

KONSEP SELF REGULATION DALAM AL-QUR'AN

Ilyas¹, Abdurrahman²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

¹ilyasmalkhotra@gmail.com, ²nangkonang111@gmail.com

ABSTRACT

Self-regulation is a psychological concept that involves an individual's ability to control their thoughts, emotions, and actions in achieving desired goals. In the context of the Koran, self-regulation has a broader and deeper dimension, including spiritual, moral and social aspects. This research aims to explore the concept of self-regulation in the Al-Quran, by analyzing verses related to self-control, patience, fortitude, and controlling one's desires. Based on existing data, this research is included in the library research category or often called non-interactive qualitative research. One type of qualitative research that is not interactive is concept analysis. The research results show that the Al-Quran provides comprehensive guidance regarding self-regulation through teachings about taqwa (awareness of Allah), sabr (patience), and jihad an-nafs (struggle against oneself). These concepts not only help individuals achieve personal well-being, but also build a just and harmonious society. In conclusion, self-regulation in the perspective of the Koran is an integration between self-control and increased spirituality, which aims to form individuals who have noble and responsible character in social life.

Keywords: Concept, Self-regulation and Al-Quran

ABSTRAK

Self-regulation merupakan konsep psikologis yang melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan mereka dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks Al-Quran, self-regulation memiliki dimensi yang lebih luas dan mendalam, mencakup aspek spiritual, moral, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep self-regulation dalam Al-Quran, dengan menganalisis ayat-ayat yang berkaitan dengan kontrol diri, kesabaran, ketabahan, dan pengendalian hawa nafsu. Berdasarkan data yang ada, penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kepustakaan (library research) atau sering disebut penelitian kualitatif non-interaktif. Salah satu jenis penelitian kualitatif yang tidak interaktif adalah analisis konsep. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Quran memberikan panduan yang komprehensif mengenai self-regulation melalui ajaran tentang taqwa (kesadaran akan Allah), sabr (kesabaran), dan jihad an-nafs (perjuangan melawan diri sendiri). Konsep-konsep ini tidak hanya membantu individu dalam mencapai kesejahteraan pribadi, tetapi juga membangun masyarakat yang adil dan harmonis. Kesimpulannya, self-regulation dalam perspektif Al-Quran adalah integrasi antara pengendalian diri dan peningkatan spiritualitas, yang bertujuan untuk membentuk individu yang berakhlak mulia dan bertanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat

Kata Kunci: Konsep, Self-regulation dan Al-Quran

A. Pendahuluan

Al-Qur'an merupakan sumber ilmu pengetahuan Islam yang pertama, yang membantu manusia memahami prinsip-prinsip pendidikan Islam yang selalu relevan dengan masa kini, masa lalu, dan bahkan masa depan. Al-Qur'an merupakan sumber ilmu pengetahuan dan hukum bagi setiap aspek kehidupan sehari-hari. Tujuan hidup umat Islam di dunia ini adalah untuk mencapai perdamaian dunia dan perdamaian dunia yang sering mereka kaitkan dengan keimanannya. Untuk menyikapi kedua permasalahan tersebut, mereka mendasarkan pandangan dunianya pada Al-Qur'an sebagai sumber hukum dan pendidikan Islam. Oleh karena itu, Al-Qur'an dipelajari dari awal hingga akhir, mulai dari membaca hingga memahami dan menganalisisnya. (DLT et al., 2022)

Mengamalkan Al-Qur'an dapat dimulai dengan langkah pertama, yaitu menyibukkan diri dengan Al-Qur'an semaksimal mungkin sesuai kapasitas masing-masing orang. Mempelajari Al-Qur'an dapat dilakukan dengan berbagai cara, yang paling umum adalah dengan rutin membaca Al-Qur'an atau membacakannya dengan suara

keras. (Muhammad Aman Ma'mun, 2019) Pembelajaran yang diatur secara mandiri mengurangi jumlah pembelajaran yang berasal dari proyek individu, tujuan, strategi, dan pengalaman belajar yang dimaksudkan untuk membantu mencapai tujuan tertentu. Pembelajaran mandiri tidak hanya memerlukan kognisi (pengetahuan untuk membangun) dan metakognisi (pendekatan pembelajaran mengetahui dan memantau), tetapi juga memerlukan motivasi untuk menggunakan strategi metakognisi untuk membantu mengembangkan pemahaman materi pembelajaran. (Khoerunnisa et al., 2021)

Membagi waktu antara belajar dan bermain, menetapkan target-target yang ingin dicapai dalam belajar Al-Qur'an: kemampuan regulasi diri remaja dalam belajar Al-Qur'an meliputi kemampuan individu. Pembelajaran mandiri adalah strategi yang digunakan individu untuk mengembangkan gaya belajarnya sendiri. Gaya belajar jenis ini melibatkan kegiatan yang meningkatkan motivasi, kesadaran, dan pengendalian diri seseorang saat melaksanakan tugas belajar. (Azmi, 2016)

Efektivitas proses pembelajaran ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain internal (dalam diri seseorang) dan eksternal (di luar diri seseorang), misalnya guru dan siswa. Self-regulated learning atau SRL yang dalam bahasa Indonesia dikenal dengan "Pembelajaran Mandiri" adalah aspek internal yang dimiliki oleh guru dan siswa untuk mencapai tujuan peningkatan hasil belajar sekaligus pengajaran. (Azmi, 2016)

