

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang Rasa Syukur

1. Pengertian Syukur

Kata syukur adalah kata yang berasal dari bahasa Arab dan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai: (1) Rasa terima kasih kepada Allah, dan (2) Untunglah (menyatakan lega, senang, dan bahagia).¹

Berdasarkan Abu Fida' Abdur Rafi', syukur adalah ungkapan terima kasih seorang hamba kepada Allah atas segala nikmat yang telah diberikan kepadanya, yang berarti dia memuji-Nya, menyebut kebaikan-Nya, mentaati segala perintah-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya.²

Lebih lanjut, Al-Fauzan dalam Farhanah³ menjelaskan bahwa bersyukur artinya seorang hamba mengakui bahwa segala nikmat berasal dari Allah dan mengakui Allah sebagai pemberi-Nya, pada lisannya dengan mengucapkan Alhamdulillah dan memuji-Nya, dan mempergunakan setiap anggota badan untuk ketaatan kepada-Nya. Walaupun nikmat yang dirasa hanya sedikit ataupun banyak tetap

¹Teguh Wangsa, *Menghadapi Stress Dan Depresi...*, hal. 185-186

²Abu Fida' Abdur Rafi', *Terapi Penyakit Korupsi*, (Jakarta: Republika, 2004), hal. 125

³Farhanah Murniasih, *Pengaruh Kecerdasan Emosi...*, hal. 34-35

mendorong untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan, maupun perbuatan.

Menambahkan dari Imam Ibnul Qayyim dalam Abdul Mustaqim juga mendefinisikan syukur adalah kecondongan hati untuk mencintai kepada Dzat yang memberi kenikmatan. Anggota tubuhnya condong tergerak untuk taat kepada-Nya, lidahnya selalu mengingat dan memuji-Nya.⁴

Sementara itu, Ibnu Ajibah berpendapat bahwa syukur adalah senangnya hati seseorang atas kenikmatan yang ia peroleh, lantas anggota tubuhnya bergerak untuk taat kepada yang memberi nikmat, disertai sikap pengakuan kepada Dzat yang memberi nikmat dengan tunduk kepada-Nya.⁵

Syukur seorang hamba terdiri atas tiga rukun dan ketiga-tiganya harus ada, yaitu ; secara batin mengakui nikmat yang telah diberikannya. Secara lisan dan lahir harus diungkapkan dan dijadikan sebagai sarana untuk taat kepada Allah. Jadi, syukur itu berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan sekaligus. Hati untuk *ma'rifah* dan *mahabah*. Lisan untuk memuji. Anggota badan untuk menggunakannya dalam mentaati Allah dan mencegah dari bermaksiat kepada-Nya.⁶

⁴Abdul Mustaqim, *Akhlak Tasawuf...*, hal. 69

⁵*Ibid*, hal. 69

⁶Abu Fida' Abdur Rafi', *Terapi Penyakit...*, hal. 125-126

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa syukur adalah berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat, yang dibuktikan baik dengan hati, lisan maupun perbuatan.

2. Keutamaan Syukur

Ada tiga keutamaan syukur, diantaranya:

- a. Allah swt tidak akan mengadzab hambanya yang bersyukur. Allah mengabarkan bahwa Dia tidaklah perlu mengadzab makhluknya jika mereka bersyukur dan beriman.
- b. Hamba yang pandai bersyukur berhak mendapat karunia-Nya.
- c. Tambahan nikmat dan karunia-Nya bergantung pada tingkat kesyukuran seorang hamba. Dan tambahan dari-Nya adalah tambahan yang tiada batas, sebagaimana syukur sendiri tiada batas.⁷

3. Hakikat Syukur

Syaikh Abdul Qodir Jailani menyebutkan bahwa hakikat syukur terbagi menjadi dua bagian yaitu:⁸

- a. Mengakui nikmat Allah swt karena Dialah Pemilik karunia dan pemberian, sehingga hati mengakui bahwa segala nikmat berasal dari Allah.
- b. Anggota badan tunduk kepada Pemberi nikmat. Maksudnya tunduk adalah mentaati dan patuh, karena seorang tidak disebut tunduk, kecuali jika dia mentaati perintah Allah dan patuh pada Syariat-Nya.

