP. Al-Fityan School Aceh merupakan lembaga pendidikan yang bernaung dibawah Yayasan Al-Fityan Indonesia. Yayasan Al-Fityan Indonesia adalah lembaga pendidikan Islam yang berkomitmen untuk mendidik anak bangsa Indonesia untuk menjadi pribadi yang islami, sholeh, cerdas, kreatif, mandiri dan berkarakter. Karakter adalah cara berpikir dan berperilaku individu sesuai dengan Al-Quran dan Hadits. Karakter Islami, dalam Islam bisa bersumber dari keteladanan Rasulullah (Shobirin, 2018). *Boarding school* terdiri dari dua kata, yaitu *boarding* dan *school*, *boarding* berarti asrama dan *school* berarti sekolah (Echols dan Sathily, 2005).

Menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan sebagaimana dikutip oleh Muhopilah, Gamayanti dan Kurniadewi (2018) santri adalah orang yang belajar dan mendalami agama Islam di sebuah pesantrian (pesantren) yang menjadi tempat belajar bagi para santri, santri penghafal Al-Quran merupakan seorang individu yang dituntut untuk disiplin dan setiap hari mereka harus menyelesaikan target bacaan Al-Quran serta setoran hafalan. Selain menjadi santriwati penghafal Al-Quran, mereka juga di hadapkan dengan beberapa tugas sekolah yang harus mereka kerjakan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pembina asrama putri, adapun program rutinitas santriwati di asrama yang harus mereka lakukan seperti :

Tabel 1.1  
*Program Rutinitas Santriwati*

No	Kegiatan	Jam
1.	Bangun tidur , mandi pagi, sholat shubuh	04.00 - 05.45 WIB
2	Hafalan Al-Quran, Murojaah	05.45 - 07.00 WIB
3	Makan pagi	07.00 - 07.45 WIB
4	Sekolah	07.45 – 16.30 WIB
5	Vocab bahasa, hukuman pelanggar, mandi sore	16.30 – 17.30 WIB
6	Makan sore , persiapan solat maghrib	17.30 – 19.00 WIB
7	Sholat maghrib berjamaah	19.00 – 19.30 WIB
8	Halaqoh Al-Quran (hafalan Murojaah)	19.30 - 20.30 WIB
9	Sholat isya berjamaah	20.30 – 21.00 WIB
10	Pembelajaran aqidah, fiqih	21.00 – 22.00 WIB
11	Belajar mandiri	22.00 – 23.00 WIB
12	Tidur malam	23.00 – 04.00 WIB

Menurut Chaerani & Subandi (2010) menghafal Al-Qur'an tidak semudah apa yang pernah kita dengar, namun membutuhkan proses yang panjang dengan melibatkan waktu, tenaga, dan bahkan biaya. Kebanyakan dari kita mengatakan proses menghafal Al-Quran itu tidak mudah karena, mereka harus menghafalkan isi Al-Qur'an dengan kapasitas yang sangat besar yang terdiri dari 144 surat, 6.236 ayat, 77.439 kata, 323.015 huruf yang sama. Apabila ada perbedaan dalam huruf Al-Qur'an yang dihafalkan akan merubah makna dari Al-Qur'an itu sendiri. Pangatin dan Merdekasari (2020) menambahkan proses menghafalkan Al-Qur'an tidak hanya melibatkan proses kognitif saja, akan tetapi penghafal Al-Qur'an juga memiliki pengaturan diri atau regulasi diri yang baik, Sehingga orang yang mampu melewati proses menghafal Al-Quran akan mendapatkan derajat tinggi di sisi Allah.

Proses menghafal bersifat pribadi, sehingga dalam menghafalkan Al-Qur'an dibutuhkan kegigihan dan kedisiplinan agar hafalan tersebut tetap terjaga dan terserap kedalam memori pribadi tersebut. Penghafal Al-Qur'an berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami yang dipelajari dan bertanggung jawab dalam mengamalkannya. Proses menghafal merupakan proses yang sangat panjang karena tanggung jawab yang akan diemban oleh penghafal Al-Qur'an harus melekat pada dirinya sampai akhir hayat. Tanggung jawab penghafal Al-Qur'an tergolong berat. Kemampuan mengatur diri sangat dibutuhkan dalam membantu meningkatkan prestasi dan mencapai tujuan pribadi. Sebagai santri penghafal yang menjalankan dua peran yaitu menghafal dan sekolah pastinya ada tuntutan untuk belajar, mengerjakan tugas, serta membagi waktu agar hafalannya tetap berjalan. Sebagai penghafal Al-Qur'an pastinya banyak kesulitan yang akan dihadapinya. Adapun kesulitan yang sering ditemui dalam menghafal Al-Quran yaitu membagi waktu antara menghafal dengan kegiatan sekolah (Syarifah,2016).

Menurut Zariah (2013) santriwati di asrama dituntut untuk dapat meregulasikan diri dengan baik terhadap kegiatan-kegiatan dan peraturan yang berlaku. Keadaan yang sering dihadapi santriwati seperti kurangnya perhatian dari orangtua, padatnya kegiatan yang harus dijalani oleh setiap santri, tidak berinteraksi dengan sosial media dan kehidupan asrama yang memisahkan antara putra dan putri, tetapi tidak semua santriwati penghafal Al-Quran mendapatkan kebahagiaan dan mampu menyeimbangkan antara menghafal Al-Quran di asrama dengan banyak tugas dan kegiatan di sekolah.

Hal ini terbukti dari hasil data wawancara awal yang didapatkan oleh peneliti (dilapangan Minggu 23 Januari 2022) dengan mewawancarai 4 santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh yang berinisial ELW, SYF, WIL. Wawancara ini dilakukan ketika waktu pulang sekolah.

#### **Wawancara 1 berinisial ELW:**

*“.... kalau di asrama kami kurang fokus ngafal Al-Quran belum lagi di hadapi dengan keributan di dalam kamar, bahkan saya tidak fokus dalam menghafal AL-Quran di kamar dan tugas asrama lainnya, jadi kami kalau menghafal Al-Quran di asrama setelah sholat maghrib di halaqoh Quran malam dan bisa dapat 6 atau 7 baris hafalannya, itu kalau fokus dan gak banyak tugas sekolah. Tapi kalau banyak tugas dan enggak fokus kami cuman dapat 5 baris. Karena, misalnya kami banyak PR sekolah pernah juga ngafal setelah solat shubuh tapi keseringan ketiduran di halaqoh subuh. Jadi hafalan kami tidak maksimal dan tidak puas untuk dapatin target hafalannya, dan serba salah juga untuk waktu menghafal.*

#### **Wawancara 2 berinisial SYF :**

*“....selama ini kami kalau membagikan waktu untuk menghafal Al-Quran belajar di sekolah itu agak susah, terkadang kami karena terlalu padatnya kegiatan asrama dan sekolah, kami ngafal Al-Quran cuman dapat setengah halaman...kami biasanya kalau menghafal Qur'an itu ketika mata pelajaran Al-Quran berlangsung, disitu kami mulai menghafal. Hafalannya cuman dapat setengah halaman. Belum lagi nanti dengan ayat yang panjang, selama ini cuman dapat 2 ayat dalam lima baris. Kalau dilihat kawan-kawan yang lain,saya jadi pengen seperti mereka. Bisa cepat kali menghafalnya, sebentar aja udah nambahan hafalannya. Hal ini yang membuat saya tidak puas dengan kemampuan diri saya ...*

#### **Wawancara 3 berinisial WIL :**

*“...Enggak enak di asrama...sama sekali gak ada rasa senang di asrama capek, pulang sekolah kami gak ada istirahat, setiap sholat asar berjamaah kami langsung di umumkan hukuman pelanggaran asrama, jadi kami untuk istirahat itu kurang waktunya. Kalau malam kami gak langsung istirahat tapi kami ada halaqoh lagi, terus setelah siap isya kami belajar dan buat*

*tugas sekolah, kami bisa istirahat untuk tidur di jam 10 malam...biasanya kami kalau susah menghafal ayat Al-Quran, saya berdiri, terus tutup mata dan jauh dari keramaian. Dan itu saya masih dapat sedikit hafalan hanya 5 baris. Saya keseringan ngelakuin hal itu, dan masih saja tetap dapat sedikit. Hal ini membuat tidak terpenuhi target hafalan saya. Walaupun ketika memurojaah atau mengulang hafalan saya keseringan di tegur tajwidnya, sehingga saya merasa tidak semangat lagi dalam menghafal.*

#### **Wawancara 4 berinisial PTR:**

*“...kami biasanya ngafal gak nentu waktunya kalau lagi pas waktunya menghafal, ya..di hafal keseringan dapat hafal 7 baris. Tapi kalau gak pas waktu ngafal palingan gak setor hafalan cuman ngulang aja hafalan punyak kemarin. Kalau target hafalan ya udh pasti ketinggalan sama kawan-kawan lainnya. Karena saya juga orang nya gak mau terlalu fokus dengan hafalan. Sedikit hafalan tidak masalah yang penting tajwidnya. Kalau di asrama gak enak nya itu teman-temannya sama banyak peraturan asrama. Alhamdulillah kami kalau menghafal Al-Quran selalu bisa fokus, cuman ketika di hadapi dengan masalah teman, membuat saya tidak betah di asrama, apa lagi teman-teman yang ada di kamar saya...”*

Hasil dari wawancara peneliti terlihat beberapa santriwati memiliki beberapa masalah yaitu tidak mampu dalam mengatur waktu antara sekolah dan kegiatan menghafal di asrama, permasalahan dengan teman, kurang fokus dalam menghafal Al-Quran, dan target hafalan tidak tercapai. Hal ini menunjukkan masalah santriwati terkait regulasi diri dalam menghafal Al-Quran.. Regulasi diri menurut Zimmerman (1989) adalah upaya individu dalam mengatur pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang terencana dan tersesuaikan agar mempermudah tercapainya tujuan.

Menurut Rahma (2018) regulasi diri yang baik juga merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam menentukan tercapainya tujuan dalam menghafal Al-Qur'an. Chairani dan Subandi (2010) dalam bukunya yang berjudul Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an menjelaskan bahwa regulasi diri pada santri penghafal

Al-Qur'an terdiri dari regulasi diri intrapersonal, regulasi diri interpersonal, dan regulasi diri metafisika yang harus dikendalikan oleh santri penghafal Al-Qur'an agar apa yang ditujukan akan tercapai yaitu mengendalikan perasaan, pikiran dan perilaku. Regulasi diri intrapersonal oleh para penghafal Al-Qur'an adalah lebih kepada pengaturan intrapsikisnya untuk tetap konsisten dalam mencapai tujuan, hal ini dilakukan dengan melakukan berbagai strategi menghafal yang menurut individu tersebut tepat dalam menjaga hafalan baik secara kualitas dan kuantitas.

Setiap santri memiliki kebiasaan menghafal Al-Quran yang berbeda-beda begitu juga dengan cara membagi waktu antara belajar dan menghafal (Murtini, 2017). Santriwati yang mampu membagi waktu dalam proses menghafal Al-Quran dan belajar akan terlihat bahagia (Widiantoro, 2018).

Menurut Zariah (2013) santriwati di asrama dituntut untuk dapat meregulasikan diri dengan baik terhadap kegiatan-kegiatan dan peraturan yang berlaku. Keadaan yang sering dihadapi santriwati seperti kurangnya perhatian dari orangtua, padatnya kegiatan yang harus dijalani oleh setiap santri, tidak berinteraksi dengan sosial media dan kehidupan pondok pesantren yang memisahkan antara putra dan putri, tetapi tidak semua santriwati penghafal Al-Quran mendapatkan kebahagiaan dan mampu menyeimbangkan antara menghafal Al-Quran di asrama dengan banyak tugas dan kegiatan di sekolah.

Menurut Seligman (dalam Arif, 2016) terdapat beberapa faktor yang mampu meningkatkan kebahagiaan individu, diantaranya adalah regulasi diri, seksama, kerendahan hati atau kesederhanaan dan memaafkan. Oleh karena itu,



regulasi diri merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan kebahagiaan. Regulasi diri yang baik mampu membangkitkan emosi positif yang sangat kuat yang dapat memicu perubahan dan perkembangan positif yang luar biasa dan pada akhirnya hal tersebut memiliki kontribusi yang sangat penting pada kebahagiaan yang autentik adalah hal yang sangat penting dalam kebahagiaan individu.

Individu yang bahagia adalah individu yang lebih banyak mengalami emosi positif seperti sukacita, minat, dan bangga serta jarang mengalami emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, dan kemarahan (Arif, 2016). Kebahagiaan atau *happiness* juga didefinisikan sebagai perasaan positif dan kegiatan positif tanpa adanya unsur paksaan dari suatu kondisi dan kemampuan untuk merasakan emosi positif pada masa lalu, masa depan dan masa sekarang (Seligman, 2002).

Adapun menurut Muhajir (2013) kebahagiaan adalah emosi senang, puas, sehat baik secara fisik maupun mental. Kebahagiaan sebagai salah satu perasaan yang harus di tandai dengan kesenangan dan kepuasan pada diri individu. Bahagia atau tidak bahagianya santri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu seperti banyaknya peraturan asrama, banyaknya tuntutan target hafalan, banyaknya tugas asrama dan sekolah sehingga menyebabkan santri kurang bahagia seperti sering melanggar peraturan, selalu menyalahkan diri sendiri, sering menyendiri di kamar dan bahkan tidak mau beradaptasi dengan satriwati yang lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara pada santriwati diatas, peneliti menyimpulkan bahwa subjek belum mendapatkan kebahagiaan dalam menghafal Al-Quran di asrama karena ada beberapa kebutuhan secara psikologis (emosional)

belum tercapai. Ini dibuktikan dengan pernyataan-pernyataan subjek seperti tidak ingin berada di asrama, kurangnya semangat dalam proses menghafal, tidak menerima kemampuan dalam dirinya, dan merasa tidak nyaman dengan kondisi lingkungan pada saat proses menghafal Al-Quran di asrama karena kurangnya waktu untuk istirahat.

Oleh karena itu peneliti mencoba untuk meneliti hubungan antara *self regulation* (regulasi diri) dengan kebahagiaan (*happines*) pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh.

#### **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas maka yang menjadi rumusan dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *self regulation* dengan *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh”?

#### **C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dituliskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self regulation* dengan *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh.

