

PROPOSISI SPIRITUALITAS DALAM REGULASI DIRI BELAJAR SEBAGAI KOPING STRES DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM

Syahidah Rena

Institut Ilmu Al- Qur'an (IIQ) Jakarta
syahidah.rena@iiq.ac.id

Abstrak

Kemampuan mengenal diri sendiri dapat menghantarkan individu pada tujuan, Sebaliknya disregulasi diri akan menyebabkan keguncangan emosi, dan perilaku. Untuk menghindari kedua bentuk gangguan ini maka selanjutnya dikenal dua istilah *behavioral self regulation* (regulasi diri perilaku) dan *emotional self regulation* (regulasi emosi diri). Sementara jika dihubungkan dengan kajian strategi koping stres dua hal ini disebut dengan istilah "*emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*". Tulisan ini bertujuan mendiskusikan bentuk regulasi diri belajar sebagai bentuk koping stres berdasarkan kajian integratif perspektif Barat dan Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif kepustakaan yang berdasarkan pada sejumlah tela'ah sumber seperti buku, jurnal, dan hasil riset lainnya yang terkait dengan fokus kajian peneliti. Studi ini mengungkapkan bahwa keterhubungan antara spiritualitas dan regulasi diri terhubung karena faktor *goal accomplishment* (pencapaian tujuan), yakni seseorang dengan keberimanan yang kuat memiliki usaha yang jelas dan terencana untuk sampai ke tujuan dibandingkan kelompok yang kurang keimanannya.

Kata Kunci: Koping; Stres; Regulasi Diri Belajar; Emosi; Perilaku.

Abstract

The ability to know oneself can lead individuals to their goals. On the other hand, self-disregulation will cause emotional and behavioral shocks. To avoid these two forms of interference, the two terms behavioral self-regulation and emotional self-regulation are known. Meanwhile, in correlation to the study of stress coping strategies, these two terms are called "emotion-focused coping and problem-focused coping". This paper aims to discuss forms of learning self-regulation as a form of stress coping based on integrative studies from Western and Islamic perspectives. This research uses a qualitative literature approach which is based on a number of reviews of sources such as books, journals and other research results related to the focus of the researcher's study. This study reveals that the connection between spirituality and self-regulation is connected due to the goal accomplishment factor, when someone with strong faith has a clear and planned effort to achieve their goal compared to groups who have less faith.

Keywords: *Coping; Stress; Self Regulation; Emotion; Behavior.*

PENDAHULUAN

Berkaitan dengan konsep regulasi diri, Al-Ghazali pernah mengungkapkan gagasannya tentang *ma'rifah*. Dalam *ma'rifah* terkandung maksud pengenalan secara langsung terhadap Tuhan dan alam termasuk diri sendiri. Mengenal diri sendiri berarti menghantar bagaimana sampai ke tujuan, hal ini selaras dengan pandangan Zimmerman (1989) yang mengatakan bahwa regulasi diri diperlukan untuk menghantar diri kepada tujuan.¹ Sementara Fisher menjelaskan bahwa disregulasi psikologis akan menyebabkan guncangan emosi, sehingga untuk menjaga stabilitas emosi diperlukan regulasi psikologis baik melalui regulasi emosi itu sendiri maupun regulasi perilaku.²

Dalam perspektif Islam, regulasi diri dihubungkan dengan nilai spiritual. Secara psikologis spiritualitas yakni dengan percaya kepada Tuhan memberikan pengaruh positif terhadap regulasi diri, memunculkan keberanian untuk berkeinginan besar dan keyakinan diri serta kemantapan berusaha dan optimis dalam diri. Dengan hal ini spiritualitas menjadi sumber pengaturan diri.³

Regulasi diri yang didorong oleh nilai spiritualitas yang baik dapat mempengaruhi respon diri terhadap stresor yang dihadapi sehingga dapat menjadi stres yang positif yakni dikenal juga dengan istilah *eustress*.⁴ Sementara Mohd dan Hamdan (2006) menjelaskan stres adalah keadaan alamiah dalam kehidupan manusia. Stres dapat memberi pengaruh positif dan negatif tergantung bagaimana seseorang dapat mengontrol, mengatur, dan menangani stres.⁵ Al-Qur'an secara jelas menyebutkan biologis alamiah penciptaan manusia yang kadangkala gelisah dan tertekan yang kemudian dapat mempengaruhi perasaan, mental dan fisik manusia. Sebagaimana firman Allah sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩
إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ ٢٠

“*Sesungguhnya manusia diciptakan dalam keadaan kecemasan (19) apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah.*” (QS. al-Ma'arij: [70]19-20).

Dari dua ayat ini dapat dipahami bahwa Allah menciptakan manusia memiliki rasa gelisah dan berkeluh kesah sebagai reaksi alamiah sensitifitas dan sistem saraf tubuh terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan bagi dirinya, karena pada dasarnya musibah dan kesusahan bukanlah sesuatu yang diinginkan manusia pada umumnya. Sensitifitas ini menggambarkan respon emosi dan perilaku terhadap pengaruh faktor internal dan eksternal dari lingkungan sekitar.

Dengan demikian dalam perspektif Islam terkadang stres merupakan kondisi

¹ Zimmerman menyatakan “*self regulation refers to self-generated thoughts, feelings, and actions that are planned to the attainment of personal goals*”. Barry J. Zimmerman, “A social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning”, *Jurnal of Educational Psychology*, Vol. 81, (1989), 329-339.