⁷*Ibid*, hal. 126-127

⁸*Ibid*, hal. 127

4. Macam-Macam Syukur

Syukur berdasarkan caranya, menurut Abdul Qadir Isa, dapat dibagi menjadi tiga macam:⁹

- a. Al-Syukru bi lisan, bersyukur dengan ucapan, misalnya dengan mengucapkan alhamdulillah atau menceritakan nikmat-nikmat Allah yang selama ini diberikan kepada kita semua.
- b. Al-Syukr bil arkan, bersyukur dengan melakukan amal shalih dan berbagai macam perbuatan terpuji. Misalnya, setiap malam rajin melakukan shalat tahajud, zakat, infak, shadaqah, menyantuni anak yatim piatu dan lain sebagainya.
- c. Al-Syukr bil janan, bersyukur dengan hati, yakni bersaksi bahwa setiap nikmat yang ada pada diri seseorang adalah anugerah dari Allah SWT.

5. Manfaat Syukur

Aura Husna menyatakan lima manfaat syukur, yakni sebagai berikut:¹⁰

- a. Menuntun hati untuk ikhlas

Karena syukur menuntun kita untuk tetap berbaik sangka pada Allah swt dalam segala hal yang terjadi dalam kehidupan ini maka syukur mampu menggerakkan hati untuk ikhlas menerima ketetapan Allah swt.

⁹Abdul Mustaqim, *Akhlak Tasawuf...*, hal. 74-75

¹⁰Irma Masfia, *Hubungan Syukur Dan Konsep Diri Positif Siswa MTs NU Nurul Huda Semarang*, (Semarang: Skripsi Tidak Diterbitkan, UIN Walisongo, 2014), hal. 19-21

b. Menumbuhkan optimisme

Syukur mengandung arti mengenali semua nikmat yang telah Allah swt karuniakan, termasuk didalamnya yakni dengan mengenali potensi-potensi yang Allah swt anugerahkan pada diri kita, yang nantinya akan menumbuhkan optimisme.

c. Memperbaiki kualitas hidup

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Robert Emmons, menunjukkan bahwa orang yang ber-syukur mengalami perubahan kualitas hidup lebih baik. Sikap-sikap positif seperti semangat hidup, perhatian, kasih sayang, dan daya juang berkembang dengan baik pada mereka yang terbiasa mengungkapkan rasa syukurnya setiap hari.

d. Membentuk hubungan persahabatan yang lebih baik

Orang-orang yang hatinya diselimuti oleh rasa syukur lebih mudah berempati, dermawan, dan ringan tangan membantu sesama, sehingga mudah diterima dalam masyarakat karena pada dirinya tersimpan sifat-sifat yang disenangi orang lain, yaitu ringan berbagi, memiliki sifat materialistis yang rendah, tidak mendengki terhadap nikmat orang lain, dan mampu mengesampingkan ego pribadi.

e. Mendatangkan pertolongan Allah swt

Nikmat Allah swt memang diberikan secara umum kepada seluruh manusia, namun pertolongan Allah swt hanya diberikan kepada hamba-hamba Allah swt yang dikehendaki-Nya. Dalam

sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim disebutkan siapa orang yang berhak mendapatkan pertolongan Allah tersebut, Rasulullah saw bersabda: “*Dan Allah senantiasa memberikan pertolongan kepada hamba-Nya selama ia menolong saudaranya*”. Dari hadits tersebut, dapat dipahami bahwa jika menolong hamba-Nya maka kita akan ditolong, dengan meringankan beban orang lain maka beban kita akan diringankan. Syukur menggerakkan hati dan pikiran untuk ringan berbuat suatu kebaikan bagi sesama sehingga akan mendatangkan pertolongan dari Allah swt.