#### **D. Manfaat penelitian**

Penelitian terkait hubungan antara *self regulation* dengan *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh ini dapat memberikan beberapa manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang keilmuan, khususnya bidang keilmuan psikologi perkembangan, psikologi positif, psikologi pendidikan, psikologi klinis dan psikologi sosial sebagai masukan empiris mengenai bagaimana hubungan antara *self regulation* dengan *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh.

## 2. Manfaat praktis

### a. Santriwati,

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pemahaman bahwa regulasi diri mampu meningkatkan kebahagiaan santriwati dalam menghafal Al-Quran.

### b. Asrama

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi asrama untuk memperhatikan kemampuan regulasi diri (*self regulation*) santriwati agar memperoleh kebahagiaan (*happiness*).

### c. Peneliti

Menjadikan penelitian ini sebagai referensi peneliti lebih memahami tentang regulasi diri mendapatkan kebahagiaan.

## E. Keaslian penelitian

keaslian peneliti ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang hampir sama dalam hal tema yang ingin dikaji, namun memiliki perbedaan dari segi kriteria subjek dan metode penelitian yang akan digunakan. Penelitian yang akan dilakukan adalah mengenai hubungan antara *self*

*regulation* dengan *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di Asrama putri Al-Fityan School Aceh.

Penelitian Eriyanda dan Khairani (2017) yang melakukan penelitian tentang Kebersyukuran dan Kebahagiaan Pada Wanita yang Bercerai di Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden 247 orang. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu pada subjek peneliti yaitu pada wanita bercerai dan menggunakan variabel bebas kebersyukuran.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Sato dan Yuki (2014). Variabel yang diteliti adalah Hubungan Antara *Self-esteem* dan *Happiness* dengan Membedakan dalam Relational Secara *Mobile* Versus Konteks Stabil Interpersonal”. Penelitian ini dilakukan di Jepang. Menggunakan sampel 344 orang mahasiswa dibagi atas dengan 251 mahasiswa, 93 mahasiswi dan menggunakan metode *quasiexperimental*. Hasil dari penelitian bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *happiness* pada mahasiswa dan mahasiswi. Hal ini juga Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu dengan membedakan *relationan secara mobile*.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Lestiani (2016) tentang “ Hubungan Penerimaan Diri dan Kebahagiaan Pada Karyawan” yang hasil penelitiannya diketahui bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antara penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan. Berdasarkan kategori deskripsi responden penelitian pada setiap variabel diketahui pada karyawan berada pada kategori tinggi, dan kebahagiaan pada

karyawan berada pada kategori tertinggi. Hal ini juga berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dari segi subjek dan variabel bebas nya.

Penelitian ini dilakukan oleh Ismalasari (2016) dengan judul Pengaruh Motivasi Terhadap Regulasi Diri dalam Menghafal Al-quran. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian sebanyak 95 penghafal Al-Quran di Pondok Pesantren *Tahfizul Quran* Al-Imam 'Ashim. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala. Penelitian ini juga berbeda dengan penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti dari segi variabel bebas yaitu motivasi pada penghafal Al-Quran.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah (2016) dengan judul Hubungan Antara Psychological Well-being dan Happiness Pada Remaja di Pondok Pesantren. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode kuantitatif dan uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis korelasi *bivariate*. Sampel penelitian sebanyak 90 responden remaja di pondok pesantren di Depok. Hasil penelitian menunjukkan terdapatnya korelasi yang positif antara psychological well-being dengan kebahagiaan umum. Hal ini berbeda dengan penelitian yang akan di lakukan peneliti. Peneliti menggunakan variabel bebas regulasi diri walaupun subjek sama dalam penelitian. Hal ini juga memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti yaitu pada variabel bebas dan tempat subjek asrama putri Al-Fityan dengan pondok pesantren.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Muslimah (2016) dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini merupakan

penelitian kuantitatif korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) yang melakukan prokstinasi sebanyak 62 orang dari 109 mahasiswa yang mendapatkan PBSB. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*. Penelitian ini juga berbeda dengan peneliti yaitu pada variabel terikat prokrastinasi pada mahasiswa penghafal Al-Quran.

Penelitian yang lainnya oleh Irma dan Raudatussalamah (2018) dengan judul Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan Pada Penderita Kanker Payudara. Penelitian ini dilakukan pada penderita kanker payudara sejumlah 65 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu kuota sampling. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *product moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan berpikir positif dengan kebahagiaan penderita kanker payudara. Penelitian tersebut juga memiliki perbedaan dengan yang akan peneliti lakukan pada subjek. Subjek yang diteliti adalah penderita kanker sedangkan peneliti menggunakan pada subjek santriwati penghafal Al-Quran.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa belum ada peneliti yang persis sama dengan peneliti, dengan kata lain penelitian ini asli di buat oleh peneliti.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Self Regulation* (Regulasi Diri)

##### 1. Definisi *Self Regulation* (Regulasi Diri)

Albert Bandura (dalam Caerani & Subandi, 2010) menjelaskan tentang konsep regulasi diri dalam bukunya yang berjudul *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (1986) yakni individu tidak dapat secara efektif beradaptasi dengan lingkungannya selama mampu mengontrol kemampuan pada proses psikologi dan perilakunya. Bandura memberi pengertian regulasi diri sebagai kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku sebagai strategi yang berpengaruh pada performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan (Caerani & Subandi, 2010) sependapat juga dengan Bandura, Purdie, dkk (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) berpendapat bahwa regulasi diri memfokuskan perhatian pada mengapa dan bagaimana seorang individu berinisiatif dan mengontrol perilakunya sendiri.

*Self regulation* atau pengelola diri merupakan aspek yang penting dalam menentukan perilaku seseorang. Pengelola diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Pengelola diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas (dalam Ghufron dan Risnawati, 2017).

Zimmerman (1989) mengatakan bahwa individu yang memiliki strategi *self regulation* merupakan individu yang aktif secara metakognisi, motivasi dan perilaku di dalam proses belajarnya. Strategi *self regulation* adalah individu yang mampu menentukan tujuan dan menggunakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuannya. Strategi belajar merupakan tindakan yang menunjukkan cara memperoleh informasi tujuan dari setiap strategi difungsikan untuk meningkatkan *self regulation* baik fungsi pribadi, performa akademis dan lingkungan belajar (Zimmerman, 1989)

Menurut Carver dan Scheler (dalam Caerani & Subandi, 2010) regulasi diri adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatur pikiran, perasaan, dorongan, dan tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Sependapat juga dengan Caerani dan Subandi (2010) memberi pengertian *self regulation* sebagai kapasitas internal seseorang untuk dapat mengarahkan perilaku, afeksi, dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan tuntutan dari dalam diri dan lingkungannya, menggunakan berbagai strategi dalam rangka mencapai tujuan.

Zimmerman (dalam Gufron dan Risnawati, 2017) berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Selain itu juga, Baumister (dalam Caerani & Subandi, 2010) menjelaskan bahwa regulasi diri adalah usaha seseorang untuk mengubah responnya yang berupa tindakan pemikiran, perasaan keinginan dan performansi. *Self regulation*



tidak hanya berfokus pada respon, tetapi bagaimana upaya seseorang untuk dapat mencegahnya agar tidak melenceng dan kembali pada standar normal yang memberi hasil yang sama.

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *self regulation* merupakan proses metakognitif mengontrol proses perencanaan, pemantauan dan evaluasi dalam kegiatan pembelajaran. Proses tersebut didasarkan pada keyakinan (*self efficacy belief*) dan komitmen untuk mencapai tujuan, sehingga tujuan mereka yaitu memperoleh pengetahuan dan keterampilan dapat dicapai.

## 2. Aspek-aspek Regulasi diri

Menurut Zimmerman dan Martinez-Pons (dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018) aspek-aspek pada strategi *self regulation* adalah evaluasi diri, mengelola dan mentransformasi, menetapkan tujuan, mencari informasi, menyimpan catatan, mengatur lingkungan, konsekuensi diri, mengulang dan mengingat, mencari dukungan sosial, memeriksa catatan:

- a. Evaluasi diri (*sel evaluation*) yaitu pernyataan yang megidentifikasi siswa untuk menilai kualitas tugas yang telah diselesaikan, pemahaman terhadap lingkungan kerja, atau usaha dalam kaitan dengan tuntutan tugas.
- b. Mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*) yaitu pernyataan yang mengindikasikan keinginan siswa baik secara terus terang atau diam-diam dalam mengatur ulang materi petunjuk untuk mengembangkan proses belajar.

- c. Menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*) yaitu pernyataan yang mengindikasikan perencanaan siswa untuk mencapai tujuan dan rencana untuk menyusun urutan prioritas, menentukan waktu, dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang berkaitan dengan tujuan tersebut
- d. Mencari informasi (*seeking information*) yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya untuk mencari informasi yang berhubungan dengan tugas dari sumber-sumber lain saat mengerjakan tugas
- e. Menyimpan catatan dan memantau (*keeping records and monitoring*) yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mencatat hal-hal penting dalam pelajaran atau diskusi.
- f. Mengatur lingkungan (*environment structuring*) yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mengatur lingkungan belajar agar membuat belajar lebih nyaman, dengan mengatur lingkungan fisik maupun psikologis.
- g. Konsekuensi diri (*self-consequences*) yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa dalam mempersiapkan atau membayangkan dan melaksanakan ganjaran atau hukuman untuk kesuksesan dan kegagalan.
- h. Mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*) yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mengingat-ingat materi bidang studi dengan diam atau dengan suara keras.

- i. Mencari dukungan sosial (*seeking social assistance*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mencari bantuan dari rekan-rekan sebaya, dari guru dan dari orang dewasa.
- j. Memeriksa catatan (*reviewing records*) yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk membaca kembali catatan atau buku bacaan sebagai persiapan kelas atau sebelum ujian.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menggunakan aspek dari Zimmerman dan Martinez-Pons, Karena tokoh tersebut ahli dari aspek self regulated learning dan peneliti sebelumnya telah menggunakan aspek yang sama.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Regulation***

Menurut Zimmer dan Pons (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) menjelaskan tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu:

- a. Individu meliputi pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi yang dapat membantu individu dalam melakukan regulasi diri, dan tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak tujuan yang ingin dicapai maka semakin besar kemungkinan individu tersebut melakukan regulasi diri.
- b. Perilaku mengacu pada upaya yang individu dalam menggunakan kemampuan yang dimilikinya. Semakin besar usaha individu dalam mengatur suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi dirinya. Zimmerman (1989) menyatakan bahwa dalam berperilaku terdapat tiga tahap yang berkaitan dengan respon individu yang melihat ke dalam

dirinya dan perilaku, penilaian diri yaitu tahap individu membandingkan performansi dan standar yang telah dilakukannya dengan tujuan yang telah ditetapkan, dan reaksi diri yaitu tahap individu menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

- c. Lingkungan, kondisi dimana lingkungan dapat mempengaruhi individu dalam melakukan regulasi diri sebagai teori kognitif sosial yang memberikan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia.

## **B. *Happiness***

### **1. Pengertian *Happiness***

Menurut Schimmel (dalam Patnani, 2012) bahwa kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan kualitas hidupnya. bahkan kebahagiaan juga disebut sebagai kesejahteraan subyektif (*subjective well being*). Sedangkan menurut Lama dan Cutler (dalam Arif, 2016) berpendapat bahwa semua manusia ingin mendapatkan kebahagiaan, baik dalam aktivitas keseharian yang ia lakukan dalam kehidupannya adalah hanya semata-mata ingin mencari kebahagiaan. Arif (2016) mengatakan bahwa kebahagiaan adalah tujuan akhir dari semua aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, segala pengumpulan dan perjuangan dalam hidup.

Kebahagiaan menurut Seligman (dalam Arif, 2016) kemampuan individu merealisasikan karakter-karakter yang memiliki moral atau tindakan-tindakan yang bernilai positif dalam hidupnya. Kemudian Patnani (2012) mendefinisikan

kebahagian sebagai penilaian seseorang atas kualitas hidupnya yang ditandai dengan adanya emosi yang menyenangkan dan rasa puas dalam kehidupannya.

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan upaya yang dilakukan oleh individu dalam kehidupan untuk mendapatkan rasa puas dan ketenangan dalam kehidupannya.

## 2. Aspek-aspek *Happiness*

Menurut seligman (2011) bahwa terdapat lima aspek yang menjadi sumber kebahagiaan pada setiap individu yaitu:

### a. Emosi positif

Emosi positif adalah seligman (dalam Arif,2016) ia membagi emosi positif yang ada berdasarkan waktu yaitu emosi positif tentang masa lalu, emosi positif tentang masa sekarang dan emosi masa positif tentang masa depan. Emosi-emosi positif tentang masa lalu mencakup misalnya: *forgiveness* (memafkan) *gratitude* (beryukur). Emosi-emosi positif tentang masa sekarang mencakup misalnya: *mindfulness* (kesadaran) dan *flow* (konsentrasi). Emosi-emosi positif tentang masa depan mencakup misalnya: *optimisme* (optimis) dan *hope* (harapan).

### b. Keterlibatan (*Engagement*)

Keterlibatan Keterlibatan penuh yang dimaksud adalah melibatkan diri dengan sepenuh hati, dengan total dengan sukarela dan sering kali dengan mengambil resiko dalam suatu relasi dengan seseorang atau sekelompok suatu tujuan yang paling bermakna bagi si pribadi. Dalam suatu *engagement* adalah *disengagement*, dimana seseorang hanya menjalani sesuatu dengan

berjarak tanpa komitmen tanpa melibatkan hati, tanpa mengambil resiko, dan hanya menjalankannya sesuai aturan atau ketentuan yang ada. Dalam suatu *disengagement* biasanya orang terutama ingin saling mendapatkan manfaat sebanyak mungkin dari pihak yang lain. Seligman 2002 menyebutkan bahwa *engagement* sebagai *the good life*, yaitu hidup yang bercirikan pencarian gratifikasi (kepuasan batin) dan bukannya kesenangan (*pleasures*). Sumber *engagement* adalah karakter pribadi (*strengths*), dan panggilan hidup (*calling*).

c. Relasi positif (*Positif Relationship*)

Relasi positif atau relasi dengan orang lain yang dimaksud adalah *attachment* (hubungan yang dekat), *love* (memberikan kasih sayang), *kindness* (membantu orang lain), *social intelligence* (kecerdasan sosial), *empathy* (empati), *compassion* (kepedulian), dan *trust* (kepercayaan). Begitu banyak hal yang esensial bagi pembentukan relasi positif.

d. Makna hidup (*Meaning*)

Makna hidup berkaitan dengan bagaimana cara manusia memahami dunia yang oleh berbagai kemajuan bagaimana manusia memahami dirinya sendiri dalam kaitannya dengan alam dan makhluk lain.

e. Pencapaian (*Accomplishment*)

Pencapaian adalah pencapaian yang *grandeur* (terlihat) atau yang bersahaja, yaitu menjadi lebih baik dari pada kondisi sebelumnya dan hal itu

bergantung pada berbagai *skill* yang dimiliki pribadi tersebut dan seberapa besar upaya (*effort*) yang dikerahkannya.