Sebagai alternatif metode pembelajaran tradisional, *self regulation* dapat digunakan oleh individu untuk mengembangkan keterampilannya sendiri dan mencapai kesuksesan. Oleh karena itu, penting bagi siswa, instruktur, mentor, dan pembelajar lainnya untuk memiliki *self regulation*. Sesuai nasehat yang diberikan oleh para sesepuh, *self regulation* memberikan dampak yang lebih positif terhadap kehidupan pribadi setiap orang dengan mengharuskan mereka belajar sendiri. *Self regulation* mengacu pada kemampuan individu untuk melakukan pengendalian diri dan penilaian pribadi untuk mewujudkan pemahamannya sendiri. *Self regulation* adalah tanggung jawab pribadi terhadap pembelajaran yang

terkait dengan praktisi belajar secara mandiri dan mengendalikan diri. Sebagaimana tertuang dalam jurnal ini, siswa adalah asisten guru dalam pendidikannya sendiri. Benjamin Frank (1987) menjelaskan bahwa asisten guru menetapkan sendiri tujuan pendidikan siswanya dan memberikan dukungan sehari-hari. Akibatnya, asisten guru (SRO) seperti penasihat dan memainkan peran penting dalam pendidikan individu siswanya. (Ping, 2012)

B. Metode Penelitian

Berdasarkan data yang ada, penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kepustakaan (*library research*) atau sering disebut penelitian kualitatif non-interaktif. Salah satu jenis penelitian kualitatif yang tidak interaktif adalah analisis konsep. Penelitian yang tidak interaktif disebut juga dengan penelitian analitis, atau penelitian yang didasarkan pada analisis dokumen. Peneliti mengumpulkan, mengidentifikasi, menganalisis, dan menyajikan data dalam format sintesis sebelum memberikan interpretasi mengenai konsep tersebut. (Aziz, 2018)

Dalam penelitian ini penulis ingin merangkum ayat-ayat Al-Quran

dengan tema yang relevan yaitu pembelajaran, baik tersurat maupun tersirat. Selanjutnya mencari informasi yang dapat ditemukan di buku, makalah, atau jurnal yang sesuai dengan metodologi penelitian.(Ping, 2012)

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan **Pengertian *Self Regulation***

Secara terminologi *Self regulation* memiliki pengertian sebagai proses pengembangan diri secara mandiri, atau pembelajaran mandiri, yang melibatkan kerja sama dengan beberapa usaha-usaha untuk mencapai tujuan yang efektif dan efisien.(Hidayah et al., 2024) Dalam Bahasa Indonesia *self regulation* diartikan sebagai pembelajaran mandiri. biasanya dikaitkan dengan motivasi diri dalam belajar, aturan belajar, dan pertumbuhan pribadi sepanjang pembelajaran.(Hadwin, 2012)

Dalam bahasa Arab, "*self-regulation*" dapat diartikan sebagai (التخصيص ذاتي) "*al-takhsis al-dhati*" atau (التخصيص النفساني) "*al-takhsis al-nafsan*" yang berarti "pengaturan diri sendiri" atau "pengaturan diri dengan cara yang seimbang". Istilah ini digunakan dalam konteks keislaman untuk menggambarkan upaya individu untuk mengatur diri sendiri agar tidak

berlebihan dalam melakukan perbuatan baik atau buruk, serta untuk mempertahankan kesetimbangan dan kesucian diri.(Yamani et al., 2021) Dalam istilah bahasa Arab lainnya, konsep *self-regulation* dikenal sebagai (التدبير) "*al-tadbiir*" atau (التدبير النفساني) "*al-tadbiir al-nafsan*" yang berarti "pengendalian diri" atau "pengendalian diri sendiri". Istilah ini digunakan untuk menggambarkan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku mereka sendiri, serta untuk mengarahkan diri mereka ke arah yang lebih baik dan lebih sesuai dengan nilai-nilai agama dan moral. Dalam konteks Al-Qur'an, *self-regulation* dilihat sebagai bagian dari proses spiritual yang memungkinkan manusia untuk lebih dekat dengan Allah dan mencapai kesejahteraan diri.(Febriani & Kamaluddin, 2022)

Sel regulation menurut para tokoh memiliki beragam pendapat. Menurut Phye *self regulation* merupakan Gaya belajar siswa yang dimulai sendiri atau didorong oleh inisiatif dalam memperoleh pengetahuan, waktu, dan sumber daya untuk mencapai hasil yang diinginkan.(D, 1997) *Self-regulated* dipahami sebagai salah satu konsep yang menggambarkan kemampuan

siswa untuk fokus dan menyesuaikan sistem belajarnya. (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990) Sedangkan menurut Latifah, *self regulation* merupakan bagian dari Perilaku yang diatur sendiri merupakan sarana individu untuk memperbaiki diri (*self-regulated*). Dalam pendidikan, ini dipandang sebagai pekerjaan siswa, mirip dengan pekerjaan atau proses belajar. Proses pembelajaran ini memberikan dampak negatif terhadap perubahan kognitif, perilaku, dan psikomotorik siswa. (Latifah, 2010) Pendapat yang lain mengatakan bahwa Self-Regulated Learning dipandang sebagai strategi yang berpotensi meningkatkan kinerja akademik siswa dalam kegiatan pembelajaran. (Ablard & Lipschultz, 1998)