² Sebern Fisher, “Arousal and Identity: Thoughtson Neurofeedback in Treatment of Develomental Trauma”, *Biofeedback*, Vol. 38, No. 1, (2010); 6-8.

³ Aftina Nurul Husna, Frieda N.R., Hidayati, dan Jati Ariati. “Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi”, *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 13, No. 1, (2014); 50-63.

⁴ Lumonga, *Depresi Tinjau Psikologis*, (Jakarta: Kencana, 2009), 17-18.

⁵ Taib Dora Mohd dan Abd Kadir Hamdan, *Mengurus Stress*, (Malaysia: PTS Publication Distributor Sdn.Bhd, 2006), 27.

normal, dengan spirit yang bagus dan regulasi diri justru dapat menjadikan kondisi tubuh semakin baik dan tangguh. Menghubungkan antara spiritualitas dengan regulasi diri merupakan bentuk sanggahan yang menyebutkan bahwa “spiritualitas adalah bentuk irasionalitas dan abnormalitas” karena beberapa peneliti menyatakan bahwa regulasi diri dilakukan secara sadar (*conscious*) dan proses yang penuh usaha (*effortful process*).⁶ Hal ini dapat dipahami bahwa dalam regulasi diri dibutuhkan kesadaran diri (*self awareness*), sementara kesadaran diri ini lah yang menjadi inti dari spiritualitas. Menurut Ibnu al-Qayyim spiritualitas ini berada di dalam hati yang mana beliau menjelaskan bahwa spiritualitas yang berkedudukan di hati ini berfungsi untuk tidak memberi persetujuan atas pikiran negatif dan berusaha untuk mentransformasikan diri untuk melakukan hal yang positif.⁷

METODE PENELITIAN

Berdasarkan fokus kajian, studi ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yakni sebuah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Sebagai bentuk riset kepustakaan, studi ini menggunakan bahan referensi artikel, naskah, hasil riset dan sumber lainnya sebagai sumber data utama yang selanjutnya dianalisis dengan analisis konten dengan sejumlah tahapan, diantaranya: *pertama*, peneliti mengumpulkan data-data terkait pembahasan oleh para ahli dan peneliti terdahulu lainnya baik berupa buku, jurnal, dan hasil penelitian. *Kedua*, setelah data terkumpul berdasarkan isi yang terkandung dalam sumber primer dan sekunder, peneliti menganalisis dan mengeksplorasi berbagai ide gagasan tersebut sesuai dengan pendekatan psikologi pendidikan Islam. *Ketiga*, menggunakan metode berpikir sintesis peneliti mendialogkan pokok pikiran terkait regulasi diri belajar sebagai bentuk coping stres dalam perspektif kependidikan keislaman dan psikologi, sehingga dapat ditemukan konsep regulasi diri belajar dalam perspektif psikologi pendidikan Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi diri atau pengelolaan diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku individu. Regulasi diri bukan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah bentuk aktivitasnya.⁸ Regulasi diri merupakan standar dan tujuan yang kita tetapkan bagi diri kita sendiri, cara kita memonitoring dan mengevaluasi proses-proses kognitif dan perilaku sendiri, serta konsekuensi-konsekuensi yang kita tentukan sendiri untuk setiap kesuksesan dan kegagalan.

Aspek Penting dalam Regulasi Diri Belajar

Dalam menjelaskan regulasi diri belajar, menurut para ahli ada tiga aspek penting yang harus diperhatikan yakni; metakognisi, motivasi dan perilaku. Aspek metakognisi mengacu pada pengetahuan seseorang terhadap daya kognisi yang dimilikinya dan pengaturan kognisi tersebut. Metakognisi dalam regulasi diri belajar meliputi perencanaan

⁶Carver, C.S., & Scheier, M.F. dalam Carolyn Aldwin, Crystal Park, Yu-Jin Jeong dan Tiwik Nath, “Differing Pathways Between Religiousness, Spirituality, and Health; a Self Regulation Perspective”, *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol. 6, No. 1, (2014), 9-21.

⁷Ibn Qayyim al- Jauziyah, *Al-Daawa’: Macam-Macam Penyakit Hati yang Membahayakan dan Resep Pengobatannya*, (Jakarta: Pustaka Imam as-Shafi’i, 2009), 54.

⁸M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 57.

dan (planing) pemantauan (*monitoring*).⁹ Perencanaan merupakan proses untuk menentukan ke mana harus melangkah. Islam sangat mengajarkan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakannya di dunia yang bisa menghantar dirinya pada kebaikan akhirat. Dalam surah al-Hasyr ayat 18 Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ۝ ١٨

“Hai 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”. (QS. Al-Hasyr [59]: 18).

Ayat di atas menjelaskan bahwa manusia dianjurkan untuk mengintrospeksi dan memperhatikan apa-apa yang telah dikerjakan untuk perbaikan diri di masa yang akan datang, secara implisit ayat ini mengajarkan perencanaan untuk menjadikan hidup lebih terarah dan bertujuan jelas.