### 3. Faktor-Faktor *Happiness*

Seligman, Peterson dan Lyubomirsky (dalam, Arif 2016). Membagi tiga faktor yang dapat mempengaruhi *happiness*:

$$H = S + C + V$$

*Happiness = Set Range, Circumstances, Voluntary Activities*

a. *Set range* (faktor bawaan)

*Set range* adalah batasan –batasan kebahagiaan yang ditentukan oleh bawaan genetik kita. Sebagaimana dalam bentuk kecenderungan tubuh kita untuk menjadi sehat atau sakit, baik itu fisik maupun mental, yang mana yang telah ditentukan oleh genetik.

b. *Circumstances* (situasi lingkungan)

Kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai situasi kehidupan kita, sementara situasi kehidupan akan selalu berubah. Pada perubahan-perubahan situasi kehidupan ini, setiap manusia harus berusaha menyesuaikan diri. Terkadang dibutuhkan juga penyesuaian diri yang radikal, untuk menyesuaikan diri dalam keberhasilan manusia harus mencoba untuk mengantisipasi, memprediksi, dan mengarahkan situasi kehidupan yang ada ataupun yang akan datang dalam kehidupan sehari-hari. Ketika usaha-usaha untuk mengantisipasi, memprediksi, dan mengarahkan situasi kehidupan itu berhasil, tetapi dalam waktu

kesempatan usaha-usaha itu akan menemukan kegagalan, karena adanya situasi kehidupan yang berada di luar antisipasi kita.

Penemuan yang dilakukan oleh Warner Wilson 1967 (dalam Arif,2016) menemukan bahwa ada faktor situasi lingkungan yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu: uang, menikah, berusia muda, keanehan. Terdidik baik, jenis kelamin, tingkat inteligensi, religiusitas. Kemudian Seligman (2002) merevisikan lagi dari Warner Wilson:

1. Bergaji besar (uang)

Bagi yang kekurangan uang, bertambahnya uang meningkatkan kebahagiaan, tetapi setelah titik tertentu bertambahnya uang hampir tidak ada efeknya pada kebahagiaan

2. Menikah

Memiliki kaitan besar dengan kebahagiaan. Jika pernikahan rukun dan bahagia. Jika sebaliknya pernikahan penuh dengan konflik dan masalah tingkat kebahagiaan pasangan itu akan lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menikah.

3. Berusia muda

Temuan baru justru mengatakan bahwa kepuasan hidup cenderung meningkat sejalan usia emosi yang menyenangkan memang sedikit turun sejalan dengan usia, tetapi emosi yang tak menyenangkan cenderung bersifat tetap dan yang paling menimbulkan ilusi bahwa usia muda adalah usia bahagia yang



perubahan pada emosi yang ekstrem. Semakin tua, emosi cenderung menjadi lebih stabil dan tidak lagi bergejolak

#### 4. Kesehatan

Kesehatan tidak terlalu berkaitan dengan kebahagiaan karena orang dapat menyesuaikan diri dengan kondisi kesehatan

#### 5. Berpendidikan baik

Memperoleh pendidikan yang baik tidak berhubungan dengan kebahagiaan. Hal ini yang juga tidak berhubungan dengan kebahagiaan misalnya iklim, ras dan dan gender.

#### 6. Jenis kelamin

Secara umum jenis kelamin tidak memiliki korelasi dengan kebahagiaan. Perempuan lebih cenderung intens dalam penghayatan emosi ketika mereka mengalami emosi negatif, penghayatan mereka lebih positif. Sebaliknya ketika mereka mengalami emosi negatif penghayatan mereka juga lebih negatif.

#### 7. Inteligensi

Tingkat inteligensi tidak berhubungan dengan kebahagiaan

#### 8. Religiusitas

Religiusitas seseorang ternyata masih menunjukkan kontribusi signifikan pada kebahagiaan, barangkali karena agama memberikan harapan dan makna

## 9. Kehidupan sosial

Kehidupan sosial memiliki korelasi yang besar terhadap kebahagiaan. Kuantitas dan kualitas memiliki kaitan dengan dukungan sosial dan relasi sosial itu sendiri.

## 10. Emosi negatif

Emosi negatif tidak berkorelasi dengan kebahagiaan. Orang yang bahagia ternyata tidak harus mengalami emosi negatif.

### c. *Voluntary activities* (faktor situasional)

Dari ketiga faktor penentu kebahagiaan ini, psikologi positif memberikan penekanan terbesar pada *Voluntary activities* (V), karena faktor V ini adalah berbagai hal yang tergantung pada karakter dari pribadi yang bersangkutan, yaitu pilihan-pilihannya saat menyikapi berbagai situasi dalam kehidupan dan menyikapi siapa diri individu tersebut. Arif (2016) menyatakan bahwa karakter ini dengan kata lain adalah *strengths*, dalam penelitiannya Sligman menemukan dua puluh empat *strengths* dan enam *virtues* yang diklaim bersifat universal. *Virtues* adalah tentang apa sesungguhnya kebaikan utama yang unik atau tujuan dari segala sesuatu, dan ia dimaknai sebagai sebuah tujuan kahir dari segalanya, misalnya tujuan akhir dari hidup ini adalah tercapainya kebahagiaan.

Menurut Peterson dan Seligman (dalam Arif, 2016) *strengths* adalah karakter yang dengannya dapat menuju rute *virtues*, atau berarti langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan. Misalnya tujuan

dari kehidupan adalah kebahagiaan, maka harus ada hal yang kita lakukan seperti bersyukur (*gratitude*), memaafkan (*forgiveness*) dan sebagainya. Menurut Seligman, yang dikutip langsung oleh Arif (2016) terdapat dua puluh empat *strengths* dan enam *virtues* antara lain yaitu:

1. *Virtues courage* (keberanian)

Mencakup beberapa *strengths*, yaitu: *bravery* (keberanian), *persistance* (ketekunan), *integriy* (integritas), *vitality* (vitalitas).

2. *Virtues humanity* (kemanusiaan).

Mencangkup beberapa *strengths*, yaitu: *love* (kasih), *kindness* (kebaikan), *social inteligeny* (kecerdasan sosial).

3. *Virtues transendence* (transendensi)

Mencangkup beberapa *strengths*, yaitu: *appreciation of beauty and excellence* (apresiasi terhadap keindahan dan kecemerlangan), *gratitude* (kebersyukuran), *hope* (harapan), *pirituality* (spiritual).

4. *Virtues temperance*

Mencangkup beberapa *strengths*, yaitu : *self regulation* (pengelolaan diri), *prudence* (saksama), *humality modesty* (keindahan hati dan kesederhanaan), *forgiveness and mercy* (mengampuni dan berbelas kasih)

5. *Virtues justice* (keadilan)

Mencangkup beberapa *strengths*, yaitu : *leadership* (kepemimpinan), *fairness* (keadilan), *citizenship* (menjadi bagian dari kelompok)

6. *Virtues wisdom and knowledge* (kebijaksanaan dan pengetahuan)

Mencangkup beberapa *strengths*, yaitu : *perspectives* (perspektif), *love of learning* (suka belajar), *open-mindedness* (keterbukaan pikiran), *curiosity* (rasa ingin tahu), *creativity* (kreativitas).

### C. Hubungan *Self Regulation* dengan *Happiness*

Hubungan *self regulation* dengan *happiness* dilihat berdasarkan salah satu faktor yang mempengaruhi *happiness* yaitu *self regulation*. Hal ini dijelaskan oleh Seligman (2002), bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *happiness* adalah regulasi diri (*self regulation*). Menurut Seligman, (dalam Arif, 2016) terdapat beberapa faktor yang mampu meningkatkan kebahagiaan individu, diantaranya adalah regulasi diri, seksama, kerendahan hati atau kesederhanaan dan memaafkan. Dari beberapa faktor tersebut, regulasi diri adalah hal yang mempengaruhi dalam kebahagiaan individu. Menurut Arif (2016) bahwa konsep pengendalian diri merupakan bagian dari pembentukan kebahagiaan yang autentik. Seperti individu mampu mengendalikan dan mengatur apa yang dirasakan dan dilakukan individu tersebut. Pengendalian diri yang baik mampu membangkitkan emosi positif yang sangat kuat yang dapat memicu perubahan dan perkembangan positif yang luar biasa dan pada akhirnya hal tersebut memiliki kontribusi yang sangat penting pada

kebahagiaan yang autentik. Menurut Chairani dan Subandi (2010). Regulasi diri merupakan kapasitas pada diri individu untuk mengarahkan perilaku, afeksi, dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan tuntutan dalam dirinya.

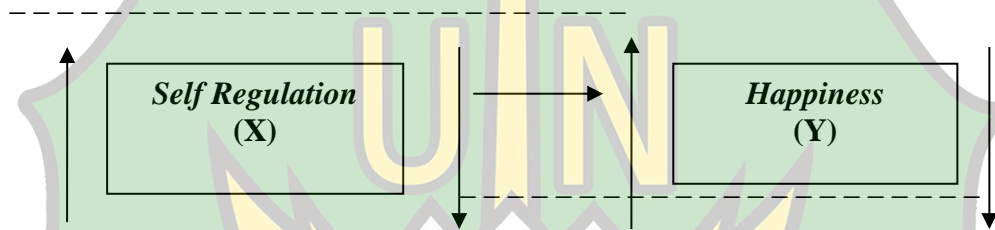
Chairani dan Subandi (2010) dalam bukunya yang berjudul Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an menjelaskan bahwa regulasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an terdiri dari regulasi diri intrapersonal, regulasi diri interpersonal, dan regulasi diri metafisika yang harus dikendalikan oleh santriwati penghafal Al-Qur'an agar apa yang ditujukan akan tercapai yaitu mengendalikan perasaan, pikiran dan perilaku. Regulasi diri intrapersonal oleh para penghafal Al-Qur'an adalah lebih kepada pengaturan intrapsikisnya untuk tetap konsisten dalam mencapai tujuan, hal ini dilakukan dengan melakukan berbagai strategi menghafal yang menurut individu tersebut tepat dalam menjaga hafalan baik secara kualitas dan kuantitas.

Selanjutnya adapun hambatan hambatan yang sering muncul dalam proses menghafal Al-Quran dan menjaga hafalan yaitu seperti keinginan untuk menambah hafalan tanpa memperhatikan hafalan sebelumnya. Adanya rasa jenuh, dan bosan karena rutinitas, turunya semangat menghafal, tidak fokus dalam menghafal, tidak mampu membagi waktu, padatnya kegiatan sekolah dan banyaknya peraturan asrama. Menurut Zariah (2013) santriwati di asrama dituntut untuk dapat meregulasikan diri dengan baik terhadap kegiatan-kegiatan dan peraturan yang berlaku. Keadaan yang sering dihadapi santriwati seperti kurangnya perhatian dari orangtua, padatnya kegiatan yang harus dijalani oleh setiap santri, tidak berinteraksi dengan sosial media dan kehidupan pondok pesantren yang

memisahkan antara putra dan putri, tetapi tidak semua santriwati penghafal Al-Quran mendapatkan kebahagiaan dan mampu menyeimbangkan antara menghafal Al-Quran di asrama dengan banyak tugas dan kegiatan di sekolah.

Maka dari itu peneliti menggunakan variabel X regulasi diri (*self regulation*) karena regulasi diri termasuk salah satu yang mempengaruhi kebahagiaan (*happiness*).

Gambar 2.1 (*Kerangka Konseptual*)



#### D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara *self regulation* dengan *happiness* pada santriwati penghafal Al-quran di Asrama Putri Alfityan School Aceh. Semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi happiness sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin rendah happiness.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Metode penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *korelasional*. Pendekatan kuantitatif adalah menekankan analisis pada data-data yang berupa angka yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran kemudian diolah menggunakan metode analisis statistik (Sugiyono,2017). Metode penelitian ini merupakan metode penelitian korelasional, tujuan dari penelitian *korelasional* adalah untuk mengetahui arah hubungan serta kekuatan antar variabel (Azwar,2016). Penelitian ini juga menggunakan metode *korelasional* yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self regulation* dengan *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yang variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah suatu variabel yang mempengaruhi variabel lain dapat dikatakan pula bahwa variabel bebas merupakan variabel yang berhubungan dengan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Identifikasi variabel dilakukan agar mempermudah peneliti menentukan alat pengumpulan data dan analisis data dalam penelitian (Azwar 2016). Variabel-variabel penelitian yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

a. Variabel Bebas (X) : *Self Regulation*

b. Variabel Terikat (Y) : *Happiness*

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk memperjelas pengertian variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, maka perlu untuk dijelaskan definisi secara operasional. Berikut ini merupakan definisi operasional pada tiap-tiap variabel:

#### 1. *Self Regulation* (Regulasi Diri)

Regulasi diri adalah merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi. Aspek-aspek regulasi diri yang merujuk pada teori Zimmer dan Pons (dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018) adalah evaluasi diri, mengelola dan mentransformasi, menetapkan tujuan dan perencanaan, mencari informasi, menyimpan catatan dan memantau, mengatur lingkungan, kosekuensi diri, mengulang dan mengingat, mencari dukungan sosial, dan memeriksa catatan.

#### 2. *Happiness* (Kebahagiaan)

*Happiness* adalah kemampuan individu merealisasikan karakter-karakter yang memiliki moral atau tindakan yang bernilai positif. *Happiness* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan yang dirasakan oleh santriwati penghafal Al-Quran baik perasaan senang ataupun perasaan tenang dalam dirinya. Adapun *happiness* diukur menggunakan skala yang dikembangkan dari aspek-aspek menurut Seligman (2011), yaitu di antaranya adalah emosi positif, keterlibatan



(*Engagement*), relasi positif (*Positif Relationship*), makna hidup (*Meaning*), pencapaian (*Accomplishment*).