Corno dan Mandinach *self-regulation* sebagai pembelajaran mandiri adalah suatu pendekatan di mana siswa fokus secara khusus pada suatu mata pelajaran tertentu sekaligus memperoleh pengetahuan tentang berbagai topik, termasuk yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan hasil-hasilnya. (Corno & Mandinach, 1983) Menurut Zimmerman dalam M. Ghufro dan Rini Risnawita *self regulation* merupakan suatu proses

yang berkaitan dengan pengembangan kesadaran diri sendiri, meliputi refleksi, self talk, dan tindakan terarah, serta reaksi balik yang disesuaikan dengan pencapaian tujuan diri sendiri. (Utomo, 2022)

Bandura, *self regulation* ialah Pembelajaran yang diatur sendiri mengacu pada kemampuan individu untuk menganalisis dan mengubah dirinya sendiri, yang dapat berdampak negatif pada lingkungannya dengan mengubah lingkungannya. menciptakan perisai kognitif dan memberikan konsekuensi pada panjang lidah. (Saul, 2011) Pintrich mendefinisikan Pembelajaran mandiri adalah proses aktif dan komprehensif yang melibatkan penetapan tujuan bagi peserta didik dan kemudian memantau, menyesuaikan, dan mengendalikan motivasi, kognisi, dan perilaku mereka. Tujuan dan strategi kontekstual mereka mengenai lingkungan telah mempengaruhi mereka. (Pintrich, 2000)

Berdasarkan di atas ada beberapa hal yang memerlukan pembelajaran mandiri untuk memahami situasi dan menghadapi berbagai jenis tekanan dan tantangan. Menurut Zimmerman, rangkaian keterampilan pertama yang diterapkan dalam pendidikan adalah

metakognitif, yang mana keterampilan ini akan menjadikan aktivitas kognitif sebagai fokus utama. Oleh karena itu, guru perlu memperhatikan dan memahami materi yang dibahas di kelas. Lebih lanjut, motivasi yang menunjang aktivitas dengan tujuan yang ada dapat membantu mengembangkan, memantapkan, atau bahkan meningkatkan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas yang akan diberikan. (Zimmerman, 1990)

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa self regulation merupakan suatu kegiatan belajar dimana peserta didik berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya sendiri. Hal ini termasuk menetapkan tujuan, mengatasi hambatan, memantau kemajuan, dan mengevaluasi pembelajaran mereka sendiri dengan menggunakan berbagai strategi kognitif, motivasi, dan perilaku. Dalam pendidikan, perspektif pembelajaran mandiri tidak hanya penting dan berguna, namun juga sangat mempengaruhi pemahaman siswa tentang bagaimana berinteraksi dengan sukses dengan orang lain dan menciptakan tujuan pembelajaran bagi mereka. Selain itu, siswa juga dapat mempengaruhi kinerja guru dan

memberikan dampak negatif terhadap hasil pembelajaran, sehingga memungkinkan mereka menilai kinerjanya sendiri, menetapkan tujuan yang lebih menantang, dan memodifikasi objek pembelajaran.

Dalam hal ini, sayangnya ada beberapa faktor yang berdampak negatif terhadap pembelajaran mandiri, yaitu faktor-faktor yang mewakili dasar pengetahuan yang melekat pada seseorang, tingkat kemampuan untuk fokus, dan hasil yang diinginkan. Kemudian muncul praktik, yang berfokus pada upaya individu untuk meningkatkan dan mengembangkan aktivitas yang akan meningkatkan pembelajaran mandiri. Dan lingkungan, yang dapat bersifat protektif atau, sebaliknya, tidak merusak. Dengan demikian, faktor-faktor tersebut saling berkaitan erat satu sama lain. Sayangnya, ini berarti bahwa ada beberapa strategi yang dapat digunakan seseorang untuk terlibat dalam pembelajaran mandiri, seperti yang dijelaskan oleh Zimmerman: evaluasi diri, manajemen organisasi dan perubahan, inisiasi tujuan dan sasaran, pengumpulan informasi, pelestarian dan melindungi lingkungan, menimbulkan akibat pada diri sendiri, mengamati dan mengamati, meminta bantuan orang

lain, atau meninjau dokumen.(Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010)

Karakteristik *Self Regulation*

Menurut Zimmerman *self regulation* ini ditentukan oleh keaktifan peserta belajar pada bidang motivasi, metakognisi, dan perilaku. Ciri-ciri yang berkaitan dengan individu yang mengatur diri sendiri adalah yang berkaitan dengan kinerja tinggi, kapasitas belajar tinggi, dan akibat kinerja rendah atau masalah belajar.(Zimmerman & Martinez-Pons, 1990) Berdasarkan temuan penelitian, ciri-ciri yang membedakan siswa yang belajar dengan pengaturan diri dengan yang tidak ialah sebagai berikut:

- a. Mereka akrab dan memahami proses penerapan jenis strategi kognitif tertentu (organisasi, elaborasi, dan pengulangan), yang membantu mereka mensintesis, mengubah, mengatur, menguraikan, dan mengambil informasi.
- b. Mereka memahami bagaimana memfokuskan, mengatur, dan menyesuaikan proses mentalnya untuk mencapai tujuan pribadinya (metakognisi).

c. Mereka mencantumkan komponen keyakinan motivasi, seperti efikasi diri akademik, tujuan pembelajaran, dan perkembangan emosi positif sehubungan dengan tantangan (seperti kegembiraan, kepuasan, dan harga diri yang signifikan).

d. Mereka memantau dan mengontrol waktu dan sumber daya yang digunakan untuk mengerjakan tugas, dan mereka memahami cara menciptakan dan membangun lingkungan belajar yang kondusif, seperti memilih ruang belajar yang nyaman dan mencari bimbingan dari guru atau mentor ketika menghadapi kesulitan.

e. Mengenai konteks yang diberikan, mereka mengusulkan pelatihan yang lebih ekstensif untuk memperkuat bidang manajemen dan implementasi akademik, struktur dan disiplin sekolah, desain sekolah, dan organisasi tim kerja.

