

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu hal yang menjadi prioritas dalam aspek kemajuan suatu bangsa, semakin baik kualitas pendidikan yang diselenggarakan oleh suatu bangsa, semakin baik pula kualitas bangsa tersebut. Pendidikan di negara manapun merupakan salah satu aspek yang sangat dijunjung tinggi karena pendidikan memiliki peranan yang penting terhadap penilaian kemajuan bangsa. Pendidikan akan selalu berdampingan dengan pemenuhan kebutuhan manusia. Modal utama dalam menghadapi perkembangan zaman seperti sekarang ini yaitu modal pendidikan dalam pemenuhan tuntutan zaman. Pendidikan juga menjadi peran penting dalam mencetak generasi bangsa yang lebih baik. Salah satu aspek yang menjadi tolak ukur tercapainya kemajuan suatu bangsa yaitu dilihat dari aspek pendidikannya.

Kebutuhan manusia dalam meningkatkan dan menyelami potensinya diperlukan fasilitas yang mumpuni. Fasilitas dalam peningkatan potensi individu tidak hanya peran individu melainkan peran pendidik dalam peningkatan potensi menjadi salah satu peran yang penting. Pendidikan berperan sebagai bekal dalam meningkatkan potensi yang didalamnya terdapat berbagai macam pengetahuan, kecakapan, kapabilitas dan juga berbagai macam norma dan aturan positif sebagai pedoman hidup (Andiani, 2017).

Pendidikan diberi makna sebagai ilmu pengetahuan faktual yang tentunya akan selalu mengalami perubahan dalam menghadapi perkembangan zaman (Kusaeri & Mulhamah, 2016). Tujuan dari pendidikan tidak akan tercapai apabila tidak terdapat proses jalinan yang baik dalam proses belajar mengajar (Djamarah, 2000). Harapannya, dengan jalinan tersebut dalam pendidikan ini mampu menghasilkan pribadi yang bereputasi tinggi juga mengembangkan diri secara mumpuni sehingga dapat mengantongi bekal untuk beradaptasi dilingkungan yang lebih luas.

Prestasi akademik menjadi salah satu aspek yang dikaitkan dengan pengembangan kualitas diri untuk menjadi pribadi yang bereputasi tinggi. Aspek prestasi akademik menjadi salah satu acuan dalam pendidikan (Sugiarta Purba & Eko Yulianto, 2019). Oleh karena itu, prestasi akademik selalu menjadi aspek yang diutamakan dalam bidang pendidikan. Tingkat keberhasilan individu dalam belajar dapat dilihat dari prestasi akademiknya. Jika prestasi akademiknya baik maka individu tersebut bisa dikatakan sukses dalam menunaikan kewajibannya sebagai pelajar. Namun, jika prestasi akademiknya kurang baik maka individu tersebut bisa dikatakan kurang maksimal dalam menunaikan kewajibannya sebagai pelajar. Dalam Al-Qur'an ditegaskan dalam surah Al-Mujadalah ayat 11 bahwa individu yang berpendidikan, berpengetahuan luas dan terpelajar akan memperoleh kedudukan yang mulia dalam pandangan Allah SWT, selain itu orang yang berilmu akan diangkat derajatnya oleh Allah SWT.

Prestasi akademik dalam bidang pendidikan akademik, merupakan satu tingkat khusus perolehan atau hasil keahlian karya akademik yang dinilai oleh guru-guru, lewat tes yang dibakukan, atau lewat kombinasi kedua hal tersebut (Sutiah, 2020). Prestasi akademik adalah proses belajar yang dialami siswa untuk menghasilkan perubahan dalam bidang pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis, dan evaluasi (Winkel & Mathiassen, 1994). Prestasi merupakan sesuatu yang telah dapat diciptakan, hasil dari pekerjaan, hasil yang menyenangkan hati yang diperoleh dari ketekunan kerja (Djamarah, 2000). Akademik merupakan keadaan orang-orang yang mampu menyampaikan sekaligus menerima gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan dan dapat diuji kejujuran, keterbukaan dan keelusaanya (Sutiah, 2020). Prestasi akademik merupakan istilah untuk menunjukan tingkat keberhasilan seseorang atas dirinya dari usaha belajarnya yang dioptimalkan.