#### **D. Subjek penelitian**

##### **1. Populasi penelitian**

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi penelitian merupakan seluruh santriwati penghafal Al-Quran yang tinggal di Asrama sebanyak 244 santriwati. Populasi penelitian berikut jumlah populasi santriwati penghafal Al-Quran tahun 2021/2022:

##### **2. Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik *purposive sampling* dikarenakan peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan peneliti. *Purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa representatif Sugiyono (2017). Sampel dalam penelitian ini adalah santriwati dengan kriteria sebagai berikut:

- a) Santriwati Al-Fityan School Aceh
- b) Menetap atau tinggal di asrama
- c) Menghafal Al-Quran

Sampel dalam penelitian ini adalah santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh yang diambil berdasarkan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kebenaran 95% yang terdapat di dalam tabel penentuan jumlah sampel dari keseluruhan populasi yang dikembangkan oleh *Isaac Michael* (Sugiyono, 2017) yang berjumlah sebanyak 146 orang santriwati.

## **E. Persiapan dan pelaksanaan penelitian**

### **1. Administrasi penelitian**

Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti melakukan surat izin penelitian kepada lembaga asrama yayasan Al-Fityan dan juga peneliti menyiapkan beberapa kuesioner terkait *Self Regulation* dan *Happiness* yang dimana nantinya akan disebarkan kepada responden, yang sebelumnya melewati beberapa kali perbaikan pada kuesioner tersebut dengan para pembimbing dan penguji. Setelah semua persiapan mengenai kuesioner terpenuhi, maka selanjutnya peneliti membagikan kuesioner tersebut secara langsung dengan membagikan kertas kuesioner. Dikarenakan penelitian ini dilakukan di asrama sehingga peneliti tidak bisa menyebarkan kuesioner melalui *Google Form* dikarenakan mereka tidak diperbolehkan membawa alat *Handphone*.

### **2. Pelaksanaan uji coba**

Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan skala *tryout* terpakai dengan jumlah subjek sebanyak 146. Alasan peneliti menggunakan *Tryout* terpakai dikarenakan kesulitan mencari sampel dan membutuhkan waktu yang lama, juga peneliti harus memastikan subjek berada di asrama. Peneliti membagikan skala dengan membagikan langsung kepada sampel satu persatu. Aitem keseluruhan

berjumlah 52 aitem skala *Self Regulation* dan 42 aitem skala *Happiness*. Setelah semua skala telah terkumpul, peneliti melakukan analisis data dan melakukan skoring dengan bantuan program *SPSS versi 20.0 for windows*.

### 3. Pelaksanaan penelitian

Proses pelaksanaan dilakukan dilakukan selama 1 minggu terhitung dari tanggal 7 Juni 2022 hingga 12 Juni 2022. Skala penelitian disebarakan langsung oleh peneliti kepada subjek yang bersangkutan dan bantuan dari ustadzah di asrama. Skala yang disebarakan oleh peneliti sebanyak 52 aitem *Self Regulation*, 42 aitem skala *Happiness*. Jumlah subjek penelitian yang dibagikan skala sebanyak 146 santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh.

#### F. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbentuk kuesioner yang dibagikan langsung kepada seluruh responden penelitian. Kuesioner yang dibagikan adalah berbentuk skala. Skala adalah daftar pernyataan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang fenomena tersebut (Sugiyono, 2017).

##### 1. Alat Ukur Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti akan membagikan dua skala yang berbeda pada setiap responden, yaitu skala regulasi diri dan skala *happiness*. Skala penelitian yan dibagikan berisi dua pernyataan, yaitu pernyataan yang *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung atribut yang diukur, sedangkan pernyataan *un-favorable* merupakan pernyataan

yang tidak mendukung atribut yang diukur (Azwar, 2016). Alternatif pilihan jawaban yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Berikut adalah gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Skala *Self Regulation* (Regulasi Diri)

Skala yang disusun untuk mengukur regulasi diri dalam penelitian ini didasarkan pada sepuluh aspek yang diungkapkan oleh Zimmerman dan Pons (dalam Mulyadi, 2018) yaitu: evaluasi diri, mengelola dan mentransformasi, menetapkan tujuan dan perencanaan, mencari informasi, menyimpan catatan dan memantau, mengatur lingkungan, konsekuensi diri, mengulang dan mengingat, mencari dukungan sosial, dan memeriksa catatan

Tabel 3.1 *Blue Print Skala Regulasi Diri*

No	Aspek	Aitem		Total	Persen
		Favorable	Unfavorable		
1	Evaluasi diri	1,3	2,4	4	10%
2	Mengatur dan mengubah	5,6	7,8	4	10%
3	Menetapkan tujuan dan perencanaan	9,10,13,14,17,18	11,12,15,16,19,20	12	10%
4	Mencari informasi	21,22	23,24	4	10%
5	Menyimpan catatan	25,26	27,28	4	10%
6	Mengatur lingkungan	29,30	31,32	4	10%
7	Konsekuensi diri	33,34,37,38	35,36,39,40	8	10%
8	Mengulang dan mengingat	41,42	43,44	4	10%
9	Mencari dukungan	45,46	47,48	4	10%
10	Memeriksa catatan	49,50	51,52	4	10%
	Total	28	28	52	100%

Skala yang digunakan menggunakan skala Likert, yaitu pernyataan mendukung (*favourable*) yang terdiri dari 4 kategori yaitu : sangat setuju (SS) dengan nilai 4, setuju (S) dengan nilai 3, tidak setuju (TS) dengan nilai 2, sangat

tidak setuju (STS) dengan nilai 1 dan menggunakan pernyataan tidak mendukung (*un-favourable*) terdiri dari 4 kategori sangat setuju (SS) dengan nilai 1, setuju (S) dengan nilai 2, tidak setuju (TS) dengan nilai 3 dan sangat tidak setuju (STS) dengan nilai 4.

Tabel 3.2 Skor Pada Skala Regulasi Diri

Jawaban	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

b. Skala Happiness

Skala yang disusun untuk mengukur *happiness* dalam penelitian ini merupakan skala yang disusun oleh Seligman (Seligman, 2011). Jumlah item dari skala *happiness* adalah 42 aitem. Aspek tersebut diantaranya adalah emosi positif, keterlibatan penuh, relasi positif, makna, dan pencapaian. Total keseluruhan dari pengukuran skala *happiness* terdiri dari 42 aitem yang dibagi menjadi 21 aitem *favorable* dan 21 aitem *unfavorable*. Aitem *favorable* berfungsi jika mendukung pernyataan adanya *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di Asram Putri Al-Fityan School Aceh, dan juga sebaliknya aitem *unfavorable* untuk pernyataan tidak mendukung. Aitem-aitem *favorable* dan *unfavorable* skala *happiness*, secara spesifik dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 3.3 Blue Print Skala Happiness

No	Aspek	Aitem		Total	Persentase
		Favorable	Unfavorable		
1	Emosi positif	1,3,5,7,9,11	2,4,6,8,10,12	12	20%
2	Keterlibatan penuh	13,14,15,17,19	16,18,20	8	20%

3	Relasi positif	21,23,25,27, 29,31,33	22,24,26,28, 30,32,34	14	30%
4	Makna hidup	35,36	37,38	4	15%
5	Pencapaian	39,41	40,42	4	15%
	Jumlah	22	20	42	100%

Skala *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di Asrama Al-Fityan School Aceh mempunyai empat pilihan jawaban. Yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penilaiannya dimulai dari nomor empat sampai nomor satu untuk aitem *favorable*, dan dimulai dari nomor satu sampai nomor empat untuk aitem *unfavorable*.

Tabel 3.4 Skor Skala Happiness

<b>jawaban</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

## 2. Uji Validitas

Validitas diartikan sejauh mana alat ukur mampu mengungkapkan apa yang hendak ia ungkap. Validitas adalah syarat utama dan wajib pada semua alat ukur (Periantalo, 2016). Menurut Kusumah (2016) uji validitas adalah suatu alat pengujian terhadap instrument kuesioner yang dibentuk sedemikian rupa untuk mengukur ketepatan, kecermatan dan sahnya suatu instrument kuesioner.

Uji validitas yang dilakukan oleh peneliti adalah uji validitas isi (*content validity*). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgement* dengan tujuan untuk melihat apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur (Azwar, 2016). Apabila sebagian *expert judgement* (para ahli) sepakat bahwa suatu

aitem adalah relevan, maka aitem tersebut dinyatakan sebagai aitem yang layak mendukung validasi isi skala.

Lawshe (dalam Azwar, 2016) merumuskan *Content Validity Ratio (CVR)* yang digunakan untuk mengukur validitas isi aitem-aitem menggunakan data empirik yang diperoleh dari hasil penilaian para ahli yang disebut *Subject Matter Experts (SME)* yang menyatakan apakah aitem dalam skala sifatnya esensial bagi operasionalisasi konstruk teoritik skala yang bersangkutan. *Subject Matter Experts (SME)* menilai apakah suatu aitem esensial dan relevan atau pun tidak relevan dengan tujuan pengukuran skala. Penilaian terhadap kelayakan aitem dilakukan berdasarkan tiga tingkatan esensialitas, yaitu Esensial (E), berguna tapi tidak esensial (G), dan tidak diperlukan (T).

Angka CVR diinterpretasikan secara relatif dalam rentang -1,0 sampai dengan +1,0. Semua aitem yang memiliki CVR yang negatif atau sama dengan 0 (nol) harus dieliminasi, sedangkan aitem-aitem yang CVR-nya positif diartikan memiliki validitas isi dalam kadar tertentu. Adapun Content Validity Ratio (CVR) dirumuskan sebagai berikut (Azwar, 2016):

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan:

ne : Banyaknya SME yang menilai esensial terhadap suatu aitem

n : Banyaknya SME yang melakukan penilaian

### 3. Uji Daya Beda Aitem

Sebelum melakukan analisis reliabilitas, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis daya beda aitem yaitu sejauh mana aitem mampu membedakan antara

individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi *product moment* dari *Pearson*. Formula *Pearson* untuk komputasi koefisien korelasi aitem-aitem total (Azwar, 2012).

$$r_{iX} = \frac{\sum iX - (\sum i)(\sum X)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i)^2/n][\sum X^2 - (\sum X)^2/n]}}$$

4. Keterangan:
5. I = Skor aitem
6. X = Skor skala
7. n = Banyaknya subjek

Kriteria dalam pemilihan aitem yang digunakan oleh peneliti berdasarkan aitem total yaitu batasan  $r_{iX} \geq 0,25$ . Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau daya beda aitem minimal 0,25 daya bedanya maka akan dianggap memuaskan dan signifikan, sedangkan apabila memiliki harga  $r_{iX}$  kurang dari 0,25 maka dianggap memiliki daya beda yang rendah (Azwar, 2012).

#### 4. Uji Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Azwar (2012), reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur kestabilan dan konsistensi dari jawaban responden terhadap suatu alat ukur psikologis yang disusun dalam bentuk skala. Suatu penelitian yang reliabel hasilnya akan tetap sama apabila diukur pada waktu yang berbeda. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, jika koefisien semakin rendah mendekati angka 0 maka semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2012). Untuk



mengetahui koefisien reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini, maka digunakan rumus *Alpha Cronbach* (dalam Azwar, 2012). Perhitungan ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 20.0 *For Windows*.

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji prasyarat

Menurut Noor (2011) uji prasyarat merupakan uji yang harus dilakukan sebelum hendak melakukan uji hipotesis. Adapun uji prasyarat pada penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

##### 1) Uji normalitas sebaran

Uji normalitas sebaran merupakan uji yang digunakan untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak. Jika data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka analisis data secara statistik parametrik tidak dapat digunakan. Untuk menguji normalitas analisis data yang digunakan yaitu secara nonparametrik dengan menggunakan statistik *One sample Kolmogrov Smirnow test* dari SPSS (Santoso, 2017). Batasan yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi ( $p$ ) lebih besar ( $>0,05$ ) maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi ( $q$ ) lebih kecil ( $< 0,05$ ) maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal (Santoso, 2017).

##### 2) Uji linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan. Prinsip yang digunakan dalam uji linearitas adalah jika  $p < 0,05$  maka antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan linier, sebaliknya jika  $p > 0,05$  berarti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan tidak linier (Azwar, 2016).

## 2. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi telah terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis penelitian. Untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa *self regulation* berkorelasi dengan *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh. Maka teknik analisis data yang digunakan adalah metode statistik korelasi, yaitu *product moment* dengan bantuan komputer program *Statistical Package for Social Science (SPSS) version 20 for windows*.

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat korelasi hubungan antara *self regulation* dengan *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh. Hubungan kedua variabel tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansinya, apabila nilai signifikansi variabel  $< 0,05$  artinya terdapat hubungan secara signifikan antara kedua variabel dan sebaliknya, apabila  $> 0,05$  artinya tidak terdapat hubungan secara signifikan antara kedua variabel.

## BAB IV HASIL PENELITIAN

### A. Deskriptif Data penelitian

Penelitian ini dilakukan di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh selama 6 hari, yaitu dari tanggal 7 Juni 2022 sampai dengan 12 Juni 2022. Penelitian ini dilakukan pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh dengan menggunakan jumlah sampel sebanyak 146 orang santriwati.

#### a. Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian ini, usia subjek yang paling muda 12 tahun hingga yang paling tua 17 tahun. Tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia yang mendominasi pada penelitian ini adalah 12 tahun sebanyak 4 (2.73%) orang, selanjutnya 13 tahun sebanyak 40 (27.39%) orang, dan disusul 14 tahun sebanyak 44 (30.13%) orang. Kemudian, pada usia 15 tahun sebanyak 22 (15.06%) orang, usia 16 tahun sebanyak 24 (16.43%) orang dan terakhir 17 tahun sebanyak 12 (8.21%) orang.

Tabel 4.1  
Data Demografi Subjek Penelitian *Kategori Usia*

Deskripsi sampel	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia subjek	12	4	2.73%
	13	40	27.39%
	14	44	30.13%
	15	22	15.06%
	16	24	16.43%
	17	12	8.21%
Jumlah		146	100%

#### b. Subjek Berdasarkan Kelas

Berdasarkan kelas, subjek yang mendominasi penelitian ini adalah kelas 1 SMP sebanyak 31 (21.23%) orang, selanjutnya kelas 2 SMP sebanyak 57 (39.04%) orang, kemudian kelas 1 SMA sebanyak 15 (10.27%) orang, dan yang terakhir kelas 2 SMA sebanyak 43 (29.45%) orang.