Pada akhirnya, *self regulation* ialah Mereka memandang diri mereka sebagai agen pembelajaran mereka sendiri, mereka menyadari bahwa

pembelajaran adalah sebuah proses aktif, mereka memotivasi diri mereka sendiri, dan mereka menggunakan strategi untuk membantu mereka mencapai hasil akademis yang diinginkan. (Mukhid, 1998)

Aspek-Aspek Self Regulation

Menurut Zimmerman bawa aspek-aspek dalam self regulation memiliki 3 aspek. Diantanya ialah:

- a. Metakognitif. Metakognitif ini mengukur proses pembelajaran, tujuan pembelajaran, tugas, dan penilaian yang diselesaikan siswa guna meningkatkan tingkat keterlibatan mereka selama proses pembelajaran.
- b. Motivasi. meningkatkan motivasi intrinsik, efikasi diri, dan atribusi diri tingkat tinggi. Mereka menunjukkan ketekunan dan ketabahan yang kuat saat belajar.
- c. Perilaku. Siswa bertanggung jawab untuk memilih, merakit, dan menciptakan lingkungan belajar yang ideal. (Avati et al., 2019)

Sedangkan menurut menurut Van Alten, D.C., Phielix, C., Janssen, dan Kester aspek self regulation memiliki 2 aspek antara lain:

- a. Strategi motivasi strategi yang digunakan peserta didik untuk dapat mengendalikan apabila adanya tekanan atau emosi yang terkadang muncul pada saat mereka mencoba berupaya dalam mengatasi kesalahan yang sebelumnya dan dapat menjadi pebelajar yang baik.
- b. Strategi pembelajaran dalam strategi mengajar adalah suatu proses yang digunakan instruktur untuk meningkatkan kualitas pemahaman siswa selama pembelajaran, mengumpulkan seluruh masukan siswa, dan memberikan fakta-fakta yang berkaitan dengan pembelajaran. (Wulandari, 2020)

Komponen Self Regulation

Proses memonitor dan mengendalikan pembelajaran sendiri dikenal dengan istilah self-regulation of learning. Peserta didik memiliki berbagai komponen, seperti motivasi, pengetahuan awal (prior knowledge), metakognisi, dan pembelajaran pemahaman mandiri (epistemik). Tujuan motivasi adalah untuk membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan yang

diperlukan untuk mengawasi dan mengelola pembelajarannya. Kerendahan hati epistemik adalah pemahaman yang dimiliki peserta didik tentang prinsip dan praktik pembelajaran. Konsep metakognisi adalah refleksi refleksi, atau kemampuan memahami apa yang harus dilakukan dalam situasi tertentu yang telah disajikan. (Reed & Giessler, 1995)

Strategi pembelajaran merupakan latihan mental yang digunakan siswa ketika sedang belajar untuk membantu dirinya sendiri dalam memahami, mengorganisasikan, atau memperoleh pengetahuan baru dan lebih efisien. Weinstein dan MacDonald menetapkan kategori berikut dalam strategi pembelajaran:

- a. Perolehan pengetahuan, atau disebut tambahan pengetahuan, telah membantu pembelajar mengatur pengetahuan baru mereka dan mengintegrasikannya dengan pengetahuan mereka sebelumnya.
- b. Pemantauan bersifat komprehensif (misalnya, praktik, yang telah membantu siswa memahami kapan

mereka harus atau tidak seharusnya belajar).

- c. Strategi pembelajaran yang aktif (misalnya mengidentifikasi tugas-tugas yang memungkinkan peserta didik mengembangkan pengetahuannya secara aktif dan partisipatif).
- d. Strategi pendukung (misalnya menata kelas untuk menyediakan lingkungan belajar yang kondusif). (Weinstein & Macdonald, 1986)

Fase-Fase Dalam *Self Regulation*

Menurut B.J. Zimmerman dan M. Campillo menjelaskan bahwa dalam self regulation terdapat sebuah fase diantaranya ialah:

- a. Forethought Phase

Perencanaan penelitian melibatkan penetapan tujuan yang jelas untuk menilai hasil yang akan diperoleh. Kesadaran diri individu diperlukan untuk membuat keputusan yang tepat, dan kemajuan pembelajaran kemudian diukur sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditetapkan. Dengan menerapkan fokus strategis pada produktivitas di atas,

maka individu akan lebih bersedia berpartisipasi sehingga meningkatkan nilai tanggung jawab pribadi setiap individu. Namun yang terpenting adalah kemampuan untuk meningkatkan standar dan cakupan pendidikan di Indonesia.

b. Performance Phase

Mampu mengatur waktu dengan baik, memperhatikan setiap pembelajaran, serta menawarkan berbagai pendekatan dan solusi ketika menghadapi tantangan. Dengan memperhatikan fase kinerja, optimalisasi literatur terhadap kualitas individu sebagai sarana pengaturan diri dan evaluasi diri untuk menjamin stabilitas dan konsistensi dalam mendefinisikan karakter unik setiap orang.