Terdapat lima aspek dalam prestasi belajar, yaitu kemampuan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, sikap dan keterampilan (Sutiah, 2020). Lebih lanjut menjabarkan kelima aspek prestasi belajar tersebut yang pertama kemampuan intelektual merupakan kemampuan berinteraksi dengan lingkungannya dengan menerapkan suatu konsep dan aturan untuk mengatasi masalah, aspek kedua strategi kognitif yaitu keterampilan untuk mengatur proses internal mencakup atensi, afektif dan psikomotorik, aspek yang ketiga informasi verbal yaitu kemampuan untuk mengenal dan menyimpan nama atau istilah, fakta dan serangkaian fakta yang merupakan kumpulan pengetahuan, aspek keempat sikap merupakan keadaan dalam diri yang terlihat dari cara bertindak yang mana tindakan tersebut sebagai moderator atas pilihan untuk bertindak, dan aspek yang kelima yaitu keterampilan motorik yang merupakan keterampilan mengorganisasikan gerakan sehingga terbentuk keutuhan gerakan yang tepat dan teratur (Sutiah, 2020).

Di pondok pesantren Al-Aqsha, salah satu pengembangan kualitas pendidikan sering dikaitkan dengan prestasi akademik santrinya. Hal tersebut dikarenakan prestasi akademik merupakan satu diantara banyaknya acuan seseorang dalam dunia pendidikan. Oleh sebab itu, masalah yang selalu muncul dan dianggap hal yang penting dalam dunia pendidikan adalah prestasi akademik. Prestasi akademik menunjukkan tingkatan hasil belajar santri dalam menguasai tugas belajar dalam waktu tertentu, biasanya dalam waktu per semester. Apabila individu tidak berusaha dengan sungguh-sungguh saat proses belajar mengajar, maka prestasi akademik yang dicapai tidak akan memuaskan. Padahal, jika seorang individu memiliki prestasi akademik yang baik, maka individu tersebut diharapkan memiliki kemampuan pengaturan diri yang baik pula.

Pencapaian seseorang dalam belajar merupakan hasil interaksi dengan berbagai faktor yang mempengaruhinya baik faktor internal atau eksternal individu. Kemudian, lebih spesifik

lagi mengenai faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu kesehatan mental individu. Seseorang dengan prestasi belajar yang baik bisa dikatakan sehat mentalnya dan mempunyai regulasi diri yang baik (Sutiah, 2020).

Prestasi akademik, bukan hanya dicapai oleh individu yang memiliki keyakinan bahwa dirinya bisa melakukan hal tersebut dan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Namun, individu tersebut harus mampu mengatur dirinya dalam belajar agar individu tersebut semakin yakin dengan kemampuan yang individu tersebut miliki. Kemampuan mengatur diri disebut juga dengan istilah regulasi diri yang mempunyai dampak pada individu untuk mencapai tujuan pembelajarannya dan akan mempengaruhi prestasi akademiknya.

Masa remaja dikenal dengan masa transisi yaitu masa peralihan dari masa anak-anak kepada masa dewasa awal, yang pada tahap ini sangat perlu diperhatikan agar setiap perubahan dapat terarah dengan baik. Masa remaja merupakan masa produktif bagi kehidupan seseorang, pada masa ini seseorang diharapkan memiliki kesempatan yang sangat baik untuk mewujudkan bakat, kemampuan dan minatnya, serta untuk mencari nilai atau norma kehidupan. Pada masa transisi ini, remaja menghadapi tantangan yang sangat kompleks, menarik dan unik. Pada masa transisi ini remaja juga akan mengalami segala macam perubahan, lambat laun remaja tersebut akan mengalami banyak perubahan dari kondisi yang sepenuhnya bergantung dan terlayani, menuju kehidupan yang lebih mandiri. Perubahan ini seringkali menimbulkan konflik pada remaja, sehingga apabila remaja tidak diarahkan pada hal-hal yang baik dapat menimbulkan sikap atau perilaku yang melanggar norma-norma.