Tabel 4.2  
Data Demografi Subjek penelitian *Kategori Kelas*

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah	Persentase
Kelas subjek	1 SMP	31	21.23%
	2 SMP	57	39.04%
	1 SMA	15	10.27%
	2 SMA	43	29.45%
Junlah		146	100%

c. Subjek Berdasarkan Daerah

Berdasarkan asal daerah, subjek yang mendominasi penelitian ini adalah daerah Simeuleu sebanyak 8 orang (5.47%), Banda Aceh sebanyak 57 orang (39.04%), sigli sebanyak 6 orang (4.10%), Abda atau Aceh Barat Daya sebanyak 5 orang (3.42%), selanjutnya dari daerah Aceh Besar sebanyak 17 orang (11.64%) Takengon/Aceh Tengah/Bener Meriah sebanyak 10 orang (6.84%), Riau hanya 1 orang (0.68%), Gayo Lues sebanyak 12 orang (8.21%), Batam 1 orang (0.68%), Jakarta Timur 1 orang (0.68%), Nagan Raya 1 orang (0.68%), Lokseumawe sebanyak 3 orang (2.05%), Bireun sebanyak 2 orang (1.36%), Aceh Tamiang 4 orang (2.73%), Aceh Selatan berjumlah 4 orang (2.73%), Aceh Singkil 2 orang (1.36%), Meulaboh 4 orang (2.73%), Pidie 1 orang (0.68%), Beureuneun berjumlah 2 orang (1.36%). Medan 1 orang (0.68%),

kemudian Aceh Jaya sebanyak 1 orang (0.68%), Calang 1 orang (0.68%), langsa sebanyak 1 orang (0.68%), dan tarakhir Aceh Tengah 1 (0.68%).

Tabel 4.3

Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan *Daerah*

Deskripsi sampel	Kategori	Jumlah	Persentase
Asal Daerah Subjek	Simeuleu	8	5.47%
	Banda Aceh	57	39.04%
	Sigli	6	4.10%
	Abdya/Aceh Barat Daya	5	3.42%
	Aceh Besar	17	11.64%
	Takengon/Aceh Tengah/Bener Meriah	10	6.84%
	Riau	1	0.68%
	Gayo Lues	12	8.21%
	Batam	1	0.68%
	Jakarta Timur	1	0.68%
	Nagan	1	0.68%
	Lokeseumawe/Aceh Utara	3	2.05%
	Bireun	2	1.36%
	Aceh Tamiang	4	2.73%
	Aceh Selatan	4	2.73%
	Aceh Singkil	2	1.36%
	Meulaboh	4	2.73%
	Pidie	1	0.68%
	Bereuneun	2	1.36%
	Medan	1	0.68%
	Aceh Jaya	1	0.68%
	Calang	1	0.68%
	Langsa	1	0.68%
	Aceh Tenggara	1	0.68%
Jumlah		146	100%

## B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

### a. Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan surat permohonan izin penelitian yaitu di bagian akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. Selanjutnya peneliti mengirimkan surat permohonan izin tersebut yaitu kepada pihak Ketua Asrama Putri Al-Fityan School untuk mendapat izin melakukan penelitian pada asrama tersebut.

### b. Persiapan Penelitian

#### 1) Hasil Validasi Alat Ukur

Hasil komputasi *Content Validity Ratio* skala *Self Regulation* yang peneliti gunakan diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgement* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur. Oleh karena itu, untuk mencapai validitas tersebut maka skala yang telah disusun akan dinilai oleh 3 orang *expert judgement* dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut:

**Tabel 4.4**  
Koefisien CVR skala *Self Regulation*

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	NO	Koefisien CV
1	1	21	1	41	1
2	1	22	1	42	1
3	1	23	1	43	1
4	1	24	1	44	1
5	1	25	1	45	1
6	1	26	1	46	1
7	1	27	1	47	1
8	1	28	1	48	1
9	1	29	1	49	1
10	1	30	1	50	1
11	1	31	1	51	1
12	1	32	1	52	1
13	1	33	1		
14	1	34	1		
15	1	35	1		

16	1	36	1
17	1	37	1
18	1	38	1
19	1	39	1
20	1	40	1

**Tabel 4.5**

## Koefisien Skala Happiness

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	21	1	41	1
2	1	22	1	42	1
3	1	23	1		
4	1	24	1		
5	1	25	1		
6	1	26	1		
7	1	27	1		
8	1	28	1		
9	1	29	1		
10	1	30	1		
11	1	31	1		
12	1	32	1		
13	1	33	1		
14	1	34	1		
15	1	35	1		
16	1	36	1		
17	1	37	1		
18	1	38	1		
19	1	39	1		
20	0,3	40	1		

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala *Self Regulation* menunjukkan nilai CVR di atas nol (0), sehingga semua aitem dinyatakan valid. Sedangkan pada skala *Happiness*, hasil yang diperoleh dari penilaian SME didapatkan bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

## 2) Hasil Analisis Daya Beda Aitem Alat Ukur

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala *Self*

*Regulation* dan *Happiness* dapat dilihat pada tabel 4.6 dan 4.7

**Tabel 4.6**Koefisien Daya Beda Aitem Skala *Self Regulation*

No.	<i>Rix</i>	<i>Sig.</i>	<b>Ket.</b>	No.	<i>Rix</i>	<i>Sig.</i>	<b>Ket.</b>
1	0,519	0,000	Sangat Signifikan	27	0,194	0,019	Signifikan
2	0,544	0,000	Sangat Signifikan	28	0,303	0,000	Sangat Signifikan
3	0,432	0,000	Sangat Signifikan	29	0,272	0,001	Sangat Signifikan
4	0,244	0,003	Sangat Signifikan	30	0,525	0,000	Sangat Signifikan
5	0,519	0,000	Sangat Signifikan	31	0,402	0,000	Sangat Signifikan
6	0,556	0,000	Sangat Signifikan	32	0,473	0,000	Sangat Signifikan
7	0,452	0,000	Sangat Signifikan	33	0,529	0,000	Sangat Signifikan
8	0,397	0,000	Sangat Signifikan	34	0,593	0,000	Sangat Signifikan
9	0,387	0,000	Sangat Signifikan	35	0,364	0,000	Sangat Signifikan
10	0,328	0,000	Sangat Signifikan	<b>36</b>	<b>-0,096</b>	<b>0,247</b>	<b>Tidak Signifikan</b>
11	0,576	0,000	Sangat Signifikan	37	0,415	0,000	Sangat Signifikan
12	0,242	0,003	Sangat Signifikan	38	0,572	0,000	Sangat Signifikan
13	0,247	0,003	Sangat Signifikan	39	0,223	0,007	Sangat Signifikan
<b>14</b>	<b>-0,035</b>	<b>0,676</b>	<b>Tidak Signifikan</b>	40	0,484	0,000	Sangat Signifikan
15	0,301	0,000	Sangat Signifikan	41	0,474	0,000	Sangat Signifikan
16	0,246	0,003	Sangat Signifikan	42	0,472	0,000	Sangat Signifikan
17	0,505	0,000	Sangat Signifikan	43	0,345	0,000	Sangat Signifikan
18	0,568	0,000	Sangat Signifikan	44	0,381	0,000	Sangat Signifikan
19	0,260	0,001	Sangat Signifikan	45	0,533	0,000	Sangat Signifikan
20	0,212	0,010	Signifikan	<b>46</b>	<b>-0,035</b>	<b>0,679</b>	<b>Tidak Signifikan</b>
<b>21</b>	<b>-0,094</b>	<b>0,259</b>	<b>Tidak Signifikan</b>	47	0,426	0,000	Sangat Signifikan
22	0,656	0,000	Sangat Signifikan	48	0,439	0,000	Sangat Signifikan
23	0,613	0,000	Sangat Signifikan	49	0,523	0,000	Sangat Signifikan
24	0,549	0,000	Sangat Signifikan	50	0,482	0,000	Sangat Signifikan
25	0,311	0,000	Sangat Signifikan	<b>51</b>	<b>-0,219</b>	<b>0,008</b>	<b>Tidak Signifikan</b>
26	0,432	0,000	Sangat Signifikan	<b>52</b>	<b>0,050</b>	<b>0,547</b>	<b>Tidak Signifikan</b>

Berdasarkan tabel 3.10 di atas maka dari 52 aitem diperoleh 46 aitem yang terpilih dan 6 aitem yang tidak terpilih atau gugur. Aitem-aitem yang tidak terpilih yaitu aitem nomor (14,21,36,46,51,52) sedang 46 aitem yang terpilih tersebut akan dilakukan uji reliabilitas. Hasil analisis realibilitas diperoleh sebesar  $\alpha = 0,877$ ,



selanjutnya peneliti melakukan ke tahap analisis realibilitas tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak terpilih atau gugur dan hasil analisis skala pada tahap kedua memperoleh hasil  $\alpha = 0,902$ .

**Tabel 4.7**  
Koefisien Daya Beda Aitem Skala *Happiness*

No.	Rix	Sig.	Ket.	No.	Rix	Sig.	Ket.
1	<b>-0,044</b>	<b>0,596</b>	<b>Tidak Signifikan</b>	22	0,164	0,047	Signifikan
2	0,538	0,000	Sangat Signifikan	<b>23</b>	<b>0,029</b>	<b>0,730</b>	<b>Tidak Signifikan</b>
3	0,561	0,000	Sangat Signifikan	24	0,504	0,000	Sangat Signifikan
4	0,553	0,000	Sangat Signifikan	25	0,308	0,000	Sangat Signifikan
5	0,337	0,000	Sangat Signifikan	26	0,535	0,000	Sangat Signifikan
6	0,275	0,001	Sangat Signifikan	27	0,593	0,000	Sangat Signifikan
7	0,421	0,000	Sangat Signifikan	28	0,389	0,000	Sangat Signifikan
8	0,565	0,000	Sangat Signifikan	29	0,417	0,000	Sangat Signifikan
9	0,555	0,000	Sangat Signifikan	30	0,398	0,000	Sangat Signifikan
10	0,326	0,000	Sangat Signifikan	31	0,548	0,000	Sangat Signifikan
11	0,361	0,000	Sangat Signifikan	32	0,179	0,031	Signifikan
12	0,477	0,000	Sangat Signifikan	33	0,372	0,000	Sangat Signifikan
<b>13</b>	<b>-0,100</b>	<b>0,229</b>	<b>Tidak Signifikan</b>	34	0,612	0,000	Sangat Signifikan
14	0,679	0,000	Sangat Signifikan	35	0,484	0,000	Sangat Signifikan
15	0,537	0,000	Sangat Signifikan	36	0,442	0,000	Sangat Signifikan
<b>16</b>	<b>0,146</b>	<b>0,080</b>	<b>Tidak Signifikan</b>	37	0,298	0,000	Sangat Signifikan
17	0,443	0,000	Sangat Signifikan	38	0,585	0,000	Sangat Signifikan
18	0,430	0,000	Sangat Signifikan	39	0,356	0,000	Sangat Signifikan
19	0,450	0,000	Sangat Signifikan	40	0,486	0,000	Sangat Signifikan
20	0,607	0,000	Sangat signifikan	41	0,400	0,000	Sangat Signifikan
21	0,498	0,000	Sangat Signifikan	42	0,368	0,000	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel 3.12 diatas maka dari 42 aitem diperoleh 38 aitem yang terpilih dan 4 aitem yang tidak terpilih atau gugur. Aitem-aitem yang tidak terpilih yaitu item nomor (1,13,16,23) selanjutnya 38 aitem tersebut dilakukan uji realibilitas. Hasil analisis realibilitas diperoleh sebesar  $\alpha = 0,869$  selanjutnya peneliti melakukan ke tahap analisis realibilitas tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak terpilih atau gugur dan hasil analisis skala pada tahap kedua memperoleh hasil  $\alpha = 0,889$ .

Berdasarkan hasil analisis daya beda aitem dan reliabilitas tersebut, maka peneliti memaparkan *blue print* terakhir dari kedua skala tersebut sebagaimana yang dipaparkan pada tabel 4.8 dan 4.9

**Tabel 4.8**  
Blue Print Akhir Skala *Self Regulation*

No	Aspek	Aitem		Total	Perse n
		Favorable	Unfavorable		
1	Evaluasi diri	1,3	2,4	4	10%
2	Mengatur dan Mengubah	5,6	7,8	4	10%
3	Menetapkan tujuan dan perencanaan	9,10,13,14,17, 18	11,12,15,16,19, 20	12	10%
4	Mencari informasi	21,22	23,24	4	10%
5	Menyimpan catatan	25,26	27,28	4	10%
6	Mengatur lingkungan	29	31,32	3	10%
7	Konsekuensi diri	38	35,39,40	5	10%
8	Mengulang dan mengingat	42	43,44	3	10%
9	Mencari dukungan	45,46	47,48	4	10%
10	Memeriksa catatan	49,50	51,52	4	10%
	Total	21	25	46	100%

**Tabel 4.9**  
Blue Print Akhir Skala *Happiness*

No	Aspek	Aitem		Total	Persentase
		Favorable	Unfavorable		
1	Relasi positif	3,5,7,9,11	4,6,8,10,12	10	20%
2	Keterlibatan penuh	13,14,15,17,19	16,20	7	18%
3	Relasi positif	21,23,25,27,29,31,33	22,24,26,30,32,34	13	30%
4	Makna hidup	35,36	37,38	4	16%
5	Pencapaian	39,41	40,42	4	16%
	Total	21	17	38	100%

### 3) Hasil Analisis Reabilitas Alat Ukur

Uji Reliabilitas diartikan sebagai konsistensi atau keakuratan hasil ukur. Seberapa konsistensi skor yang dihasilkan tersebut sama apabila diukur pada kurun waktu yang berbeda (Periantalo, 2016). Menurut Kusumah (2016) uji reliabilitas merupakan alat untuk menguji atau mengukur kepercayaan instrument kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk untuk mengetahui konsistensi alat ukur dan konsisten jika pengukuran tersebut diulang dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan metode *Cronbach's Alpha* menggunakan program SPSS versi 20 for windows.