c. Self Reflection Phase

Fase ini sangat mempengaruhi perencanaan, pelaksanaan, keyakinan, dan proses keras guna meningkatkan kemandirian sifat secara produktif dalam optimalisasi pembelajaran yang sistematis sehingga

terselesaikan rangkaian pembelajaran mandiri dengan menggunakan strategi pembelajaran. (Ningsih, 2018)

Untuk dapat diklasifikasikan sebagai pembelajaran mandiri, seseorang harus mengizinkan penggunaan perencanaan strategis khusus untuk mencapai tujuan akademik yang didasarkan pada teori efikasi diri. Strategi berikut menyoroti proses pembelajaran mandiri:

1. Mengadopsi tujuan yang spesifik dan praktis.
2. Amati kinerja secara selektif untuk mendeteksi tanda-tanda penurunan nilai.
3. Melakukan evaluasi diri terhadap metode atau strategi yang telah diterapkan.
4. Menyesuaikan metode yang akan digunakan untuk eskalasi. (Wulandari, 2020)

Menurut Pintrich, proses regulasi dapat dibagi menjadi empat fase: pemantauan mandiri,

pengendalian, evaluasi, dan perencanaan. Aktivitas yang berkaitan dengan pengaturan diri terbagi dalam empat kategori: kognitif, perilaku, afektif, dan kontekstual.

1. Fase pengaturan diri dikenal dengan fase perencanaan, dimana seluruh aktivitas penting dilakukan sebagaimana dimaksud untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Dalam psikologi kognitif, ini mengacu pada pengetahuan sebelumnya tentang metakognisi yang relevan dengan berbagai tugas, seperti identifikasi pengetahuan, ringkasan, dan strategi pembelajaran. Dasar dari motivasi adalah pengertian motivasi (self-efisiensi, orientasi pada tujuan, insentif yang diberikan, dan motivasi pribadi). Perilaku mengacu pada kesadaran akan waktu dan tenaga untuk menyelesaikan tugas, sedangkan

perilaku kontekstual adalah penerapan teori yang berkaitan dengan tugas kelas dan konteks kelas.

2. Fase pemantauan. Dimana Proses pemantauan diri melibatkan membantu pelajar menjadi lebih sadar akan keterampilan kognitif, motivasi, manajemen waktu, dan bisnis mereka.
3. Fase pengendalian. Fase ini adalah aktivitas pengendalian, yang meliputi pelatihan dan penggunaan strategi pikiran (strategi kognitif dan metakognitif), (strategi motivasi dan pengendalian emosi) secara praktis terkait dengan manajemen waktu dan operasional bisnis, kendali atas tugas akademik, dan kendali atas ucapan dan bahasa tubuh.
4. Fase evaluasi. Fase ini tentang refleksi atau evaluasi, yang mencakup umpan balik atau

masukannya. Evaluasi dapat digunakan untuk memahami atribut-atribut atau makna-makna yang diciptakan dengan memahami sebab-sebab keberhasilan atau kegagalan, dampak hasil pembelajaran yang terlihat akibat dari atribut-atribut yang diciptakan, dan potensi tindakan di masa depan. (Ceron et al., 2021)

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation

Menurut Zimmerman (1989) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi seseorang, sehingga melakukan self regulation ialah:

- a. Faktor individu yang menggabungkan kreativitas dengan pengetahuan tentang kognisi terdiri dari pengetahuan deklaratif, prosedural, dan kondisional yang digunakan siswa dalam belajar, mengamati, dan memahami materi pelajaran.
- b. Faktor utama meliputi kemampuan metakognitif untuk menciptakan

kesadaran, melacak, dan menyesuaikan perilaku.

- c. Faktor kontekstual yang mempengaruhi motivasi diri

Dan jika siswa mampu memenuhi ketiga kriteria tersebut, maka mereka akan memiliki pengaturan diri yang kuat, sehingga memungkinkan mereka memotivasi diri sendiri secara efektif untuk belajar. Teori pembelajaran sosial yang sering dikenal dengan teori Bandura dan dikembangkan oleh Zimmerman. (Hadwin, 2012) menyiratkan proses determinisme timbal balik. Proses ini menjelaskan faktor pribadi, lingkungan, dan gangguan seumur hidup. Dalam hal ini, pengaturan diri sangatlah penting. Ketika siswa mengenali suatu masalah, baik karena faktor pribadi, lingkungan, atau pengalamannya sendiri, maka mereka menyadari bahwa masalah tersebut perlu ditangani dan diselesaikan agar segala sesuatunya dapat berjalan dengan baik.

Manfaat Self Regulation Dalam Pembelajaran PAI

Dalam konteks pembelajaran PAI self regulation memiliki beberapa manfaat yang sangat penting, diantaranya sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kesadaran diri

Self regulation ini dapat membantu siswa menjadi lebih dewasa dan lebih memiliki kesadaran diri selama proses pembelajaran. Dengan cara ini, siswa dapat belajar lebih efektif dan mencapai tujuan belajarnya dengan lebih berhasil.

- b. Meningkatkan motivasi

Selain itu, self regulation dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Dengan kemampuan mengembangkan diri, siswa dapat lebih mudah mengembangkan tujuan dan strategi pembelajaran yang efektif serta pengendalian emosi dan motivasi yang lebih baik.