B. Tinjauan Tentang Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi Diri (*Self Regulation*) dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan *affects* (perasaan) yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Karena itulah seringkali pula regulasi diri (*self regulation*) digambarkan sebagai sebuah siklus karena *feedback* dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian dalam usahanya saat ini.¹¹

¹¹Nur Afida, *Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Self Regulation Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan*, (Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan, IAIN Sunan Ampel, 2009), hal. 22

Regulasi diri merupakan kemampuan mengontrol perilaku sendiri adalah salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia.¹² Menurut Bandura regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berfikir, dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut.¹³

Zimmerman mendefinisikan bahwa regulasi diri sebagai proses menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus menerus untuk mencapai tujuan-tujuan.¹⁴

Berdasarkan pada beberapa definisi yang dikemukakan diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia dalam mengontrol, mengatur, merencanakan dan memonitor tingkah laku untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

2. Proses Regulasi Diri

Proses regulasi diri (*self regulation*) dilakukan agar seseorang atau individu dapat mencapai tujuan yang diharapkannya. Dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, sosial, pengendalian emosi yang baik sehingga membawa seseorang kepada regulasi diri (*self regulation*) yang baik. Miller &

¹²C George Boeree, *Personality Theories*, (Jogjakarta: Prismsophie, 2013), hal. 242

¹³Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, hal. 341

¹⁴Lisya Chairani dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 28

Brown memformulasikan regulasi diri (*self regulation*) sebanyak tujuh tahap yaitu:¹⁵

- a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah. Seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.

Contohnya, seorang mahasiswa dimana ia mendapatkan tugas untuk membuat makalah, maka ia harus mencari dulu bahan atau informasi apa yang menyangkut tentang pembahasannya tersebut. Diantaranya melalui buku, koran, majalah, internet dll.

- b. *Evaluating* atau mengevaluasi. Setelah kita mendapatkan informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran.

Contohnya, setelah mahasiswa tersebut mendapatkan informasi tentang tugasnya, maka langkah selanjutnya yaitu mengevaluasi

¹⁵Fazri Anfaldi, "Psikologi Area: Regulasi Diri" dalam <http://fazrianfaldi.blogspot.co.id/2013/02/regulasi-diri.html>, diakses 09 Januari 2016, pukul 13:21 WIB

informasi tersebut. Bagaimana dia mempertimbangkan beberapa informasi yang diperlukan atau menyaring beberapa informasi yang dia butuhkan.

- c. *Triggering* atau membuat suatu perubahan. Sebagai akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positif atau negatif. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini yaitu disebut juga kecenderungan kearah perubahan.

Contohnya, setelah mengevaluasi beberapa informasi tersebut langkah selanjutnya adalah melakukan editing dalam mendapatkan informasi, dan harus disesuaikan dengan norma-norma yang berlaku yaitu tidak melakukan plagiat. Mahasiswa harus mampu berkreasi dan kreatif dalam berkarya.

- d. *Searching* atau mencari solusi. Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Pertentangan tersebut membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

Contonya, dengan melakukan diskusi bersama teman-teman dan menanyakan kepada senior atau pendidik yang berpengalaman dalam memberikan solusi yang tepat.

- e. *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.

Contohnya, setelah semua informasi didapatkan tindakan selanjutnya yang harus dilakukan yaitu menyusun orientasi kedepan dengan matang.

- f. *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah terealisasi, berikutnya adalah secepatnya megarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.

Contohnya, setelah rencana tersusun dengan matang tinggal bagaimana seorang mahasiswa tersebut melakukan presentasi tentang informasi yang sudah didapatkan.

- g. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran tersebut dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Contohnya, selalu memonitor perkembangan yang dicapai agar tetap sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya proses regulasi diri (*self regulation*) terdiri dari *receiving* atau menerima, *evaluating* atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana, *implementing* atau menerapkan rencana, *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

3. Aspek-Aspek Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Regulasi diri (*self-regulation*) merupakan fundamen dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan emosi. Siswa dengan regulasi diri (*self-regulation*) pada tingkat yang tinggi akan memiliki kontrol yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya.

Menurut Schunk dan Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri (*self-regulation*) mencakup tiga aspek:¹⁶

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

¹⁶*Ibid*, Fazri Anfaldi, “Psikologi Area: Regulasi Diri” dalam <http://fazrianfaldi.blogspot.co.id/2013/02/regulasi-diri.html>, diakses 09 Januari 2016, pukul 13:21 WIB

b. Motivasi

Motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self-regulation*) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Mahasiswa yang diasumsikan termasuk kategori *self-regulated* adalah mahasiswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self-regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam regulasi diri (*self-regulation*) adalah hasil pengaruh resiprokal faktor eksternal dan internal.¹⁷ Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara:

1) Standar

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui orang tua dan guru anak-anak belajar baik buruk, tingkahlaku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas anak kemudian mengembangkan standar yang dapat ia gunakan dalam menilai prestasi diri.

2) Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah yang berasal dari diri sendiri (*intrinsik reward*) tidak selalu memberi kepuasan, manusia

¹⁷Alwisol, *Psikologi Kepribadian...*, hal. 342

membutuhkan hadiah yang berasal dari luar diri, berupa berbagai kesenangan yang diperoleh dari orang lain atau lingkungan. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri sendiri. Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal:

- 1) Observasi diri (*self observation*) : dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Orang harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkahlakunya dan mengabaikan tingkah laku lain. Apa yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya.
- 2) Proses penilaian (*judgmental process*) : proses penilaian bergantung pada empat hal: standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas dan memberi atribusi performansi. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orang tua atau guru, dan

menginterpretasi balikan atau penguatan dari performansi diri. Setiap performansi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif, menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selaku sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai suatu aktivitas berdasarkan arti penting dari aktivitas itu bagi dirinya. Akhirnya, orang juga menilai seberapa besar dirinya menjadi penyebab dari sesuatu performansi, apakah kepada diri sendiri dapat dikenai atribusi (penyebab) tercapainya performansi, yang baik, atau sebaliknya justru dikenai atribusi terjadinya kegagalan dan performansi yang buruk.

- 3) Reaksi diri (*self response*) : manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah

berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.¹⁸

C. Tinjauan Tentang Hubungan Rasa Syukur Dengan Regulasi Diri Mahasiswa Bidik Misi

Regulasi diri menurut Carver & Scheier adalah proses penyesuaian yang bersifat mengoreksi diri sendiri, yang dibutuhkan untuk menjaga seseorang tetap berada pada jalur menuju tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari dalam diri sendiri.¹⁹ Dalam proses belajar, regulasi diri sangat dibutuhkan guna pencapaian prestasi akademik mahasiswa. Adanya regulasi diri mampu mengontrol diri dalam belajar.

Regulasi diri merupakan faktor penting dalam belajar karena ikut menentukan keberhasilan dalam mencapai prestasinya.²⁰ Sebab regulasi diri digunakan sebagai strategi dalam proses belajar dalam memonitor diri sendiri dalam melaksanakan suatu tugas serta berupaya untuk menggunakan langkah-langkah sistematis untuk mencapai prestasinya.²¹

Mahasiswa bidik misi, mereka mempunyai tanggung jawab yang besar. Karena, mereka harus lulus dengan waktu yang telah ditentukan selama 4 tahun dan harus mempunyai prestasi akademik yang bagus.

¹⁸*Ibid*, hal. 342-344

¹⁹Aftina Nurul Husna, dkk, *Regulasi Diri...*, hal. 51

²⁰Rozana Ika Agustiya, *Hubungan Regulasi Diri...*, hal. 6

²¹*Ibid*, hal. 4

Apabila dikaitkan dengan syukur maka mahasiswa bidik misi akan mengatur pikiran, tenaga, waktu dengan sebaik-baiknya demi memperoleh prestasi akademik.

Mendayagunakan segenap potensi untuk mengubah kehidupan menjadi lebih baik adalah salah satu bentuk syukur kepada Allah swt atas nikmat anggota tubuh dan potensi luar biasa yang telah dikaruniakan oleh Allah swt dengan tidak berkeluh kesah memperlakukan kesusahan dan kegagalan yang di alami.²²

Secara psikologis rasa syukur dapat memberikan kepuasan pada diri sendiri sehingga mampu menghilangkan perasaan resah ketika gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan. Dan juga, syukur mengandung arti mengenali semua nikmat yang telah Allah swt karuniakan, termasuk di dalamnya yakni dengan mengenali potensi-potensi yang Allah swt anugerahkan pada diri ini, yang nantinya akan menumbuhkan optimisme yang membuat diri bersemangat menghadapi tantangan.²³

Maka dengan bersyukur pada diri mahasiswa bidik misi, akan menumbuhkan semangat dalam belajar dan tidak bersikap pesimis serta meningkatkan rasa percaya diri. Tentu saja hal ini memberikan pengaruh positif dalam upayanya untuk meraih prestasi akademik yang lebih baik lagi. Mahasiswa yang meregulasi diri dalam belajar akan memperoleh prestasi

²²Irma Masfia, *Hubungan Syukur...*, hal. 41

²³*Ibid*, hal. 42

yang tinggi. Karena, mereka mempunyai strategi dalam belajar, memonitor belajar dan mengevaluasi secara sistematis.