Hasil uji realibilitas pada skala *Self Regulation* diperoleh nilai  $\alpha = 0,877$  artinya skala ini dapat dikatakan reliabel dengan koefisien yang cukup tinggi. Selanjutnya peneliti melakukan analisis tahap kedua dengan membuang 6 aitem yang tidak terpilih sebagai (daya beda rendah) dan hasil yang diperoleh  $\alpha = 0,902$  maka skala *Self Regulation* dalam penelitian ini reliabel dengan koefisien yang tinggi. Adapun juga pada skala *Happiness*, hasil uji reliabilitas diperoleh nilai  $\alpha = 0,869$  artinya skala ini juga dikatakan sebagai reliabel dengan koefisien yang cukup tinggi. Kemudian peneliti melakukan analisis tahap kedua dengan membuat 4 aitem yang tidak terpilih sebagai aitem yang rendah dan hasil yang diperoleh  $\alpha = 0,889$ .

### c. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini menggunakan *metode try out* terpakai (*single trial administration*) dimana skala psikologi hanya diberikan satu kali saja pada sekelompok individu sebagai sampel, sehingga proses pengumpulan data dalam penelitian ini hanya berlangsung selama 1 Minggu terhitung dari tanggal 7 Juni 2022 hingga 12 Juni 2022. Skala penelitian disebarkan langsung oleh peneliti kepada subjek yang bersangkutan dan bantuan dari ustazah di asrama. Skala disebarkan oleh peneliti sebanyak 52 aitem *Self Regulation*, 42 aitem skala *Happiness*. Jumlah subjek penelitian yang dibagikan skala sebanyak 146 santriwati penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh. Kemudian peneliti mengskoring dan menganalisis data dengan bantuan program SPSS *version 22.0*.

Adapun syarat untuk mengisi skala responden harus sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditentukan terlebih dahulu pada tahap penentuan metode *puposive sampling*. Jika kriteria tersebut sesuai dengan keadaan responden maka subjek dapat mengisi skala tersebut. Setelah semua skala terkumpul kembali sejumlah yang dibutuhkan, proses pengumpulan data dihentikan dan penelitian dilanjutkan ke tahap berikutnya.

### C. Data Kategorisasi

Pembagian Kategorisasi sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal) adalah untuk mendapatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2016).

Kemudian Azwar (2016) menjelaskan lagi bahwa cara pengkategorian ini diperoleh dengan membuat kategori normatif subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi. Adapun kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategorisasi yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam batas kewajaran dan dapat diterima oleh akal. Deskripsi data hasil penelitian dalam pengkategorisasi sampel dapat dikategorisasikan ke dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang dan tinggi.

a. Skala *Self Regulation*

Analisis deksriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik yang mungkin terjadi dan berdasarkan data dilapangan dari variabel *Self Regulation*.

Deskripsi data hasil penelitiannya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.10**  
Deskripsi Data Penelitian Skala *Self Regulation*

variabel	Data hipotetik				Data empirik			
	X	X	Mean	SD	X	X	Mean	SD
<i>Self Regulation</i>	Maks	Min			maks	min		
	184	46	115	23	168	82	127.22	15.832

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

1. Skor Maksimal ( $X_{maks}$ ) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari perbobotan pilihan jawaban.
2. Skor minimal ( $X_{min}$ ) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Mean ( $M$ ) dengan rumus  $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar deviasi ( $SD$ ) dengan rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian *Self Regulation* pada tabel 4.4 diatas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 184, minimal 47, *mean* (nilai rata-rata) 115, dan standar deviasi 23. Sedangkan analisis data empirik menunjukkan jawaban maksimal

adalah 168, minimal 82, *mean* (nilai rata-rata) 127,22 dan standar deviasi 15.832.

Berdasarkan penjelasan hasil statistik diatas, maka peneliti melakukan kategorisasi skor data empirik dari setiap responden penelitian dan hasil kategorisasi tersebut adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (\bar{X} - 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Sedang} &= (\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (\bar{X} + 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Tinggi} &= (\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \leq X \end{aligned}$$

Keterangan :

$\bar{x}$  = *Mean* empirik pada skala  
 $SD$  = Standar devisi  
 $n$  = jumlah subjek  
 $X$  = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi jenjang (ordinal) yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala *Self Regulation* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.11**  
 Kategorisasi *Self Regulation*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	$< 111.388$	17	11.6%
Sedang	$\geq 111.388 \leq X < 143.052$	111	76.0%
Tinggi	$\geq 143.052$	18	12.3%
Jumlah		146	100%

Hasil kategorisasi *Self Regulation* adalah pada tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa mayoritas santriwati penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan memiliki *Self Regulation* pada kategori sedang yaitu sebanyak 111 orang (72.6%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 17 orang (11.6%), dan kategori tinggi sebanyak 18 orang (12.3%).

b. Skala *Happiness*

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat deskriptif data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari variabel *Happiness*. Deskripsi data hasil penelitiannya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.12**  
Deskripsi Data Penelitian Skala *Happiness*

Variabel	Data hipotetik				Data empirik			
	X maks	X Min	Mean	SD	X maks	X min	Mean	SD
<i>Happiness</i>	152	38	95	19	145	71	116.00	12.447

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

1. Skor Maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari perbobotan pilihan jawaban.
2. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
3. Mean (M) dengan rumus  $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar deviasi (SD) dengan rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian *Happiness* pada tabel 4.4 diatas, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 152, minimal 38, *mean* (nilai rata-rata) 95, dan standar deviasi 19. Sedangkan analisis data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 145, minimal 71, *mean* (nilai rata-rata) 116.00 dan standar deviasi 12.447.

Berdasarkan penjelasan hasil statistik diatas, maka peneliti melakukan kategorisasi skor data empirik dari setiap responden penelitian dan hasil kategorisasi tersebut adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < (\bar{X} - 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Sedang} &= (\bar{x} - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (\bar{X} + 1,0 \text{ SD}) \\ \text{Tinggi} &= (\bar{x} + 1,0 \text{ SD}) \leq X \end{aligned}$$

Keterangan :

$$\bar{x} = \text{Mean empirik pada skala}$$

$SD$  = Standar devisi  
 $n$  = jumlah subjek  
 $X$  = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi jenjang (ordinal) yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala *Happiness* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.13  
Kategorisasi *Happiness*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	116.00	19	13.0%
Sedang	$116.00 \leq X < 128.447$	105	71.9%
Tinggi	128.447	22	15.1%
	Jumlah	146	100%

Hasil kategorisasi *Happiness* adalah pada tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa mayoritas santriwati penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan memiliki *Happiness* pada kategori sedang yaitu sebanyak 105 orang (71.9%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 19 orang (13.0%), dan kategori tinggi sebanyak 22 orang (15.1%).

## D. Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan uji data yang digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian tersebut memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut guna untuk menjawab hipotesis penelitian (Sudaryono, 2021)

#### 1. Uji Normalitas Sebaran



Uji normalitas sebaran merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data tersebut berdistribusi normal atau tidaknya populasi tersebut (sugioyono,2017). Penelitian ini menggunakan uji normalitas *korelasi product moment*. Sebuah data dapat dikatakan normal apabila memiliki nilai signifikan di atas 0,05 ( $p > 0,05$ ), namun apabila data tersebut memiliki data signifikansi di bawah  $< 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa distribusi data tersebut tidak normal. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS windows 20 dengan uji *kolmogrof smirnow*. Berikut hasil uji normalitas dari kedua variabel penelitian yang dapat dilihat pada tabel :

**Tabel 4.14**

*Hasil Uji Normalitas Sebaran*

Variabel penelitian	Koefisien K-SZ	P
<i>Self Regulation</i>	0,763	0,605
<i>Happiness</i>	0,571	0,900

Berdasarkan hasil kesimpulan nilai signifikansi diatas pada uji normalitas sebaran menunjukkan nilai koefisien untuk variabel *Self Regulation* yaitu sebesar 0,763 dan nilai signifikansi p bernilai 0,605, sedangkan koefisien variabel *Happiness* koefisien nya bernilai 0,571 dan signifikansinya 0,900. Maka data penelitian berdistribusi normal dan hasil penelitian dapat generalisasikan pada populasi penelitian.

## 2. Uji linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang linear atau tidak linear. Dua variabel dikatakan memenuhi fungsi linear apabila nilai signifikan

berada diatas 0,05 ( $p > 0,05$ ). Apabila nilai signifikan berada dibawah  $p < 0,05$  maka hubungan kedua variabel tidak linear. pada tabel 4.15 berikut:

Tabel 4.15  
*Hasil Uji Linearitas Hubungan*

Variabel peneliti	Defiation for linearity	P
<i>Self Regulation</i> <i>Happiness</i>	0,1090	0,354

Berdasarkan tabel 4.9 di atas, hasil uji linearitas hubungan yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 20 diperoleh *D linearity* kedua variabel diatas yaitu *D linearity* = 0,1090 dengan nilai  $P = 0,354$  ( $p < 0,05$ ), maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linearitas antara variabel *Self Regulation* dengan *Happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan.

## 2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis statistik korelasi *product moment* dari pearson. Analisis korelasi dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *Self Regulation* dengan *Happiness* pada Santriwati Penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh. Berikut hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.10

Tabel 4.16  
*Uji Hipotesis Data Penelitian*

Variabel penelitian	Person Correlation Product Moment	P
<i>Self Regulation</i> <i>Happines</i>	0,560	0,000

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 4.0 di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar  $r = 0,560$  dengan signifikansi 0,000 hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self regulation* dengan *happiness*. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulation* maka semakin tinggi pula *happiness* dan sebaliknya semakin rendah *self regulation* maka semakin rendah pula *self regulation*. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya hipotesis penelitian diterima. Sumbangan relatif hasil penelitian kedua variabel dapat dilihat pada tabel 4.11 dibawah ini:

Tabel 4.17  
Analisis Measure of Association

Measures of Association	$R^2$
<i>Self Regulation</i>	0,313
<i>Happiness</i>	

Berdasarkan tabel 4.11 di atas menunjukkan bahwa penelitian ini memperoleh sumbangan relatif antara kedua variabel dengan nilai *R square* ( $R^2$ ) = 0,313 yang artinya terdapat 31,3% pengaruh *self regulation* terhadap *happiness* sementara 68.7% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

## E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara *Self Regulation* dengan *Happiness* Pada Santriwati Penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh. Analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai  $r = 0,560$  dengan signifikansi 0,000 hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self regulation* dengan *happiness*. terdapat

hubungan positif dan sangat signifikan antara kedua variabel (hipotesis diterima), yang mana artinya terdapat hubungan yang positif antara *Self Regulation* dengan *Happiness* pada santriwati. Sehingga semakin tinggi *self regulation* maka semakin tinggi juga *happinesnya* pada santriwati penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh dan sebaliknya semakin rendah *self regulation* maka semakin rendah juga *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh.

Besarnya pengaruh dari kedua variabel dapat dilihat dari analisis *Measures of Association* dengan hasil analisis menunjukkan nilai R Squared ( $R^2$ ) = 0,313 yang artinya terdapat 31.3% pengaruh *self regulation* terhadap *happiness*, sementara 68.7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain lainnya. Menurut Sligman Peterson dan Lyubomirsky (dalam Arif,2016) faktor yang mempengaruhi *happiness* yaitu *set range* (bawaan), *circumtances* (situasi lingkungan) dan *voluntary activities* (faktor situasional) yaitu terdapat dua puluh empat *strengths* dan enam *virtues*. *Virtues courage* (keberanian): *bravery* (keberanian), *persistance* (ketekunan), *integriy* (integritas), *vitality* (vitalitas). *Virtuesnhumanity* (kemanusiaan) mencangkup: *love* (kasih), *kindness* (kebaikan), *social inteligence* (kecerdasan sosial). *Virtues transcendenc* (transendensi), berupa : *appreciation of beauty and excellence* (apresiasi terhadap keindahan dan kecemerlangan), *gratitude* (kebersyukuran), *hope* (harapan), *pirtuality* (spiritual). *Virtues temperance* mencangkup : *self regulation* (pengelolaan diri), *prudence* (saksama), *humality modesty* ( keindahan hati dan kesederhanaan), *forgiveness and mercy* ( mengampuni dan berbelas kasih). *Virtues Justice* (keadilan) berupa : *leadership* (kepemimpinan), *fairness* (keadilan),

*citizenship* (menjadi bagian dari kelompok). *Virtues wisdom and knowledge* (kebijaksanaan dan pengetahuan) mencakup: *perspective* (perspektif), *love of learning* (sukak belajara), *open mindedness* (keterbukaan pikiran), *curiosity* (rasa ingin tahu), *creativity* (kreativitas).

Kemudian berdasarkan kategori usia hasil menunjukkan bahwa usia yang mendominasi pada penelitian ini adalah 12 tahun sebanyak 4 (2.73%) orang, selanjutnya 13 tahun sebanyak 40 (27.39%) orang, dan disusul 14 tahun sebanyak 44 (30.13%) orang. Kemudian, pada usia 15 tahun sebanyak 22 (15.06%) orang, usia 16 tahun sebanyak 24 (16.43%) orang dan terakhir 17 tahun sebanyak 12 (8.21%) orang.

Pada penelitian ini berdasarkan kelas yang mendominasi adalah kelas 1 SMP sebanyak 31 (21.23%) orang, selanjutnya kelas 2 SMP sebanyak 57 (39.04%) orang, kemudian kelas 1 SMA sebanyak 15 (10.27%) orang, dan yang terakhir kelas 2 SMA sebanyak 43 (29.45%) orang.

Kemudian berdasarkan asal Daerah yang mendominasi dalam penelitian ini adalah asal daerah Simeuleu sebanyak 8 orang (5.47%), Banda Aceh sebanyak 57 orang (39.04%), sigli sebanyak 6 orang (4.10%), Abdy atau Aceh Barat Daya sebanyak 5 orang (3.42%), selanjutnya dari daerah Aceh Besar sebanyak 17 orang (11.64%) Takengon/Aceh Tengah/Bener Meriah sebanyak 10 orang (6.84%), Riau hanya 1 orang (0.68%), Gayo Lues sebanyak 12 orang (8.21%), Batam 1 orang (0.68%), Jakarta Timur 1 orang (0.68%), Nagan Raya 1 orang (0.68%), Lokseumawe sebanyak 3 orang (2.05%), Bireun sebanyak 2 orang (1.36%), Aceh Tamiang 4 orang (2.73%), Aceh Selatan berjumlah 4 orang (2.73%), Aceh Singkil

2 orang (1.36%), Meulaboh 4 orang (2.73%), Pidie 1 orang (0.68%), Beureuneun berjumlah 2 orang (1.36%). Medan 1 orang (0.68%), kemudian Aceh Jaya sebanyak 1 orang (0.68%), Calang 1 orang (0.68%), langsa sebanyak 1 orang (0.68%), dan tarakhir Aceh Tengah 1 (0.68%).