- c. Meningkatkan kemampuan belajar

Pengendalian diri memungkinkan siswa mengembangkan keterampilan belajar yang lebih efektif. Dengan kemampuan mengubah diri, siswa dapat menjadi lebih efektif dalam mengubah

waktu, lingkungan, dan strategi

belajarnya.(Fitrianto, 2020)

- d. Meningkatkan keselamatan diri

Selain itu, self regulation membantu siswa mengembangkan harga diri yang lebih baik. Dengan memiliki kemampuan mengembangkan diri, siswa dapat lebih mudah mengembangkan

kecerdasan emosional dan keterampilan penalaran yang lebih baik, serta kesadaran diri yang lebih efektif ketika menghadapi tantangan dan kemunduran.

- e. Meningkatkan kesadaran tujuan

Self regulation membantu siswa mengembangkan keterampilan menetapkan tujuan yang lebih baik. Dengan kemampuan mengembangkan diri, siswa dapat menjadi lebih efektif dalam mencapai tujuan dan strategi pembelajaran, serta lebih mempunyai kesadaran diri dalam

mencapai tujuan pembelajaran yang lebih sukses.

Dalam Islam, pengendalian diri dipandang sebagai komponen penting dari proses pembelajaran yang efektif karena memungkinkan siswa mengembangkan keterampilan manajemen diri yang lebih efektif dan mencapai tujuan pembelajaran yang lebih efektif. Dengan demikian, pengaturan diri memungkinkan siswa memiliki kesadaran diri yang lebih baik, motivasi yang lebih baik, kapasitas belajar yang lebih baik, harga diri yang lebih baik, dan keterampilan menetapkan tujuan yang lebih baik.¹

Konsep *Self Regulation* dalam al-Qur'an

Konsep pengaturan diri dalam al-Qur'an berfokus pada pertumbuhan kemampuan individu untuk mengatur emosi dan perilakunya secara efektif. Menurut al-Qur'an, pengendalian diri dipandang sebagai komponen proses spiritual yang memungkinkan manusia menjadi lebih dekat dengan Allah dan mencapai realisasi diri. (Febriani & Kamaluddin, 2022) Allah Saw telah menjelaskan tentang *self regulation*

dalam dua ayat al-Qur'an diantaranya surat Al-Hasyr ayat 18 dan Surat Ar-Ra'du ayat 11.

Firman Allah dalam surah al-Hasyr: 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan **hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)**, dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Q.S Al-Hasyr: 18).

Dalam konteks *self regulation*, ayat diatas menekankan pentingnya pemeriksaan diri dan penetapan tujuan yang jelas untuk mencapai hasil yang lebih bermanfaat dan berjangka panjang. Ayat ini menjelaskan bahwa setiap individu harus melakukan refleksi terhadap apa yang telah dilakukannya dan apa yang akan dilakukannya guna mencapai tujuan yang lebih ambisius. Mereka juga harus mengakui Allah sebagai pengawas dan pelopor dalam semua usaha mereka. Oleh karena itu, ayat ini menekankan pentingnya

1

<http://repository.iainkudus.ac.id/11523/5/5.%20B%20AB%20II.pdf>

pengendalian diri dalam mencapai tujuan spiritual dan menjalani kehidupan yang lebih baik. (Shaleh et al., 2021)

Firman Allah dalam surah Ar-Ra'd ayat: 11

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

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

Ayat diatas jika dilihat Dalam konteks *self regulation* dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam memantau dan mengatur dirinya sendiri, termasuk mengatasi stres, kecemasan, rasa bosan, dan keinginan untuk mencapai tujuan tertentu di masa depan. Dalam ayat ini Allah memberi gambaran bahwa manusia mempunyai “malaikat” yang

melindunginya terus-menerus, baik di samping maupun di atasnya, dan Allah sendiri yang melindunginya dengan kehendak-Nya sendiri. Dalam konteks pengendalian diri, ayat ini menekankan betapa pentingnya memiliki kemampuan mengenali dan menilai diri sendiri, serta rendah hati dan bersyukur kepada Allah agar dapat mentransformasi diri dan mengenali hal-hal buruk dalam hidup. (Azrien et al., 2014)

Firman Allah dalam surah al-Kahfi: 60

وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ لَآ أَبْرَحُ حَتَّىٰ أَبْلُغَ مَجْمَعَ
الْبَحْرَيْنِ أَوْ أَمْضِيَ حُقُبًا

Artinya: Dan (ingatlah) ketika Musa berkata kepada pembantunya, "Aku tidak akan berhenti (berjalan) sebelum sampai ke pertemuan dua laut; atau aku akan berjalan (terus sampai) bertahun-tahun." (Q.S.al-Kahfi:60)

Dalam ayat diatas menjelaskan bahwa *self regulation* dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengembangkan diri secara mandiri dan mengatasi hambatan dalam rangka mencapai tujuannya. Ayat ini menggambarkan perjuangan Nabi Musa untuk belajar dan memahami ajaran Nabi Khidir, menekankan perlunya memiliki keyakinan pada diri sendiri untuk mengatasi rintangan dan mentransformasikan diri untuk

mencapai tujuan yang lebih ambisius. Dalam konteks pengaturan diri, ayat ini menekankan betapa pentingnya memiliki kemampuan mentransformasikan diri, mengatasi hambatan, dan mentransformasikan strategi guna mencapai tujuan. Hal ini juga menekankan pentingnya memiliki sikap rendah hati dan hormat kepada Allah untuk mengubah diri dan mengenali keputusan yang buruk. (Aziz, 2018)