Regulasi diri merupakan seperangkat pikiran, perasaan dan tindakan yang direncanakan secara manusiawi yang terus menerus dibentuk dan dipelihara sebagai respon terhadap upaya mencapai tujuan (Zimmerman & Schunk, 2011). Kesuksesan individu 80% dipengaruhi oleh

emotional intelligence atau kecerdasan emosinya dimana aspek regulasi diri yang mendominasi *emotional intelligence* ini (Goleman, 2007). Pada kegiatan belajar, orang yang aktif belajar, baik dengan menggunakan fungsi kognitifnya maupun melalui perilakunya, merupakan bentuk pengaturan diri dalam belajar. Kemampuan individu dalam hal pengaturan diri yang baik adalah aset yang sangat berharga untuk mencapai *goals*. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya baik cara berpikir, berperasaan dan berperilakunya sehingga mampu beradaptasi di lingkungan dengan sebagaimana mestinya.

Regulasi diri dibagi tiga aspek yang diimplementasikan pada proses belajar yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku (Zimmerman & Schunk, 2011). Lebih lanjut mengenai tiga aspek tersebut, pertama metakognisi yang merupakan proses pengambilan keputusan yang mengevaluasi pilihan dan menggunakan berbagai macam pengetahuan, kedua motivasi yang merupakan suatu pendorong yang ada dalam diri individu yang meliputi persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi dan otonomi yang dimiliki dalam melaksanakan kegiatan belajar, ketiga perilaku yang merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya (Zimmerman & Schunk, 2011).

Pandangan psikoanalisa Freud (Bertens, 2006), bahwa manusia memiliki tiga energi psikis diantaranya *id*, *ego* dan *superego*. Berdasarkan ketiga energi psikis ini berperan sebagai pencipta pola perilaku seseorang. *Id* berperan dalam memberi tuntutan kebutuhan alamiah, *ego* berperan dalam membatasi tuntutan kebutuhan alamiah dengan realita dan *superego* berperan dalam menambahkan nilai-nilai moral dalam setiap tindakan. Jika seseorang dikendalikan oleh *Id*, sebagian besar energinya maka perilakunya akan selalu mengikuti keinginan dalam dirinya, terlepas dari norma, atau perbuatan baik/buruknya. Jika *superego* yang mendominasi peran maka fungsi kepribadian seseorang akan dikendalikan oleh pertimbangan moralitas dan bukan realita.

Berdasarkan ketiga energi psikis tersebut maka terbentuklah suatu mekanisme yang mampu membantu, mengatur serta mengarahkan seseorang dalam berperilaku yang mana fenomena tersebut dikenal sebagai *self-regulation* atau regulasi diri.

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa *self-regulation* memiliki peran yang esensial pada prestasi akademik, individu yang mampu dengan baik mengatur dirinya bisa dikatakan akan baik pula prestasi akademiknya. Andaikata, individu dengan prestasi akademik tinggi akan menentukan tujuannya dengan lebih eksplisit dengan menggunakan strategi belajar yang sistematis dibandingkan dengan individu yang berprestasi akademik rendah.

Saat ini, Islam menawarkan keseimbangan yang besar, mengikuti perkembangan zaman dalam berbagai aspek. Islam tidak hanya mendorong kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan kontribusi bagi perkembangan aspek psikologis manusia. Salah satu sarana ibadah untuk perkembangan akal atau spiritualitas manusia adalah puasa.

Puasa merupakan rukun Islam yang ke empat. Puasa adalah salah satu bentuk pengabdian diri manusia sebagai hamba kepada Allah SWT yang mengandung nilai dan hikmah bagi jiwa manusia yang menjalankannya dengan baik. Pada dasarnya, puasa merupakan pekerjaan rohani yang melibatkan aspek jasmani, kejiwaan dan sosial.

Puasa adalah menahan diri dari makan dan minum juga yang membuat puasa dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari menjadi batal. Makna puasa sangat luas, bukan hanya sekedar tidak makan atau tidak minum sebelum matahari terbenam. Namun, puasa juga menuntut individu selalu bisa mengendalikan diri, beradaptasi, bersabar dengan implus agresif atau dorongan yang muncul dalam diri seseorang dalam berbagai bentuk, seperti agresif (*emosional*), misalnya mengucapkan kata-kata kasar, cabul/menyakitkan (pelecehan verbal) atau perilaku yang tidak terkendali (*impulsif*).

Selain menyehatkan raga, dengan melaksanakan puasa mampu meyehatkan jiwa juga yaitu dengan berpuasa seseorang akan mampu meningkatkan kadar keimanan dan ketakwaan seorang hamba kepada Allah SWT agar senantiasa sadar dan terhindar dari melakukan perbuatan yang melanggar etik, moral maupun hukum. Pelaksanaan puasa wajib dan puasa sunah dapat berdampak positif terhadap emosi, kreatifitas, kemauan, produktifitas bahkan semangat orang berpuasa, jika rukun dan syarat puasa terpenuhi.