Adapun hasil penelitian secara deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh memiliki *happiness* pada kategori sedang yaitu 108 (74.0%), dan kategori tinggi yaitu 22 (15.1%) sedangkan kategori rendah sebanyak 19 (13.1%). Dari hasil deskriptif dapat diartikan bahwasannya *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh secara umum berada pada kategori sedang. Maksud kategori sedang dalam penelitian ini bahwa *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama Putri Al-Fityan School Aceh lebih banyak pada kategori sedang yang artinya santriwati tersebut tergolong mampu merasakan kebahagiaan di asrama putri Al-Fityan School Aceh.

Selanjutnya hasil analisis secara deskriptif *self regulation* menunjukkan bahwa mayoritas santriwati di asrama putri Al-Fityan memiliki kemampuan *self regulation* pada kategori sedang yaitu 106 (72.6%), dan kategori tinggi yaitu 22 (15.1%), sedangkan kategori rendah 18 (12.3%). Dari hasil deskriptif dapat diartikan bahwasannya kemampuan *self regulation* pada santriwati penghafal Al-Quran di asrama putri Al-Fityan School Aceh secara umum berada pada kategori sedang, maksud sedang dalam penelitian ini bahwa kemampuan *self regulation* santriwati di asrama putri Al-Fityan lebih banyak pada kategori sedang yang artinya

santriwati mampu mengelola dirinya agar mencapai tujuan dalam proses menghafal.

Penelitian ini sejalan dengan landasan teori yang dikemukakan oleh Ainun (2013) santriwati di asrama dituntut untuk dapat meregulasikan dirinya dengan baik terhadap kegiatan dan peraturan yang berlaku. Sehingga dengan santriwati mampu meregulasikan dirinya mendapatkan emosi positif. Hal ini sesuai dengan teori Seligman (dalam Arif,2016) yaitu faktor yang mampu meningkatkan kebahagiaan individu diantaranya adalah regulasi diri.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut yaitu *self regulation* dengan *happiness* merupakan dua hal yang saling berhubungan/berkaitan, sehingga *self regulation* mempunyai kontribusi besar dalam meningkatkan kebahagiaan santriwati dimana para santriwati agar selalu meregulasika dirinya dalam proses menghafal, dimana *self regulation* itu sangat penting bagi penghafal Al-Quran untuk mencapai target menghafal Al-Quran (Cairani & Subandi, 2010).

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pendekatan secara kuantitatif yang digunakan hanya diinterpretasikan ke dalam angka dan persentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan hasil yang diperoleh sehingga tidak mampu melihat secara lebih luas dinamika psikologi yang terjadi. Untuk penelitian terdahulu belum ada penelitian yang serupa dengan peneliti lakukan.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang sangat signifikan antara *self regulation* dengan *happiness* pada santriwati penghafal Al-Quran di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,560$  dengan signifikansi 0,000 hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self regulation* dengan *happiness*. Sehingga, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulation* maka semakin tinggi pula *happiness* dan sebaliknya semakin rendah *self regulation* maka semakin rendah pula *happiness*.

### B. Saran

Berikut beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan guna kepentingan praktis dan teoritis bagi yang akan meneliti dengan variabel yang serupa yaitu:

#### 1. Bagi santri

Diharapkan untuk tetap meningkatkan regulasi diri dengan baik, sehingga dengan meregulasikan diri, santri dapat menjalankan kegiatan, mencapai target dan peraturan asrama dengan baik dan bahagia. Santriwati juga diharapkan dapat membuat list pencapaian target hafalan dan kegiatan agar mudah melakukan regulasi diri dengan baik.

Bagi santriwati yang memiliki *self regulation* yang rendah perlu meningkatkan *self regulation* dengan membuat perencanaan hafalan,



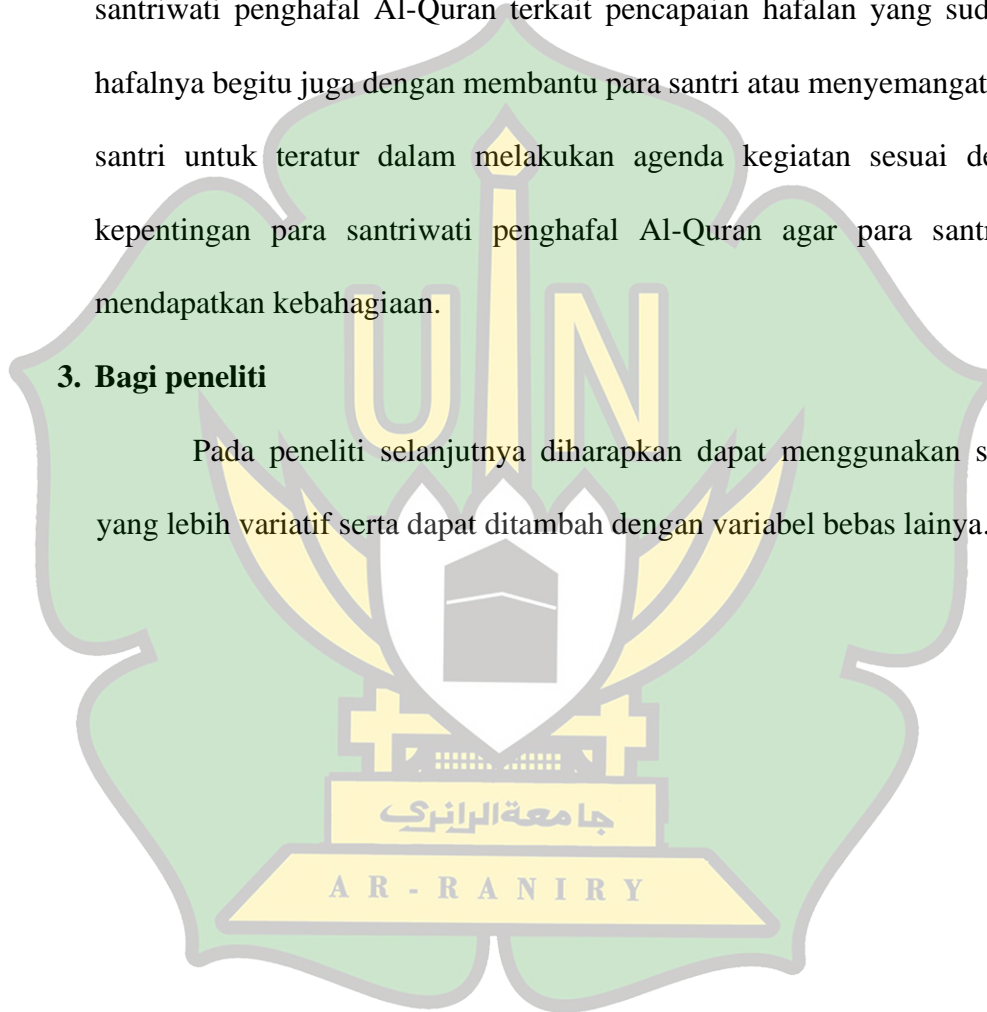
kegiatan, sekolah dan kegiatan harian lainnya. Agar bisa berhasil dengan kegiatan hafalan, puas dan bahagia selama di asrama.

## **2. Bagi ustazah pembina asrama**

Harapannya juga pada ustazah asrama melakukan evaluasi pada santriwati penghafal Al-Quran terkait pencapaian hafalan yang sudah di hafalnya begitu juga dengan membantu para santri atau menyemangati para santri untuk teratur dalam melakukan agenda kegiatan sesuai dengan kepentingan para santriwati penghafal Al-Quran agar para santriwati mendapatkan kebahagiaan.

## **3. Bagi peneliti**

Pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan subjek yang lebih variatif serta dapat ditambah dengan variabel bebas lainnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Rahma, A. A. (2018). *Psikologi Sosial Intergarsi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Depok: Rajawali Press.
- Akbar, A., & Hidayatullah, H. (2016). Metode Tahfidz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Kabupaten Kampar. *Jurnal Ushuluddin*, 24(1), 91-102.
- Al-Faruq, U. (2014) *10 jurus dahsyat hafal Al-qur'an : rahasia sukses gemilang para hafizh Qur'an*. Surakarta: Ziyad Books
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif*. Jakarta: Gramedia Pustaka Buku.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Caerani, L., & Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Alquran: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Eriyanda, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di Aceh. *PSIKODIMENSIA*, 16(2), 189-197.
- Fadhillah, A. P. E. (2016). Hubungan antara psychological well-being dan happiness pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2017). *Teori Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Irma, A. R., & Raudhatussalamah (2018). *Hubungan Berpikir Positif Dengan Kebahagiaan Penderita Kanker Payudara* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Ismalasari, K. (2016). *Pengaruh Motivasi Terhadap Regulasi Diri Dalam Menghafal Al-Quran. Skripsi*. Makassar. Universitas Negeri Makasar.
- Echol, J., & Sathily, H. (2005) *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka

- Kusumah, E. P. (2016). *Olah Data Skripsi dengan SPSS 22*. Bangka Belitung: Lab. Kom. Managemen FE UBB.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Psikologi*, 9(2).
- Muhajir, N (2013). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan kualitas puasa dan kebahagiaan santri pondok pesantren Al-Ihsan. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 53-66.
- Mulyadi, S. Basuki, A. M. H, & Rahardjo, W. (2018). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Teori – Teori Baru Dalam Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Murtini, D. C., & Hertinjung, W. S. (2017). Peran Daya Juang dengan Prestasi Tahfidzul Quran. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).  
<file:///C:/Users/Acer/Downloads/4983-13111-1-PB.pdf>
- Muslimah. (2016). *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokastinasi Dalam Menghafal Al-Quran Maasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Noor, J. (2011). *Metode Penelitian, Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pangatin, S., & Merdekasari, A. (2020). Regulasi Diri Anak Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Studia Insania*, 8(1), 23-42.  
<file:///C:/Users/Acer/Downloads/3573-10309-1-PB.pdf>
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada perempuan . *Jurnal Psikogenesis*, Vol. 01 No.1, 56-64.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, A. S., & Uyun, Q. (2017). Hubungan Tawakal dan Resiliensi Pada Santri Remaja Penghafal Al-Quran di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 77-87.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri penghafal Al-quran. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 19-32.

- Santoso. (2017). *Statistik Multivariat dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media kamutindo.
- Sato, K., & Yuki, M. (2014). *The association between self-esteem and happiness differs in relationally mobile vs. stable interpersonal contexts*. *Front Psychol*, PMC4191559.
- Seligman, Martin. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press
- Seligman, Martin. (2011). *The Perma Model: A Scientific Theory of Happiness*. Andy Hill, *Autism Together*.
- Shihab, M. Q. (1995). *Wawasan Al-Quran*. Bandung: Mizan.
- Shobirin, M. (2018) *Pembelajaran Tahfidz Al-Quran dalam penanaman Karakter Islam*. *Jurnal Emperical research in islamiceducation*,6(1), hlm.16-30.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Surya, M. (2011). *Bina Keluarga*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Syarifah. (2016). *Manajemen Kurikulum Kulliyatul Mu'allimin Al-Islamiyyah di Pondok Modern Darussalam Gontor Universitas Darussalam Gontor*, Vol.11,No.1.  
<https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/tadib/article/view/624/559>
- Widiantoro, W., Purawigena, R. E., & Gamayanti, W. (2018). *Hubungan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Santri Penghafal Al-Qur'an*. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 11-18. <https://core.ac.uk/download/pdf/229437933.pdf>
- Zahara, U. (2018) *Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Zariah, A. (2013). *Pembelajaran regulasi diri pada santri di pondok pesantren modern* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). [http://eprints.ums.ac.id/26704/12/02\\_NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/26704/12/02_NASKAH_PUBLIKASI.pdf)
- Zimmerman, B. J. (1989). *A social cognitive view of self-regulated academic learning*. *Journal Of Educational Psychology*, 81(3), 329-339. [file:///C:/Users/Acer/Downloads/A\\_Social\\_Cognitive\\_View\\_of\\_Self-Regulated\\_Academic.pdf](file:///C:/Users/Acer/Downloads/A_Social_Cognitive_View_of_Self-Regulated_Academic.pdf)



# SK PEMBIMBING SKRIPSI

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY  
Nomor : B-381/Uj.08/FPsi/Kp.00.4/04/2022  
TENTANG  
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2021/2022  
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

## DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2021/2022 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;  
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.

Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;  
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 25 Oktober 2021;  
14. Hasil Masukan dari Dosen Pembimbing, dan ditetapkan kembali oleh Ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry pada tanggal 11 April 2022.

## MEMUTUSKAN

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.  
Pertama : Menunjuk Saudara 1. Cut Riska Aliana, S.Psi., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama  
2. Nurul Adharina, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Titin Zumrotin  
NIM/Prodi : 180901007 / Psikologi  
Judul : Hubungan *Self Regulation* dengan Happiness pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an di Asrama Putri Al-Fityan School Aceh

Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;

Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022.

Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.

Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 11 April 2022 M  
9 Ramadhan 1443 H

Dekan Fakultas Psikologi,



Terbaca :  
1. Rektor UIN Ar-Raniry,  
2. Kabag Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry,  
3. Pembimbing Skripsi,  
4. Yang bersangkutan.

## Surat Izin Penelitian

6/29/22, 7:22 AM

Document



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-46/Un.08/FPsi.I /PP.00.9/1/2022  
Lamp : -  
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Direktur Al-Fityan School Aceh
2. Ketua Asrama Putri Al-Fityan School Aceh
3. Kepala Sskolah SMPIT Al-Fityan School Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **TITIN ZUMROTIN / 180901007**  
Semester/Jurusan : VIII / Psikologi  
Alamat sekarang : Aceh Besar. Des. Meunasah Krueng Kec.Ingin Jaya

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Hubungan antara Self Regulation dengan Happiness pada Santriyati Penghafal Al-Quran di Pesantren Al-Fityan School Aceh*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 07 Maret 2022

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



AR - R A N I R Y

Berlaku sampai : 24 Maret 2022

Jasmadi, S.Psi., M.A., Psikolog.