Firman Allah dalam surah al-Kahfi: 66

قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَنِي مِمَّا
عَلَّمْتَ رُشْدًا

Artinya: “Musa berkata kepadanya, Bolehkah aku mengikutimu agar engkau mengajarkan kepadaku (ilmu yang benar) dari apa yang telah diajarkan kepadamu (untuk menjadi) petunjuk?” (Q.S. Al-Kahfi: 66)

Ayat diatas menjelaskan bahwa Konsep *self regulation* dapat digunakan dalam konsep pengaturan diri dengan memahami pertanyaan yang diajukan Nabi Musa kepada Nabi Khidhir sebagai permohonan untuk mengikuti jalan yang lurus dan belajar dari pengalaman Nabi Khidhir. Dalam konteks pengaturan diri, ayat ini menekankan betapa pentingnya memiliki kemampuan berbicara jujur tentang diri sendiri dan terlibat dalam

ekspresi diri yang tulus. Nabi Musa meminta izin untuk mengikuti Nabi Khidhir, agar dia dapat menunjukkan kebenaran dan menjadi petunjuk bagi dirinya. Ditujukan secara kebenaran yang telah Allah ajarkan kepadanya. Dalam konteks ini, ayat tersebut menunjukkan bahwa pengaturan diri mengurangi kemampuan untuk menghargai diri sendiri dan terlibat dalam hubungan yang tulus, serta kesadaran akan perlunya belajar dan mengembangkan diri. (Rahmawati, 2016)

Dalam aplikasi self-regulation, ayat ini dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

a. *Self-governance*

Nabi Musa mengeluarkan izin untuk mengakomodasi Nabi Khidhir, yang mengakui bahwa dia ingin mengawal diri sendiri & mengikuti jalan yang aman. Dalam pengaturan diri, mengembangkan diri memerlukan kemampuan mengendalikan emosi dan reaktivitas, serta memiliki kesadaran akan kebutuhan diri sendiri untuk menyerahkan diri.

b. *Learn and improve yourself*

Nabi Musa mohon izin untuk mendampingi Nabi Khidhir agar dapat menularkan

kepadanya ilmu yang telah Allah berikan kepadanya. Dalam pengaturan diri, belajar dan mengembangkan diri memerlukan kemampuan untuk meningkatkan kapasitas diri melalui pengalaman dan pembelajaran.

c. Correct instructions

Agar mampu melihat kebenaran dan menjadi sumber kekuatan bagi dirinya, Nabi Musa memohon izin untuk mengikuti Nabi Khidhir. Dalam hal pengendalian diri, petunjuk yang tulus harus mampu menahan kritik dan terlibat dalam petunjuk yang tulus, serta memiliki kemampuan untuk belajar dan tumbuh sebagai pribadi.(Shukor et al., 2023)

D. Kesimpulan

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa konsep self regulation kemampuan untuk mengontrol perilaku melalui penggunaan pengawasan diri (mengamati perilaku), evaluasi diri (menilai perilaku), dan memberikan respon bagi diri sendiri. Dalam konteks belajar, self-regulation dikenal sebagai self-regulation learning, yang melibatkan individu mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya.

Regulasi diri juga dapat dilihat sebagai kemampuan untuk menggunakan pengetahuan tentang hukum perilaku manusia untuk mencapai tujuan yang dianggap dalam kepentingan individu atau yang akan membuat individu bahagia. Dalam beberapa sumber, self-regulation juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengawasi dan mengatur perilaku serta mengelola pikiran dan emosi secara tepat. Al-Qur'an merupakan sumber ilmu pengetahuan dan hukum bagi setiap aspek kehidupan sehari-hari, yang membantu manusia memahami prinsip-prinsip pendidikan Islam yang relevan dengan masa kini, masa lalu, dan masa depan.

Konsep *self regulation* dalam Al-Qur'an menekankan pentingnya mengenali dan menilai diri sendiri, bersyukur kepada Allah, serta mengembangkan diri secara mandiri untuk mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an, seperti yang terkait dengan Nabi Musa, memberikan contoh tentang perjuangan, pengendalian diri, belajar, dan meningkatkan diri sendiri sebagai bagian dari *self-regulated learning*.

Pembelajaran mandiri yang diatur secara sistematis dan strategis berdasarkan teori efikasi diri memainkan peran penting dalam