Selanjutnya aspek terpenting dari regulasi diri adalah motivasi. Motivasi berperan mengarahkan seseorang terhadap tingkah laku kesehariannya. Menurut Feist dan Feist (2010), manusia memotivasi dan mengarahkan tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang bernilai yang dapat menciptakan suatu keadaan yang *disequalilibrium* dan kemudian mengarahkan segala usaha yang diperlukan untuk sampai pada tujuan.¹⁰ Islam mengajarkan bahwa untuk menjadikan segala sesuatu bernilai ibadah harus berlandaskan motivasi mencari ridha Allah, sehingga akan muncul dari motivasi tersebut perbuatan-perbuatan yang baik dan terus mendorong ikhtiar sempurna, adapun hasilnya maka Allah sendiri yang akan memberikan hasil atas apa yang telah manusia perbuat. Sebagaimana ditegaskan dalam surah an-Najm ayat 39-41:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ۚ ٣٩ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ۖ ٤٠ ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ ۖ ٤١

“Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya. (39) Dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya). (40) Kemudian akan diberi Balasan kepadanya dengan Balasan yang paling sempurna. (41)”. (An-Najm [53]: 39-41)

Adapun aspek ketiga dari regulasi diri adalah perilaku. Regulasi diri perilaku menurut Zimmerman merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas.¹¹ Diantara pengaturan terpenting dari regulasi diri adalah manajemen waktu. Sebagaimana Stoeger dan Ziegler menegaskan salah satu aspek terpenting pada pengelolaan diri adalah

⁹M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, 60.

¹⁰Feist dan Feist, *Teori Kepribadian*, Edisi 7, (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010), 219.

¹¹Barry Z. Zimmerman, “A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning”, *Journal of Educational Psychology*, Vol. 81, (1989); 329-339.

manajemen waktu.¹² Sebaliknya menurut Golan kebiasaan membuang waktu adalah salah satu bentuk kegagalan regulasi diri.¹³ Sementara dalam Islam manajemen waktu ini sangat penting, dimana setiap muslim selayaknya dapat mengatur waktunya dengan baik sehingga tidak terbuang sia-sia, karena salah satu karakter dari waktu adalah cepat bergulir. Dalam Al-Qur'an waktu sangat dimuliakan sampai-sampai banyak sumpah Allah atas nama waktu, seperti "Demi waktu (surah al-'Asr:1), "Demi waktu dhuha (surah ad-Dhuha:1), "Demi waktu malam (surah al-Lail: 1), "Demi waktu siang (Surah al-Lail:2)" dan sebagainya.

Berdasarkan tiga aspek penting regulasi diri sebagaimana dijelaskan di atas (metakognisi, motivasi, dan perilaku), menurut Wibowo standar nilai dan moral dalam regulasi diri islami adalah akidah Islam, lebih lanjut dirinya menjelaskan regulasi diri islami adalah terdiri dari: (1) pengarahan metakognisi sesuai dengan akidah Islam yaitu pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif, merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri dalam kerangka keimanan, (2) pengarahan motivasi yang islami, mencakup semua pemikiran, tindakan atau perilaku dimana seseorang berusaha mempengaruhi pilihan, usaha dan ketekunannya dalam rangka beribadah dan bermuamalah yang diwujudkan dalam bentuk dorongan berjuang di jalan Allah (*jihad*) dan dorongan untuk melakukan muamalah atau beramal soleh (*amilussolihat*); dan (3) pengarahan perilaku aktif sebagai *abdullah* dan *khalifatullah*.¹⁴

Selanjutnya kemampuan individu meregulasi kognisi, motivasi dan perilaku dalam konteks akademik dikembangkan menjadi regulasi diri belajar (*self regulated learning*) yakni dimana pelajar berusaha mengatur tindakan, motivasi dan kognisi diri yang paling cocok dalam proses belajar yang sedang dijalani.¹⁵

Regulasi diri belajar didefinisikan secara variatif oleh para ahli, menurut Pintrich & Groot regulasi diri belajar harus mencakup tiga komponen aktif yang bisa diukur dan diamati indikatornya yakni *academic cognition*, *academic motivation*, dan *academic behavior*.¹⁶ Ketiga komponen dasar dalam regulasi diri ini menjadi kunci dalam manajemen dan merubah keadaan/situasi yang penuh tekanan, sehingga stres yang biasa ditimbulkan oleh stresor dapat dihindari.

Lebih lanjut Pintrich mendeskripsikan regulasi diri belajar sebagai proses aktif dan konstruktif dimana pelajar mengatur tujuan, membuat rancangan kegiatan, memonitor, mengatur dan mengontrol pikiran, motivasi dan tindakan untuk mencapai kesuksesan

¹²Heidrun Stoger and Albert Ziegler, "Self Regulatory Training through Elementary-School Students' Homework Completion. In Barry Zimmerman dan Dale H. Schunk, *Educational Psychology Handbook Series. Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*, (New York: Routledge/Taylor & Francis Group, 2011), 87.

¹³Moria Golan, "Good-Enough Parenting, Self Regulation, and the Management of Weight-Related Problems", in Debasis Bagchi, *Global Perspective on Childhood Obesity: Current Status, Consequence and Prevention*, (UK: Academic Press, 2011), 43-55.

¹⁴Ugung Dwi Ario Wibowo, "Peran Regulasi Diri Islami dan Karakteristik Pekerjaan terhadap Komitmen Organisasional pada Karyawan Organisasi Syariah", *Jurnal Psikologika*, Vol. 18, No. 1, (2013); 89-97.

¹⁵Mohamad Azrien Mohamed Adnan and others, "Self-Regulated Learning and Motivation of Islamic Studies and Non-Islamic Studies Stream Students", *GESJ; Education Science and Psychology*, Vol. 32, No. 6, (2014); 1-16.