## Surat Balasan Penelitian



# YAYASAN AL-FITYAN ACEH

TKIT - SDIT - SMPIT - SMAIT - MARKAZ TAHFIZH AL-QUR'AN

Jl.Lr.M.Taher Lr. Lawee Ds. Reuloh Kec. Ingin Jaya Kab. Aceh Besar (0651) 21296 ftyan\_aceh@yahoo.com ftyan.org

No. : 11.04/SB/AFACE/III/2022  
Lampiran : 1  
Perihal : Surat Balasan

Kepada Yth,  
**Ketua Jurusan Psikologi**  
**Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**  
Di -  
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan Hormat

Sehubungan dengan **Surat Izin Penelitian Ilmiah Mahasiswa** Sdri. Titin Zumrotin (180901007) dari Jurusan Psikologi perihal izin melakukan penelitian dalam pencarian informasi/data yang dibutuhkan, maka dengan ini kami **Memberikan Izin** atas permohonan tersebut.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Aceh Besar, 10 Maret 2022

  
**Bustanul Arifin, S.Pd.I**  
Direktur

جامعة الرانيري

AR - RANIRY



## Kuesioner Uji Penelitian

Assalamualaikum wr.wb

Saya Titin Zumrotin mahasiswa program studi Psikologi UIN Ar-raniry banda Aceh, saat ini

sedang melakukan Try Out penelitian guna untuk menyelesaikan tugas akhir pendidikan sarjan (S1).

Untuk itu saya mohon kesediaan saudara untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan

mengisi kuesioner berikut:

1. Kuesioner ini ditujukan kepada santriwati penghafal Al-Quram
2. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini, sehingga saudaraai diharapkan mengisi jawaban sesuai dengan yang dirasakan saat ini atau yang pernah dialami.
3. Data dan informasi yang telah diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijamin kerahasiaannya. Pengerjaan kuesioner ini memerlukan waktu 10-15 menit.

Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapakan terima kasih.

Wassalamu`alaikum wr wb.

Hormat peneliti

Titin zumrotin

## **DATA DIRI RESPONDEN**

Nama (inisial) : .....

Usia : .....

Kelas : .....

Asal Daerah : .....

Asal sekolah : .....

No HP :

## **PETUNJUK PENGISIAN**

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan tentang diri Anda. Anda diberikan 4 pilihan jawaban diantaranya sebagai berikut:

**KETERANGAN :**

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

Berilah tanda “√” pada salah satu pilihan yang sesuai dengan Anda. I silah pernyataan ini dengan jujur yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri Anda, bukan

dengan apa yang seharusnya atau karena dipengaruhi orang lain. Pengisian ini tidak

ada hubungannya/ mempengaruhi nilai akademik Anda.

### **Contoh**

No	Pernyataan	SS	S	STS	TS
1.	Saya sangat semangat hari ini	√			

**Selamat Mengerjakan dan Jangan Lupa Baca Bismillah ;)**

**Skala 1**

No	Pernyataan	SS	S	STS	TS
1.	Saya membuat evaluasi diri terkait tercapai atau tidaknya target hafalan saya				
2.	Saya membuat jadwal harian untuk menghafal Al-Quran				
3.	Saya malas menyiapkan buku mutabaah hafalan				
4.	Saya mendengarkan murotal untuk memudahkan proses hafalan				
5.	Saya tidak menentukan jumlah surat yang saya hafal selama 1 bulan				
6.	Saya menyicil hafalan setiap malam				
7.	Saya tidak membuat evaluasi diri terkait tercapai atau tidaknya target hafalan				
8.	Saya tidak mencatat ayat Al-Quran yang sudah saya hafal				
9.	Saya mencari teman untuk memurajaah				
10.	Saya bisa menilai apakah hafalan saya sudah sesuai atau tidak sesuai tajwid				
11.	Saya tidak menyicil hafalan setiap malam				
12.	Saya menghafal Al-Quran dalam keadaan duduk				
13.	selesai atau tidaknya ujian Al-Quran saya tetap seperti biasa				
14.	Saya mengulang hafalan dengan nada suara yang keras				
15.	Saya tidak bisa menilai apakah sesuai tajwid hafalan saya				
16.	Saya mencatat ayat-ayat Al-Quran yang saya hafal				
17.	Saya tidak memurajaah hafalan di waktu sebelum tidur				
18.	Saya membuat catatan evaluasi hafalan milik pribadi				
19.	Saya perlu memperbaiki pola yang efektif untuk menghafal Al-Quran				
20.	Menghafal di tempat sepi justru membuat saya menjadi mengantuk				
21.	Saya tidak ikut <i>refreshing</i> diakibatkan tidak maksimal dalam belajar				
22.	Saya malas mencari teman untuk memurajaah				

23.	Saya tidak membuat jadwal harian untuk menghafal				
24.	Saya menentukan jumlah surat yang saya hafal dalam 1 bulan				
25.	Saya membaca terjemahan Al-Quran agar memudahkan proses menghafal dan murojaah				
26.	Walaupun sepadat apapun saya tetap menghafal				
27.	Saya tidak mencari tempat yang terang untuk menghafal Al-Quran				
28.	Saya tidak mengulang hafalan selama dua hari yang lalu				
29.	Saya tidak perlu memperbaiki pola yang efektif untuk menghafal Al-Quran				
30.	Saya menyiapkan buku mutabaah(setoran) hafalan				
31.	Tetap bermain dan berkumpul dengan teman meskipun nilai ujian saya tidak maksimal				
32.	Saya malas membaca terjemahan ayat Al-Quran per ayat				
33.	Saya mencari teman yang semangat menghafal Al-Quran				
34.	Saya menyusun ulang target hafalan Al-Quran dalam jangka 1 bulan				
35.	Saya tidak membuat catatan milik pribadi untuk mengevaluasi hafalan				
36.	Jika sudah siap ujian Al-Quran saya ingin pergi jalan-jalan				
37.	Saya malas mengingat hafalaan yang punya tahun lalu				
38.	Saya tidak menentukan target murajaah hafalan selama 1 minggu				
39.	Saya tidak akan berhenti belajar sebelum ujian selesai				
40.	Saya memurojaah hafalan sebelum tidur				

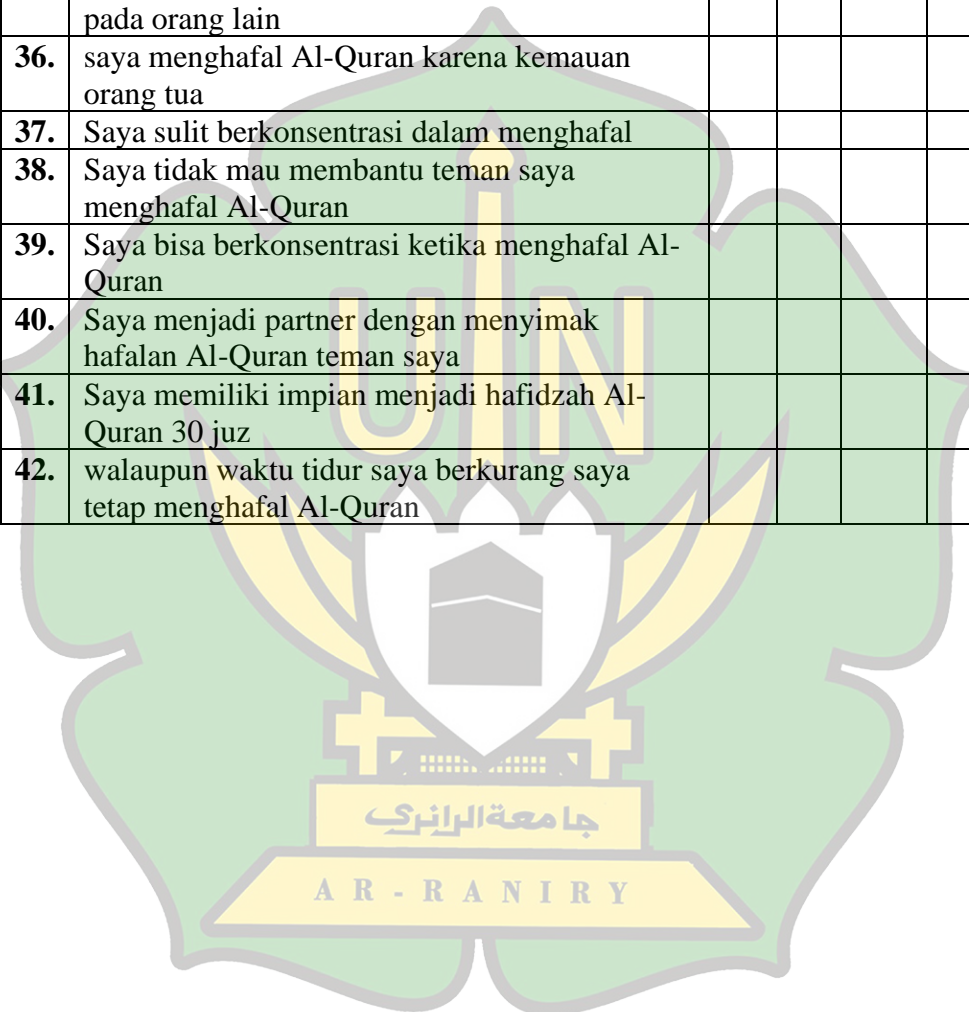
41.	Saya menentukan jumlah hafalan yang sudah saya murojaah selama 1 minggu				
42.	Saya malas mendengarkan murotal Al-Quran				
43.	Saya tetap ikut <i>refreshing</i> meskipun tidak maksimal dalam ujian Al-Quran				
44.	Saya mencatat materi tentang tajwid hafalan				
45.	Walaupun ada waktu senggang saya tidak menambahkan hafalan				
46.	Saya menghafal Al-Quran di tempat yang sepi				
47.	Saya tidak menyusun ulang kembali target hafalan Al-Quran dalam jangka 1 bulan				
48.	Saya tidak mencatat materi tentang tajwid hafalan				
49.	Saya tidak mencari teman untuk menyimak hafalan				
50.	Disela-sela luang waktu saya mengulang dalam hati				
51.	setelah selesai ujian asrama saya memaksakan diri untuk melakukan tugas yang lain				
52.	setelah ujian saya memberikan waktu untuk istirahat agar tubuh saya tetap sehat				

### Skala 2

No	pernyataan	SS	S	STS	TS
1.	Saya memaafkan diri saya yang belum memenuhi target hafalan				
2.	Saya menikmati setiap momen ketika menghafal Al-Quran				
3.	Saya memberikan usaha terbaik dalam prose menghafal Al-Quran				
4.	Saya mengusahakan yang terbaik selama proses menghafal				
5.	Saya kurang sayang terhadap teman-teman saya di asrama				
6.	saya tidak menjaga kepercayaan yang diberikan oleh teman saya				

7.	saya peduli dengan kejadian yang terjadi diasrama				
8.	saat ini kemampuan menghafal saya lebih baik di bandingkan dengan sebelumnya				
9.	Saya menghafal Al-Quran dengan sepenuh hati				
10.	Kemampuan menghafal Al-Quran saat ini tidak lebih baik dari sebelumnya				
11.	Saya ragu bisa menjadi hafidzah karena tidak bisa mempertahankan hafalan saya				
12.	Saya menyayangi teman-teman saya di asrama				
13.	Saya pernah melanggar peraturan asrama				
14.	Saya yakin bisa menjadi hafidzah Al-Quran yang baik				
15.	Dibalik kesulitan saya menghafal akan ada kenikmatan yang saya dapatkan				
16.	saya tetap tidur walaupun hafalan saya belum terhafal				
17.	Saya tidak mendapatkan manfaat apapun dari menghafal Al-Quran				
18.	Saya tidak mengulang-ngulang hafalan Al-Quran				
19.	Saya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan asrama				
20.	Saya memurojaah hafalan saya untuk meningkatkan kualitas hafalan Al-Quran saya				
21.	saya cuek apa yang terjadi disekitaran asrama				
22.	Saya sering terganggu dengan kondisi lingkungan ketika menghafal Al-Quran				
23.	Saya marah dengan diri saya belum mampu menghafal				
24.	Sekuat apapun usaha yang saya lakukan tidak ada hasil apapun				
25.	saya memahami kesulitan yang dialami teman saya				
26.	Saya menghafal Al-Quran karena keinginan sendiri				
27.	Saya bersyukur dengan kemampuan yang saya miliki				
28.	saya menjaga kepercayaan yang diberikan oleh teman saya				
29.	saya tidak memahami kesulitan yang dialami teman saya				
30.	Saya sering menyendiri				

31.	Sebenarnya saya tidak pernah berharap menjadi hafidzah				
32.	Saya banyak menghabiskan waktu dengan teman-teman saya				
33.	Saya lupa bersyukur dengan kemampuan yang saya miliki				
34.	Saya tidak serius dalam menyeter hafalan				
35.	Saya menghafal memberikan manfaat kebaikan pada orang lain				
36.	saya menghafal Al-Quran karena kemauan orang tua				
37.	Saya sulit berkonsentrasi dalam menghafal				
38.	Saya tidak mau membantu teman saya menghafal Al-Quran				
39.	Saya bisa berkonsentrasi ketika menghafal Al-Quran				
40.	Saya menjadi partner dengan menyimak hafalan Al-Quran teman saya				
41.	Saya memiliki impian menjadi hafidzah Al-Quran 30 juz				
42.	walaupun waktu tidur saya berkurang saya tetap menghafal Al-Quran				



## LAMPIRAN XIII : DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Titin Zumrotin
2. Tempat/Tanggal Lahir : Banda Aceh, 29 Januari 2000  
Kecamatan : Ingin Jaya : Kabupaten/kota : Aceh Besar
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 170901007
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat : Des. Meunasah Krueng
  - a. Kecamatan : Ingin Jaya
  - b. Kabupaten/kota : Aceh Besar
  - c. Provinsi : Aceh
8. No. Tlp/HP : 0895601826577

### Riwayat Pendidikan

- a. SD/MI : SD Negeri 3 Banda Aceh, Tahun Lulus : 2012
- b. SMP/MTs : SMP IT Al-Fityan School Aceh, Tahun Lulus : 2015
- c. SMA/MA : SMA IT Al-Fityan School Aceh, Tahun Lulus : 2018

### Orang Tua/Wali

- d. Nama Ayah : Ilyas Sakdi (Alm)
- e. Nama Ibu : Salmiah
- f. Pekerjaan Orang Tua : PNS
- g. Alamat Orang Tua : Meunasah Krueng

Banda Aceh 4 Juli 2022

Peneliti

Titin Zumrotin