pengembangan diri sesuai ajaran Al-Qur'an. Pengaturan diri dalam konteks Al-Qur'an juga melibatkan aspek jujur terhadap diri sendiri, terlibat dalam ekspresi diri yang tulus, dan kesadaran akan perlunya belajar dan mengembangkan diri. Dengan memahami dan mengamalkan konsep *self regulation* dalam Al-Qur'an, individu diharapkan dapat mencapai kemandirian, pengendalian diri, dan pertumbuhan pribadi yang lebih baik sesuai dengan ajaran Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ablard, K. E., & Lipschultz, R. E. (1998). Self-regulated learning in high-achieving students: Relations to advanced reasoning, achievement goals, and gender. In *Journal of Educational Psychology* (Vol. 90, Issue 1, pp. 94–101). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.1.94>
- Avati, P., Riskinanti, K., & Riskinanti, K. (2019). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa IIQ Jakarta. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 3(2), 114.
<https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v3i2.9002>
- Aziz, J. A. (2018). Self Regulated Learning Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(1), 81–107.
<https://doi.org/10.14421/jpai.2017.141-06>
- Azmi, S. (2016). Self regulated learning salah satu modal kesuksesan belajar dan mengajar. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 5(1), 19–20.
- Azrien, M., Adnan, M., Mohamad, S., & Buniamin, S. (2014). Self-Regulated Learning and Motivation of Islamic Studies and Non-Islamic Studies Stream Students. *GESJ: Education Science and Psychology*, 6(32), 3–17.
- Ceron, J., Baldiris, S., Quintero, J., Garcia, R. R., Saldarriaga, G. L. V., Graf, S., & Fuente Valentin, L. D. La. (2021). Self-Regulated Learning in Massive Online Open Courses: A State-of-the-Art Review. *IEEE Access*, 9, 511–528.
<https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.3045913>
- Corno, L., & Mandinach, E. B. (1983). The role of cognitive engagement in classroom learning and motivation. In *Educational Psychologist* (Vol. 18, Issue 2, pp. 88–108). Lawrence Erlbaum.
<https://doi.org/10.1080/00461528309529266>
- D, P. G. (1997). *Handbook of Academic Learning: Construction of Knowledge*. Elsevier.
- DLT, S. A., Hamidah, H., & Surawan, S. (2022). Self Regulated Learning Dalam Belajar Al-Qur'an Pada Remaja Di Sidomulyo Tumbang Tahai Palangka Raya. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 117–130.
<https://doi.org/10.54437/ilmuna.v4i2.602>

- Febriani, N. A., & Kamaluddin, A. (2022). Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Keislaman*, 6(1), 73–102. <https://doi.org/10.37286/ojs.v4i1.31>
- Fitrianto, H. (2020). The Roles of Islamic Education in Building Self-Regulated Learner in the Era of Distance Education. *At-Ta'dib*, 15(2), 84. <https://doi.org/10.21111/at-tadib.v15i2.4722>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Hadwin, A. F. (2012). Self-Regulated Learning. *21st Century Education: A Reference Handbook*, 01(01), 1-175-l-183. <https://doi.org/10.4135/9781412964012.n19>
- Hidayah, A., Nahwiyah, S., & Mailani, I. (2024). *mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan dalam diri seorang*. 4, 19–25.
- Khoerunnisa, N., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. ayu. (2021). Gambaran Self Regulated Learning Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 298. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7433>
- Latipah, E. (2010). Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Juni*, 37(1), 110–129.
- Muhammad Aman Ma'mun. (2019). Kajian Pembelajaran Baca Tulis Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 2–10.
- Mukhid, A. (1998). STRATEGI SELF-REGULATED LEARNING (Perspektif Teoritik). *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40.
- Ningsih, M. (2018). Pengaruh perkembangan revolusi industri 4.0 dalam dunia teknologi di indonesia. *Pengaruh Perkembangan Revolusi Industri 4.0 Dalam Dunia Teknologi Di Indonesia*, 1–12.
- Ping, A. M. (2012). Understanding self-regulated learning and its implications for strategy instruction in language education. *The Journal of Language Learning and Teaching*, 2(2), 89–104.
- Pintrich, P. R. (2000). *Chapter 14 - The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning* (M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. B. T.-H. of S.-R. Zeidner (eds.); pp. 451–502). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>
- Rahmawati, A. (2016). Kontekstualisasi Surat Al-Kahfi Ayat 66-82 Dalam Pendidikan Kontemporer. *Tarbawi*, 13(1), 90–108.
- Reed, W. M., & Giessler, S. F. (1995). Prior computer-related experiences and hypermedia metacognition. *Computers in Human Behavior*, 11(3), 581–600. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0747-5632\(95\)80018-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0747-5632(95)80018-4)
- Saul, M. (2011). Albert Bandura-Social Learning Theory. *Simply Psychology*, 1–5.

- Shaleh, M., Hasri, K. S., & Awad, F. B. (2021). Interpersonal and Metapersonal Self-Regulation of Al-Quran Memorizer Santri at Elementary School Level. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(3), 2072–2082. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i3.1229>
- Shukor, K. A., Moral, J. P., & Karekter, P. (2023). *Kerangka Pengaturan Kendiri Melalui Konsep Muraqabah Dan Muhasabah Imam Al-Ghazali the Framework of Self-Regulation Through the Concepts of Muraqabah and Muhasabah According To Imam Al-Ghazali*. November, 152–162.
- Utomo, K. M. (2022). Analisis Perkembangan Teori-Teori Psikologi dengan Epistemologi Problem-Solving Menurut Karl Popper. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 5(1), 30–37. <https://doi.org/10.23887/jfi.v5i1.39725>
- Weinstein, C. E., & Macdonald, J. D. (1986). Why does a school psychologist need to know about learning strategies? *Journal of School Psychology*, 24(3), 257–265. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0022-4405\(86\)90058-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0022-4405(86)90058-0)
- Wulandari, A. A. (2020). *Implementasi Self Regulated Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti* (Issue July).
- Yamani, A. Z., Hasbiannor, A., Masdar, Kurniaty, R. S., Riady, A., Maulana, A. R., Abie, A. S., Anwar, S., Norlatipah, Anisah, N., Liansari, N., Rahmawati, S., Jarimah, Rahmadi, E., Fikri, I., Lukman, R., Rahmatina, N., 'Abqary, M. A., Isnaniah, ... Anshari, M. Z. (2021). *Aneka Pendekatan dalam Tafsir Al-Qur'an Dari Khazanah Pemikiran Islam hingga Barat*.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51–59. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.51>