¹⁶Paul R. Pintrich dan Elisabeth V. De Groot, "Motivational and Self Regulated learning Components of Classroom Academic Performance", *Journal of Educational Psychology*, Vol. 82, No. 1, (1990); 33-40.

dalam belajar.¹⁷ Mahasiswa dengan regulasi diri belajar yang baik memiliki penyesuaian psikologis yang lebih baik, hubungan interpersonal yang lebih baik, dan performansi prestasi yang lebih baik, bahkan menjadi prediktor keberhasilan akademik dibandingkan intelegensi.¹⁸

Siklus Regulasi Diri Belajar dalam Studi Islam

Menurut Zimmerman, regulasi diri belajar digambar sebagai siklus yang berputar yang meliputi *forethought*, *performance*, dan *self reflection*. *Forethought* merupakan fase persiapan, dimana individu membuat tujuan dan sasaran tugas belajar serta merencanakan strategi belajar. *Performance (during)* merupakan tahap yang dilakukan selama proses belajar yang meliputi penggunaan strategi dan monitoring performa diri. *Self reflection* merupakan tahap terakhir yakni tahap sesudah belajar, pada tahap ini individu akan melakukan evaluasi diri sejauh mana target belajar dicapai melalui strategi-strategi yang telah dilakukan.¹⁹

Terkait dengan konsep regulasi *reciprocal* dalam regulasi diri belajar yang dikemukakan oleh Zimmerman di atas, Shukor dan Mohd Noor dalam studinya terkait implementasi regulasi diri belajar dalam pembelajaran studi Islam melakukan konstruk proses regulasi diri belajar studi Islam berdasarkan model regulasi diri Zimmerman sebagaimana dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel: Fase Regulasi Diri Belajar pada Studi Islam²⁰

Fase	Sub-Proses	Regulasi Diri Belajar pada Studi Islam
Forethought (Sebelum)	- Pengaturan tujuan - Motivasi - Perencanaan	- Pelajar membuat tujuan belajar - Pelajar Memperkuat motivasi keimanan - Pelajar membuat rencana dan memilih strategi b
Performance (selama)	- Penggunaan Strategi	- Pelajar melakukan strategi pembelajaran meliputi i- <i>Sima'ah</i> (mendengarkan) ii- <i>Tajawwub</i> (respon) iii- <i>Tafakkur</i> dan <i>tadzakkur</i> (berpikir dan mengin iv- <i>Tadzawwuq</i> (pengorganisasian) v- <i>Taqrir</i> (pengulangan)
Self-Reflection (Refleksi Diri)	- Evaluasi diri - Pengawasan diri	- Pelajar melakukan evaluasi diri dan penilaia perkembangan belajar dan melakukan <i>follow up</i> - Pelajar merubah tujuan belajar dan strategi mendapatkan prestasi lebih baik.

Pada tabel di atas regulasi belajar digambarkan sebagai siklus, karena ia merupakan *feedback* dari tingkah laku dan bentuk respon penyesuaian diri terhadap keadaan yang dihadapi. Pelajar khususnya mahasiswa kedokteran yang menyadari berbagai stresor yang dihadapi akan membuat penyesuaian usaha dengan cara

¹⁷Paul R, Pintrich, "The Role of Motivation in Promoting and Sustaining Self-Regulated Learning, *International Journal of Educational Research*, Vol. 31, No. 6, (1999); 459-470.

¹⁸Angela L. Duckworth & Martin, E.P. Seligman., "Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science*, Vol. 16, (2006);939-944.

¹⁹Barry J. Zimmerman, "Becoming a Self-Regulated Learner: an Overview", *Theory into Practice*, Vol. 41, No. 2, (2002); 64-70.

²⁰Khairunnisa A. Shukor, dan Ahmad Firdaus Mohd Noor, "Self-Regulated Learning Strategies in Islamic Education", *World Journal of Islamic History and Civilization*, Vol. 4, No.1, (2014); 25-31.

mengoptimalkan kemampuan berpikir, perilaku dan perasaan agar dapat bertahan dalam proses belajar yang dijalani dan mencapai tujuan studi kedokteran yang telah ditetapkan.

Menurut Zimmerman regulasi diri dibutuhkan untuk menghantar kepada tujuan.²¹ Persepsi mahasiswa terhadap tujuan pendidikan sebagai tantangan dapat mengubah stresor yang dihadapi menjadi dorongan rasa berkompetisi dan meningkatkan kompetensi belajar. Sebaliknya persepsi yang memandang tujuan pendidikan adalah ancaman maka stresor yang dihadapi akan memberikan perasaan *hopeless* (kurang harapan) dan menandakan rasa kehilangan yang selanjutnya dapat mengurangi prestasi akademik.²²

Regulasi Diri Belajar sebagai Protektor Diri dari Stres

Stres dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, sehingga demikian individu tersebut akan mencoba melakukan sesuatu yang dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosional akibat stres tersebut. Usaha-usaha yang dilakukan adalah bagian dari *coping*. *Coping* adalah proses dimana seseorang mencoba untuk mengatur perbedaan yang diterima antara *demands* dan *resources* yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stres.²³