Puasa merupakan satu ibadah yang mendapat perlakuan istimewa dari Allah SWT secara langsung yaitu pahala atau balasan bagi pelaku puasa hanya Allah SWT yang langsung membalasnya tanpa ada perantara, semua amal yang dilakukan oleh setiap manusia balasannya akan kembali lagi pada seseorang yang melaksanakannya kecuali puasa, puasa langsung ditujukan kepada Allah SWT dan Allah SWT lah yang langsung mengganjarnya (Bukhari, 2010). Penilaian yang secara langsung menjadi hak prerogatif Allah SWT tanpa perantara, ini membuktikan bahwa ibadah puasa memiliki keistimewaan dan nilai lebih tersendiri dibandingkan ibadah lainnya. Hikmah berpuasa, selain mendapatkan balasan dari Allah SWT secara langsung, hikmah puasa sangat beragam. Puasa dapat menjadi perisai manusia dari api neraka bahkan menjadi perisai atas bertumbuh dan berkembangnya penyakit hati (rohani) bahkan penyakit tubuh (fisik). Puasa tidak harus dilaksanakan pada bulan Ramadhan saja yang bersifat wajib dilaksanakan oleh umat muslim, melainkan dapat dilaksanakan di selain bulan Ramadhan yaitu dikenal dengan puasa sunah. Puasa sunah sangatlah beragam, salah satunya puasa sunah senin dan kamis.

Kesukarelaan seseorang dalam melaksanakan puasa sunah merupakan suatu hal yang harus diapresiasi. Karena puasa bukanlah ibadah yang mudah dan bisa disepelekan melainkan diperlukannya niat dan tekad yang kuat. Menurut Ibnu Abbas apabila seseorang melakukan

puasa sunah, kalau dia ingin membatalkan atau memutuskan (puasanya) maka ia boleh membatalkannya. Seseorang yang teguh pendirian melaksanakan ibadah puasa sunahnya dengan sempurna maka baginya ganjaran yang setimpal langsung dari Allah SWT. Selain mendapat ganjaran dari Allah SWT, seseorang yang mampu melaksanakan puasa sunahnya dengan sempurna dapat dipastikan bahwa seseorang tersebut memiliki regulasi diri yang baik dengan menghindarkan dirinya dari berbagai hal yang dapat membatalkan puasa sunahnya. Pengaturan diri memegang peranan penting dalam pelaksanaan puasa, baik wajib maupun sunah.

Puasa hari senin dan kamis sangat dianjurkan Rasulullah SAW bagi umatnya, karena pada dua hari inilah amalan manusia dilaporkan kepada Allah SWT. Seperti hadist Nabi SAW diriwayatkan oleh HR. An-Nasai, yang mengatakan bahwa Rasulullah SAW biasa berpuasa menurut sunah pada hari senin dan kamis, karena pada dua hari itu yaitu hari senin dan kamis, seseorang menemui amalan dan Nabi Muhammad memutuskan untuk berpuasa pada keduanya. Sehingga ketika amalannya ditentang Rasulullah SAW dalam keadaan berpuasa.

Hari Senin merupakan kelahiran Kekasih Allah yakni Rasulullah Muhammad SAW. Beliau lahir di Makkah tepatnya tanggal 9 Rabiul Awwal hari Senin pagi hari, peristiwa Gajah menjadi permulaan tahun atau pada tahun masehi yang bertepatan pada tanggal 20 April 571 Masehi. Berdasarkan sabda Nabi SAW pada HR. Ahmad, Bukhari dan Muslim menjelaskan bahwa keutamaan hari senin, selain amalan setiap orang, adalah hari senin juga Nabi Muhammad lahir, dan senin adalah hari diturunkannya wahyu kepada Nabi Muhammad.

Ibadah puasa dapat menjadi sarana pembelajaran dalam mengajarkan tingkat kedisiplinan yang tinggi bagi seorang hamba dan spiritualitas antara hamba dengan Allah SWT. Selama berpuasa, seseorang harus lebih memperhatikan dalam menjaga segala aspek perilakunya baik secara verbal maupun nonverbal. Seseorang yang mampu melaksanakan puasa sunah senin

kamisnya secara rutin dengan sempurna bisa dikatakan seseorang tersebut mempunyai regulasi diri yang baik.