Mahasiswa bidik misi tentunya akan mensyukuri nikmat yang Allah berikan, akan menerima apapun yang Allah anugerahkan pada dirinya. Senantiasa akan berbaik sangka pada ketetapan Allah, sehingga menerimanya dengan ikhlas walaupun mahasiswa bidik misi tergolong dari keluarga yang kurang mampu dalam hal ekonomi. Namun, mereka mempunyai kemampuan dan potensi yang bagus dan mereka gunakan dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa adanya rasa syukur pada diri mahasiswa bidik misi menjadikan mereka mengenali berbagai nikmat yang telah Allah berikan kepadanya yaitu berupa kemampuan. Karena mereka dapat meregulasi diri dalam proses belajarnya dan selalu meningkatkan prestasi akademik yang lebih baik lagi.

Maka kemungkinan besar terdapat hubungan antara rasa syukur dengan regulasi diri pada mahasiswa berprestasi penerima beasiswa bidik misi. Karena semakin tinggi rasa syukur yang tertanam pada dirinya maka semakin tinggi pula tingkat meregulasi diri dalam proses belajarnya. Dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat rasa syukur yang ada pada diri mahasiswa bidik misi maka rendah pula mereka dalam meregulasi diri dalam proses belajarnya.

D. Kajian Penelitian Terdahulu

Kajian tentang regulasi diri dan rasa syukur ini bukanlah yang pertama kali. Beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang regulasi diri telah banyak dilakukan. Sedangkan, penelitian tentang kaitan antara rasa syukur dan regulasi diri belum ditemukan. Namun ada salah satu penelitian terdahulu yang dilakukan tentang rasa syukur. Ringkasan penelitian terdahulu akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Nitya Apranadyanti pada tahun 2010, dengan judulnya “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas X SMK Ibu Kartini Semarang”.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis adanya hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi pada siswa kelas X SMK Ibu Kartini Semarang. Semakin tinggi regulasi diri, mengakibatkan semakin tinggi motivasi berprestasi. Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 56,6% terhadap motivasi berprestasi pada siswa kelas X SMK Ibu Kartini Semarang, sisanya sebesar 43,4% ditentukan oleh faktor-faktor lain.

2. Rozana Ika Agustiya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2008, dengan penelitian berjudul “Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMA 29 Jakarta”.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar. Semakin tinggi regulasi diri siswa maka prestasi belajarnya semakin tinggi pula. Dengan demikian hipotesis nol yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar pada remaja ditolak dan hipotesis alternatif yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar pada remaja diterima.

3. Umi Zur'ah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2015, dengan penelitian berjudul "Hubungan Sabar Dengan Regulasi Diri Pada Penghafal Al-Qur'an".

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terhadap hubungan positif antara sabar dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur'an. Semakin tinggi sabar seorang penghafal al-Qur'an, maka semakin tinggi pula regulasi diri seorang penghafal al-Qur'an. Sebaliknya, semakin rendah sabar seorang penghafal al-Qur'an, maka semakin rendah pula regulasi diri seorang penghafal al-Qur'an. Adapun sumbangan efektif sabar terhadap regulasi diri sebesar 45,1%, adapun sisanya adalah 54,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

4. Farhanah Murniasih mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2013. Penelitian dengan judul "Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Rasa Syukur Terhadap *Psychological Well Being* Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja".

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kecerdasan emosi dan rasa syukur terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

5. Ismawanto mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru tahun 2011, dengan penelitian berjudul “Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau”.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru, dengan koefisien korelasi antara *self-regulated learning* dengan prestasi akademik mahasiswa sebesar $r = 0,082$, dengan signifikansi (p) sebesar $0,498$ ($p > 0,005$).

6. Nur Afida mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2009, dengan judulnya “Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Self Regulation Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan”.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0.360 , dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 . Karena signifikansi < 0.05 , maka ada hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan self regulation mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan.