Alexander dkk mendefinisikan *coping* adalah tindakan untuk merubah kognitif dan tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang dinilai membebani seorang individu.²⁴ Selanjutnya Folkman dan Lazarus menegaskan bahwa *coping* harus dilakukan dengan mengikut sertakan usaha (*effortfull*), sehingga hal ini kemudian yang membedakan antara *coping* dan tindakan refleksi. Keduanya mendefinisikan *coping stress* sebagai suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang ketika dihadapkan pada tuntutan-tuntutan internal atau mengurangi *distress*.²⁵

Ketika individu menghadapi keadaan yang penuh stres pada umumnya tindakan *coping* yang akan dilakukan adalah dalam dua bentuk *defensive* dan *direct coping*. *Defensive coping* adalah salah satu cara seseorang dalam menghadapi stres dengan lari dari masalah yang menimbulkan stres tersebut baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Freud seluruh tipe *defensive coping* merupakan penyesuaian diri pada realitas yang tidak sehat, kebanyakan pola ini merupakan pelarian dari situasi yang traumatis. Adapun *direct coping* adalah salah satu cara seseorang dalam menghadapi stres dengan menghadapi permasalahan dan mengatasinya. *Direct coping* meliputi pengidentifikasian stres yang masuk (yang dihadapi), kemudian mengadakan perhitungan cara untuk mengatasinya.²⁶ Individu yang meyakini bahwa stresor tidak dapat dinegosiasi efeknya terhadap stres bersikap seolah menipu sendiri dengan cara meninggalkan keadaan tersebut. Sementara sebaliknya pada *direct coping* individu mengetahui terdapat stresor yang menekan

²¹Barry J. Zimmerman., "A social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning", *Jurnal of Educational Psychology*, Vol. 81, (1989); 329-339.

²²Mussarat Jabeen Khan, Seema Altaf dan Hafsa Kausar, "Effect of Perceived Stress on Students' Performance", *FWU Journal if Social Science*, Vol. 7, No. 2, (2013); 146-151.

²³Edward P. Sarafino, *Health Psychology 2nd Edition*, (New York: John Willey and Sons, 1994), 124.

²⁴Alexander Faisal, Mariangela Gentil Savonia dan Paulo Rossi Menezes, "Coping Style and Depressive Symptomatology during Pregnancy in a private Setting Sample", *The Spanish Journal of Psychology*, Vol. 15, No. 1, (2012); 195-305.

²⁵Lazarus dan Folkman dalam Nuzulia, "Peran Self-Efficay dan Strategi *Coping* terhadap Hubungan antara Stresor Kerja dan Stres Kerja", *Jurnal Psikologika*, No. 19, (2005); 32-40.

²⁶Ruchan Gokdag, "Defense Mechanism Used by University Students to Cope with Stress, *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, Vol. 6, No. 2, (2015); 1-12.

sehingga ia berpikir dan mencari jalan untuk keluar dari keadaan yang dirasakan memberi tekanan (*stressfull*).

Salah satu bentuk *direct coping* atau yang disebut juga dengan istilah efektif *coping* ini adalah regulasi diri. Aldwin seorang ahli teoretikal regulasi diri menjelaskan hubungan *overlapping* antara *coping* dan regulasi diri. Ketika suatu studi lebih tertarik menyoroiti kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengarahkan tindakan, emosi dan perhatian secara umum hal ini menjadi regulasi diri, namun ketika usaha untuk merubah kognisi, emosi dan perilaku dikhususkan pada cara menghadapi keadaan tertentu yang menekan, maka hal ini disebut *coping*. *Coping* bersifat sangat fleksibel, individu dapat merubah dan memodifikasi strategi *coping* nya ketika diyakini satu bentuk strategi tidak berhasil dengan baik mengatasi keadaan.²⁷

Selanjutnya hubungan regulasi terhadap stresor dapat disebut juga *buffer* terjadinya stres, salah satu faktor terpenting regulasi diri adalah *self efficacy*, mahasiswa yang yakin bahwa mereka mampu menjalani proses pembelajaran akan memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik dan mampu bertahan dalam sulitnya materi akademik.²⁸ Sementara untuk terhindar dari stres karena berbagai stresor akademik yang dihadapi mahasiswa, *self efficacy* juga menjadi salah satu sumber psikologis yang dapat mempertahankan diri dari stres.²⁹

Menurut Bandura *selfefficacy* menjadi satu bentuk *judgment* “kapasitas mengorganisir dan membuat rancangan tindakan yang dibutuhkan untuk mendapatkan performa yang telah ditentukan”, persepsi diri dapat mempengaruhi usaha seseorang dan ketekunannya untuk menghadapi berbagai rintangan.³⁰ Sehingga demikian *self efficacy* secara bersamaan menjadi faktor penting dalam sistem pertahanan psikologis terhadap serangan stres dan juga menjadi inti (*core*) dalam proses regulasi diri.

Dengan demikian dapat dipahami regulasi merupakan usaha spesifik yang terencana untuk mengubah situasi (*planful problem-focused*) dari bentuk *coping*. Regulasi diri dapat dikategorikan sebagai bentuk koping terfokus masalah karena digunakan untuk mengurangi stresor dengan mempelajari cara atau keterlampilan yang baru. Adapun keterlampilan mengolah diri dalam dunia akademik dikenal dengan istilah *self regulated learning*/regulasi diri belajar.