Penelitian mengenai pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap regulasi diri yang dilakukan oleh Sipriani (2021) melakukan penelitian terhadap 113 mahasiswa fakultas dakwah. Kemudian penelitian mengenai hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar yang dilakukan oleh (Hamidi et al., 2019) pada siswa SMA 29 Jakarta. Pada penelitian lain mengenai Strategi *Self Regulated Learning* dan Prestasi Belajar yang dilaksanakan oleh Latifah (2015) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Selanjutnya, pada penelitian mengenai hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar yang dilakukan oleh Rahayu (2017) pada mahasiswa perantau di universitas x Surabaya.

Semua orang memiliki kesempatan untuk membuktikan prestasi akademiknya, salah satunya adalah para santri kelas 2 SMA Plus Al-Aqsha Jatinangor Bandung. Program studi di kelas 2 SMA Plus Al-Aqsha Jatinangor Bandung mencakup materi-materi yang bukan hanya materi yang sifatnya umum, tetapi juga materi-materi yang membahas tentang keislaman. Para santri pondok pesantren Al-Aqsha telah dibiasakan untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis semenjak tahun 2019 dengan pertimbangan untuk menanamkan kebiasaan baik, termasuk santri kelas 2 SMA Plus Al-Aqsha telah dibiasakan puasa sunah senin kamis semenjak diberlakukannya penanaman kebiasaan baik ini yaitu sejak tahun 2019.

Menurut studi awal yang dilakukan peneliti dengan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan prestasi akademik pada pelajar kelas 2 SMA Plus Al-Aqsha Jatinangor. Berdasarkan hasil dari wawancara kepada kepala sekolah SMA Plus Al-Aqsha Jatinangor sekaligus perintis Pondok Pesantren Al-Aqsha yang mengungkapkan bahwa sejak diberlakukannya aturan yang mewajibkan seluruh santri termasuk seluruh elemen pengurus

Pondok Pesantren Al-Aqsha puasa sunah Senin Kamis terdapat dua aspek yang memiliki peningkatan signifikan. Pertama peningkatan kedisiplinan para santri dan seluruh elemen pengurus, kedua peningkatan prestasi para santri. Berdasarkan penyebaran kuesioner peneliti terhadap pelajar kelas 2 SMA Plus Al-Aqsha Jatinangor dengan 15 orang sebagai responden didapatkan hasil maka terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prestasi akademik dengan intensitas puasa sunah senin kamis sebagai variabel moderator.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang menghubungkan kedua variabel yang telah diuraikan dengan judul **“Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prestasi Akademik dengan Intensitas Puasa Sunah Senin Kamis Sebagai Variabel Moderator”**.

Rumusan Masalah

Melalui uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh regulasi diri terhadap prestasi akademik
2. Apakah intensitas puasa sunah senin kamis berperan sebagai variabel moderator pada pengaruh regulasi diri terhadap prestasi akademik.

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap prestasi akademik
2. Untuk mengetahui peran intensitas puasa sunah senin kamis sebagai variabel moderator pada pengaruh regulasi diri terhadap prestasi akademik.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan pada penelitian ini dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis, sebagai berikut :

1. Kegunaan teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah khazanah kepustakaan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi sosial. Lebih tepatnya, untuk memperluas wawasan mengenai aspek regulasi diri dan prestasi akademik sehingga mampu menjadi referensi bagi siapa saja yang tertarik mendalami hal-hal yang berhubungan dengan regulasi diri.

2. Kegunaan praktis

Diharapkan dalam penelitian ini mampu menyumbangkan fakta terkait data yang jelas terkait pengaruh regulasi diri terhadap prestasi akademik dengan intensitas puasa sunah senin kamis sebagai variabel moderator, sehingga mampu menjadi acuan bagi pelajar dalam meningkatkan prestasi akademiknya.

Bagi pelajar: melalui penelitian ini dapat menjadi stimulus bagi pelajar untuk mengetahui lebih dalam mengenai manfaat dari puasa sunah senin kamis.

Bagi lembaga agama: melalui penelitian ini dapat menjadi landasan program lembaga keagamaan agar senantiasa merutinkan puasa sunah senin kamis.