7. Irma Masfia mahasiswa Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang tahun 2014. Penelitian dengan judul “Hubungan *Syukur* Dan Konsep Diri Positif Siswa MTs NU Nurul Huda Semarang”.

Hasil uji hipotesis diperoleh hasil $r_{xy} = 0,874$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *syukur* dan konsep diri positif pada siswa MTs NU Nurul Huda Semarang.

Tabel 2.1
Kajian Penelitian Terdahulu

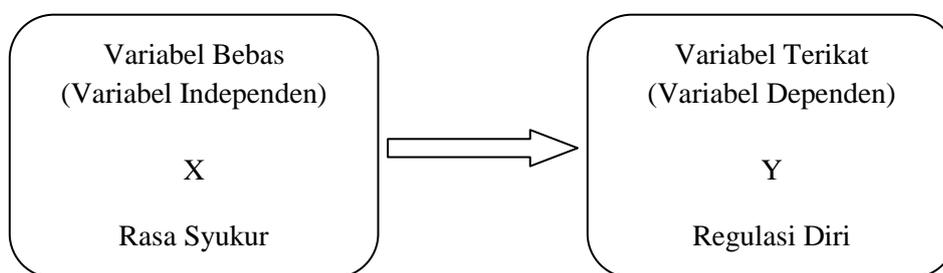
No	Penulis Penelitian	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbandingan Penelitian	
				Persamaan	Perbedaan
1	Nitya Apranadyanti (2010)	Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas X SMK Ibu Kartini Semarang	Adanya hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi pada siswa kelas X SMK Ibu Kartini Semarang	Salah satu dari variabelnya sama yaitu Regulasi Diri	Variabel terikat dan tempat penelitiannya berbeda
2	Rozana Ika Agustiya (2008)	Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMA 29 Jakarta	Ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar pada siswa SMA 29 Jakarta	Salah satu dari variabelnya sama yaitu Regulasi Diri	Variabel terikat dan tempat penelitiannya berbeda
3	Umi Zur'ah (2015)	Hubungan Sabar Dengan Regulasi Diri Pada Penghafal Al-Qur'an	Terhadap hubungan positif antara sabar dengan regulasi diri pada penghafal Al-Qur'an	Terdapat kesamaan pada variabel terikat	Variabel bebas dan tempat penelitiannya berbeda
4	Farhanah Murniasih (2013)	Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Rasa Syukur	Ada pengaruh yang signifikan kecerdasan	Salah satu dari variabelnya sama yaitu	Variabel terikat dan tempat penelitiannya

		Terhadap <i>Psychological Well Being</i> Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja	emosi dan rasa syukur terhadap <i>psychological well-being</i> mahasiswa yang kuliah sambil bekerja	Rasa Syukur	berbeda
5	Ismawanto (2011)	Hubungan Antara <i>Self-Regulated Learning</i> Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau	Tidak terdapat hubungan antara <i>self-regulated learning</i> dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru	Salah satu dari variabelnya sama yaitu Regulasi Diri	Variabel terikat dan tempat penelitiannya berbeda
6	Nur Afida (2009)	Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Self Regulation Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan	Ada hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan self regulation mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan	Terdapat kesamaan pada variabel terikat	Variabel bebas dan tempat penelitiannya berbeda
7	Irma Masfia (2014)	Hubungan <i>Syukur</i> Dan Konsep Diri Positif Siswa MTs NU Nurul Huda Semarang	Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara <i>syukur</i> dan konsep diri positif pada siswa MTs NU Nurul Huda Semarang	Terdapat kesamaan pada variabel bebas	Variabel terikat dan tempat penelitiannya berbeda

E. Kerangka Berfikir Penelitian

Menurut Uma Sekaran kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.²⁴ Kerangka berfikir dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

Gambar 2.1



Syukur adalah variabel bebas (X) dan regulasi diri adalah variabel terikat (Y). Kedua variabel antara X dan Y tersebut mempunyai hubungan. Dengan penuh rasa syukur akan nikmat Allah yang telah diberikan akan mendorong mahasiswa bidik misi untuk meregulasi diri dalam proses belajar untuk memperoleh prestasi akademik yang lebih baik.

²⁴Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 60