Berbagai pandangan di atas mendeskripsikan posisi regulasi diri sebagai *coping* terhadap stres, karena regulasi diri merupakan salah satu bentuk “*self mastery*/penguasaan diri”, yakni kemampuan individu untuk menguasai kejadian dalam hidupnya, dimana kemampuan ini dapat meniadakan efek stres dan mejadi *buffer* efektif antara potensi stresor dan symptoms stres.³¹

²⁷Carolyn M. Aldwin and others, “Coping and Self-Regulation Across the Life Span”, *Handbok of Life Span Development*, (John Wiley and Sons, Inc, 2014), 563-564.

²⁸Dale H. Schunk “Self Regulated Learning: the Educational Legacy of Paul R. Pintrich”, *Educational Psychologist*, Vol. 40, (2005); 85-94.

²⁹Christopher J. McCarthy and others, “Psychological Resources as Stress Buffers: Their Relationship to University Students’s Anxiety and Depression”, *Journal of College Counseling*, Vo. 9, (2006); 99-112.

³⁰Albert Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control*, (New York: Freeman, 1997), 391.

³¹Gordon. S. Gates, Mimi Wolverton, & Walter H. Gmelch, *Research on Stress and Coping in Education*, (Greenwich: Information Age, 2002), 37.

Proposisi Spiritualitas dalam Regulasi Diri Belajar

Spiritualitas dapat dilihat sebagai bentuk kecerdasan karena ia dapat memprediksi adaptasi dan menawarkan kapabilitas yang dapat memungkinkan individu memecahkan masalah dan mencapai tujuan.³² Adapun al-Ghazali menyampaikan bahwa untuk sampai pada tujuan seseorang harus memiliki ilmu pengetahuan akan Tuhan, alam dan dirinya sendiri. Dengan demikian dapat dipahami ada hubungan antara spiritualitas dan regulasi diri.

McCullough dan Willoughby melakukan analisis literatur terkait hubungan religiusitas/spiritualitas, kontrol diri dan regulasi. Hubungan spiritualitas/religiusitas dari berbagai literatur dapat disarikan dalam tabel berikut:

Tabel Proposisi Hubungan/Pengaruh Spiritualita dan Regulasi Diri³³

Proposisi
1. Spiritualitas/religiusitas mempengaruhi regulasi diri dengan cara mempengaruhi tujuan seseorang
a. Spiritualitas mempengaruhi pemilihan tujuan
b. Spiritualitas meningkatkan pentingnya tujuan dengan mensucikan tujuannya
c. Spiritualitas menekan konflik beberapa tujuan yang dimiliki
d. Spiritualitas mempengaruhi bagaimana tujuan tersebut diinternalisasikan
2. Spiritualitas mempengaruhi regulasi diri dengan cara meningkatkan <i>self monitoring</i> (monitoring diri)
a. Persepsi diperhatikan dan diawasi Tuhan meningkatkan monitoring diri
b. Komunitas agama sebagai audiensi moral meningkatkan monitoring diri
c. Beberapa ritualitas agama meningkatkan monitoring diri
3. Spiritualitas mempengaruhi regulasi diri dengan cara menunjukkan cara untuk merubah diri
4. Spiritualitas memberi efek kesehatan, kesejahteraan dan tindakan positif sosial melalui regulasi diri sebagai mediatornya.

Hubungan antara spiritualitas sebagaimana disarikan pada tabel di atas menunjukkan bahwa spiritualitas dan regulasi diri terhubungkan karena faktor *goal accomplishment* (pencapaian tujuan). Wenger dalam penelitiannya menjelaskan maksud keterhubungan "*goal accomplishment*" adalah seseorang dengan keberimanan yang kuat memiliki usaha yang jelas dan terencana untuk sampai ke tujuan dibandingkan kelompok yang kurang

³²Maryam Hosseini and others, "A Review Study on Spiritual Intelligence, Adolescence and Spiritual Intelligence, Factors that May Contribute to Individual Differences in Spiritual Intelligence and the Related Theories", *International Journal of Psychological Studies*, Vol. 2, No. 2, (2010); 179-188.

³³Michael E. McCullough and Brian L.B. Willoughby, "Religion, Self-Regulation, and Self Control. Associations, Explanations, and Implications", *Psychological Bulletin*, Vol. 135, No. 1, (2009); 69-93.

keimanannya.³⁴

Belief yang menjadi inti dari spiritualitas juga dapat mempengaruhi regulasi diri, Koole dkk menyebutkan regulasi diri akan meningkat ketika individu mampu menginternalisasikan *faith* (keimanan)/spiritualitas pada dirinya dan akan berusaha keras untuk sampai pada tujuannya, secara implisit individu yang merasakan keterhubungan akan Tuhan senantiasa akan mampu mengontrol dan meregulasi dirinya secara baik.³⁵

Dalam konsep Islam *connectedness to God* menjadi inti dari spiritualitas Islam, bahkan berbagai ritualitas dalam Islam seperti sholat adalah sebagai satu bentuk jalan untuk memperkuat ikatan hamba dengan Tuhannya. Keterhubungan dengan Allah khususnya dibutuhkan oleh individu ketika ia dalam tekanan psikologis atau ancaman fisik. Individu dengan spiritualitas yang tinggi mampu menekan gejala emosi ketika dalam kesedihan, kemudian memunculkan emosi positif untuk meregulasi stres yang dirasakan.³⁶ Sementara menurut Hamdan spiritualitas dalam Islam khususnya pada aspek ibadah dapat meningkatkan disiplin diri.³⁷ Regulasi diri yang terhubung dengan spiritualitas akan memunculkan keberanian untuk berkeinginan besar dan keyakinan diri serta kemantapan berusaha dan optimis dalam diri.³⁸

Salah satu teori yang menghubungkan antara spiritualitas, regulasi diri dan stres adalah teori yang dikembangkan oleh Nelson yakni "*indirect effect*" maksudnya adalah spiritualitas tidak secara langsung mempengaruhi rendah, sedang atau tinggi stres yang dirasakan, namun spiritualitas terlebih dahulu meningkatkan strategi kopingstres yang lebih baik, kemudian secara berkelanjutan baru bisa menjadi *buffer* terhadap kejadian stres. Dengan demikian diperlukan intervensi aspek lain untuk melihat pengaruh spiritualitas terhadap kesehatan/kesejahteraan.

Salah satu studi yang menggunakan model moderator adalah studi yang dilakukan oleh Aldwin dkk dimana secara bersamaan penelitian tersebut membuktikan bahwa ada hubungan positif antara spiritualitas, religiusitas dan regulasi diri.³⁹ Hasil studi menunjukkan bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan regulasi tindakan diri yakni kebiasaan hidup sehat. Sementara spiritualitas berkorelasi positif dan menjadi penghantar emosi positif dalam menghadapi penyakit kronis seperti kardiovaskular dan kanker.

³⁴Jay L. Wenger, "The Implicit Nature of Intrinsic Religious Pursuit", *International Journal for The Psychology of Religion*, Vol. 17, No. 1, (2007); 47-60.

³⁵Sander L. Koole, and others, "Why Religion's Burdens Are Light: From Religiosity to Implicit Self Regulation", *Personality and Social Psychology Review*, Vol 14, No. 1, (2010); 95-107.

³⁶Bagher Gobary Bonab and others, "Attachment to God in Islamic Spirituality", *Journal of Muslim Mental Health*, Vol. 7, No. 2, (2013); 77-104.

³⁷Aishah Hamdan (2010), "A Comprehensive Contemplative Approach from the Islamic Tradition, Bab dalam Thomas G. Plante, *Contemplative Practice in Action: Spirituality, Meditation, and Health*, (Santa Barbara: Praeger, 2010), 122-142.

³⁸Aftina Nurul Husna, Frieda N.R., Hidayati, dan Jati Ariati. "Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi", *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 13, No. 1, (2014); 50-63.

³⁹Carolyn Aldwin, Crystal Park, Yu-Jin Jeong dan Tiwik Nath, "Differing Pathways Between Religiousness, Spirituality, and Health: a Self Regulation Perspective", *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol. 6, No. 1, (2014); 9-21

KESIMPULAN

Berbagai teori dan hasil-hasil studi di atas membuktikan bahwa spiritualitas mampu memberikan fungsi positif terhadap regulasi diri, sehingga demikian pandangan yang mengatakan bahwa spiritualitas dan keyakinan (*belief*) kepada Tuhan adalah sebagai bentuk irasionalitas dapat dibantahkan. Seperti Ellis yang mengatakan bahwa spiritualitas dan keyakinan terhadap Tuhan adalah pola pikir yang irasionalistik bahkan berpotensi terhadap permasalahan psikologis lainnya.⁴⁰

Hal ini didasarkan pada bahwa regulasi diri dilakukan secara sadar (*conscious*) dan proses yang penuh usaha (*effortful process*)⁴¹ dan spiritualitas menjadi elemen penting yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri tersebut. Spiritualitas terbukti dapat meningkatkan pikiran positif seperti optimisme, selanjutnya optimisme diperlukan dalam *self esteem*, sedangkan *self esteem* menjadi aspek penting dalam proses regulasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Mohamad Azrien Mohamed and others. "Self-Regulated Learning and Motivation of Islamic Studies and Non-Islamic Studies Stream Students". *GESJ: Education Science and Psychology*. Vol. 32. No. 6. (2014)
- Aldwin, Carolyn. Park, Crystal. Jeong, Yu-Jin dan Nath, Tiwik. "Differing Pathways Between Religiousness, Spirituality, and Health; a Self Regulation Perspective". *Psychology of Religion and Spirituality*. Vol. 6, No. 1. (2014)
- Aldwin, Carolyn M. and others. "Coping and Self-Regulation Across the Life Span". *Handbok of Life Span Development*. John Wiley and Sons, Inc. (2014). 563-564.
- Al- Jauziah, Ibn Qayyim. *Al-Da'wa': Macam-Macam Penyakit Hati yang Membahayakan dan Resep Pengobatannya*. Jakarta: Pustaka Imam as-Shafi'i. (2009)
- Bandura, Albert. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman. (1997). 391.
- Bonab, Bagher Gobary and others. "Attachment to God in Islamic Spirituality". *Journal of Muslim Mental Health*. Vol. 7, No. 2. (2013).
- Duckworth, Angela L. & Seligman, Martin E.P. "Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science*. Vol. 16. (2006).
- Ellis, Albert. "Psychotherapy and Atheistic Values; A Reason to AE Bergin's Psychotherapy and Religious Values". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 48. (1980).
- Faisal, Alexander. Savonia, Mariangela Gentil dan Menezes, Paulo Rossi. "Coping Style and Depressive Symptomatology during Pregnancy in a Private Setting Sample". *The Spanish Journal of Psychology*. Vol. 15. No. 1. (2012).
- Feist dan Feist. *Teori Kepribadian*. Edisi 7. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika. (2010).
- Fisher, Sebern. "Arousal and Identity: Thoughtson Neurofeedback in Treatment of Develomental Trauma", *Biofeedback*, Vol. 38, No. 1. (2010).

⁴⁰Albert Ellis, "Psychotherapy and Atheistic Values; A Reason to AE Bergin's Psychotherapy and Religious Values", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 48, (1980); 635-639.

⁴¹Carver, C.S., & Scheier, M.F. dalam Carolyn Aldwin, Crystal Park, Yu-Jin Jeong dan Tiwik Nath, "Differing Pathways Between Religiousness, Spirituality, and Health: a Self Regulation Perspective", *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol. 6, No. 1, (2014); 9-21.

- Gates, Gordon. S. Wolverton, Mimi. & Gmelch, Walter H. *Research on Stress and Coping in Education*. Greenwich: Information Age. (2002)/
- Ghufron, M. Nur dan Risnawati, Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. (2010). 57.
- Golan, Moria. "Good-Enough Parenting, Self Regulation, and the Management of Weight-Related Problems", in Debasis Bagchi, *Global Perspective on Childhood Obesity: Current Status, Consequence and Prevention*. UK: Academic Press. (2011). 43-55.
- Gokdag, Ruchan. "Defense Mechanism Used by University Students to Cope with Stress. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*. Vol. 6. No. 2. (2015)
- Hamdan, Aishah. "A Comprehensive Contemplative Approach from the Islamic Tradition, Bab dalam Thomas G. Plante. *Contemplative Practice in Action: Spirituality, Meditation, and Health*. Santa Barbara: Praeger. (2010).
- Hosseini, Maryam and others. "A Review Study on Spiritual Intelligence, Adolescence and Spiritual Intelligence, Factors that May Contribute to Individual Differences in Spiritual Intelligence and the Related Theories". *International Journal of Psychological Studies*. Vol. 2. No. 2. (2010).
- Husna, Aftina Nurul. Hidayati, Frieda N.R.. dan Ariati, Jati. "Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi", *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 13, No. 1. (2014).
- Khan, Mussarat Jabeen. Altaf, Seema dan Kausar, Hafsa. "Effect of Perceived Stress on Students' Performance", *FWU Journal if Social Science*, Vol. 7, No. 2, (2013).
- Koole, Sander L. and others. "Why Religion's Burdens Are Light: From Religiosity to Implicit Self Regulation. *Personality and Social Psychology Review*. Vol 14, No. 1. (2010).
- Lumonga. *Depresi Tinjau Psikologis*. (Jakarta: Kencana, 2009).
- McCarthyand, Christopher J. And others. "Psychological Resources as Stress Buffers: Their Relationship to University Students's Anxiety and Depression". *Journal of College Counseling*. Vol. 9 (2006).
- McCullough, Michael E. and Willoughby, Brian L.B. "Religion, Self-Regulation, and Self Control. Associations, Explanations, and Implications". *Psychological Bulletin*. Vol. 135. No. 1. (2009).
- Nuzulia, "Peran Self-Efficay dan Strategi Coping terhadap Hubungan antara Stresor Kerja dan Stres Kerja". *Jurnal Psikologika*. No. 19. (2005).
- Ormrod, Jeanne Ellis dan Kumara, Amitya. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga. (2002).
- Pintrich, Paul R. "The Role of Motivation in Promoting and Sustaining Self-Regulated Learning. *International Journal of Educational Research*. Vol. 31, No. 6. (1999):
- Pintrinch, Paul R. dan De Groot, Elisabeth V. "Motivational and Self Regulated learning Components of Classroom Academic Performance". *Journal of Educational Psychology*. Vol. 82. No. 1. (1990).
- Sarafino, Edward P. *Health Psychology 2nd Edition*. New York: John Willey and Sons. (1994).
- Schunk, Dale H. "Self Regulated Learning: the Educational Legacy of Paul R. Pintrich". *Educational Psychologist*. Vol. 40. (2005).
- Shukor, Khairunnisa A. dan Noor, Ahmad Firdaus Mohd. "Self-Regulated Learning Strategies in Islamic Education". *World Journal of Islamic History and Civilization*. Vol. 4, No.1. (2014).

- Taib, Dora Mohd dan Hamdan, Abd Kadir. *Mengurus Stress*. (Malaysia: PTS Publication Distributor Sdn.Bhd, 2006). 27.
- Wenger, Jay L. "The Implicit Nature of Intrinsic Religious Pursuit". *International Journal for The Psychology of Religion*. Vol. 17, No. 1. (2007).
- Wibowo, Ungung Dwi Ario. "Peran Regulasi Diri Islami dan Karakteristik Pekerjaan terhadap Komitmen Oraganisasional pada Karyawan Organisasi Syariah". *Jurnal Psikologika*. Vol. 18. No. 1. (2013).
- Zimmerman, Barry J. "A social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning", *Jurnal of Educational Psychology*, Vol. 81. (1989).
- Zimmerman, Barry J. "Becoming a Self-Regulated Learner: an Overview". *Theory into Practice*. Vol. 41, No. 2. (2002).
- Zimmerman, Barry dan Schunk, Dale H.. *Educational Psychology Handbook Series. Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*, New York: Routledge/Taylor & Francis Group. (2011).