

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bimbingan Agama

a. Pengertian Bimbingan Agama

Definisi tentang bimbingan agama sendiri terdapat tokoh terkemuka yang memberikan pengertian mengenai bimbingan agama. Salah satu tokoh yang mendefinisikan konsep bimbingan keagamaan adalah Anwar Sutoyo yang berpendapat bahwa bimbingan keagamaan adalah suatu proses dimana individu dengan tulus menyampaikan kepada individu atau kelompok untuk menumbuhkan keimanan dan ketaqwaannya kepada Allah serta menemukan dan mengembangkan berbagai potensi dirinya. oleh upaya yang mereka lakukan untuk kebahagiaan pribadi dan keuntungan sosial mereka.¹

Menurut David Fajar Hidayat, bimbingan keagamaan adalah proses membantu individu yang dilakukan secara terus menerus, dengan mempertimbangkan berbagai peluang yang muncul dalam kehidupan nyata dan lingkup sosial serta kesulitan yang dihadapi individu dalam proses pembinaan mental dan spiritual dalam Keagamaan. sehingga individu dapat memahaminya dan berusaha menumbuhkannya dengan keterampilan yang diperlukannya sebagai acuan, mengembangkan pemahaman, berpikir, bertindak dan berperilaku sesuai tuntunan agama.²

Sedangkan menurut menurut Aunur Rahim Faqih memberikan definisi Bimbingan agama adalah suatu proses dimana seorang individu membantu individu atau kelompok lain dengan tujuan agar individu tersebut senantiasa hidup sesuai dengan ketetapan dan petunjuk

¹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami* (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2013), 18.

² David Fajar Hidayat, "Konsep Bimbingan Agama Islam Terhadap Wanita Tuna Susila Di UPT Rehabilitasi Sosial Tuna Susila Kediri," *Jurnal Inovatif* Vol.4, no. 1 (2018), 23.

Allah sehingga ia dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.³

Dengan demikian, dari berbagai definisi bimbingan keagamaan yang dipaparkan oleh para tokoh terkemuka, dapat disimpulkan bahwa bimbingan keagamaan adalah upaya memberikan bantuan secara terus menerus kepada individu atau kelompok dari para pembimbing berdasarkan konsep al-Qur'an dan Hadits untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan dapat mencapai kemandirian, sehingga mereka dapat memperoleh kesejahteraan dan kebahagiaan di dunia ini dan di akhirat.

b. Materi Bimbingan Agama

Dalam materi bimbingan agama Islam yang terkandung di dalamnya berisi informasi tentang bagaimana cara untuk menjalin hubungan antara hamba dan tuhan. Hal Ini mencakup hubungan antara manusia dengan manusia maupun hubungan manusia dengan Allah SWT. Materi bimbingan agama Islam meliputi:

1) Akidah

Pengertian akidah secara etimologis adalah ikatan, secara teknis adalah iman atau keyakinan. Dalam perspektif lain, akidah disebut juga iman atau kepercayaan umat, yang dengan adanya iman dalam diri seorang manusia nantinya akan menjadikan titik permulaan seorang manusia disebut sebagai muslim. Akidah merupakan inti dari pengetahuan yang menjadi keyakinan seorang muslim yang disebut sebagai rukun iman, dengan adanya rukun iman memiliki tujuan untuk senantiasa menambah keyakinan serta ketaqwaan seorang hamba kepada Allah SWT.⁴

³ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: UII Press, 2001), 4.

⁴ David Fajar Hidayat, "Konsep Bimbingan Agama Islam Terhadap Wanita Tuna Susila Di UPT Rehabilitasi Sosial Tuna Susila Kediri," , 24.

2) Fiqih

Didalam materi pengajaran fiqih terdapat bahan ajaran yang isinya berupa berbagai bentuk hukum dalam agama Islam yang berasal dari Al-Qur'an, sunnah nabi dan hadis. Dalam ilmu fiqih hukum islam terdapat lima klasifikasi, diantaranya adalah : wajib, sunnah, mubah, makruh dan haram. Tujuan pengajaran Fiqih adalah untuk memberikan pemahaman tentang hukum Islam dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Fiqih adalah bentuk norma dan aturan yang harus diikuti oleh seorang Muslim. kedudukan fiqih merupakan sebagai landasan umat islam untuk menjalankan ibadah dan muamalah.⁵

3) Akhlak

Ajaran akhlak didalamnya berisikan tentang etika dan tata krama yang harus diterapkan seorang muslim dalam kehidupannya sehari-hari, wilayah pengaturan akhlak cakupannya sangat luas, sebagaimana dengan beragamnya perbuatan dan perilaku manusia. Bahkan Nabi Muhammad meletakkan nilai ajaran akhlak pada inti ajaran kerasulan yang dibawanya. Dalam berakhlak manusia diajarkan cara untuk menyelaraskan perbuatan dengan akal dan hati, dengan akhlak manusia dapat menentukan peran yang akan ditampilkanya baik dan buruknya sikap dan tindakan yang akan dilakukanya. Secara keseluruhan ajaran agama Islam memiliki kandungan akhlak yang luhur, mengenai bagaimana berakhlak kepada tuhan, dirinya sendiri, sesama hidup dan kepada alam.⁶

4) Syariah

Pokok ajaran syariah dalam agama Islam berkaitan dengan berbagai amalan lahir yang dilaksanakan dan dilakukan oleh manusia dalam

⁵ David Fajar Hidayat, "Konsep Bimbingan Agama Islam Terhadap Wanita Tuna Susila Di UPT Rehabilitasi Sosial Tuna Susila Kediri," , 25.

⁶ David Fajar Hidayat, "Konsep Bimbingan Agama Islam Terhadap Wanita Tuna Susila Di UPT Rehabilitasi Sosial Tuna Susila Kediri" , 25.

menaati segala hukum dan aturan yang telah Allah tetapkan untuk keberlangsungan hidup manusia selama di dunia.⁷

c. Tujuan Bimbingan Agama

Anwar Sutoyo mengungkapkan tujuan dari bimbingan agama yang diantaranya sebagai berikut:

1. Agar individu yakin bahwa sang pemberi kemudahan dalam segala kesusahan adalah Allah.
2. Agar individu memiliki kesadaran bahwa tidak seorangpun di dunia ini yang terbebas dari permasalahan, oleh karena itu, manusia harus berusaha dan berdoa agar dapat menyelesaikan berbagai masalah yang dimilikinya dengan bimbingan Tuhan.
3. Agar individu menyadari bahwa budi, akal dan segala aspek yang diberikan Allah bagi manusia harus bekerja sesuai dengan ajaran Islam.
4. Menumbuhkan kesejahteraan hidup jasmani dan rohani serta mencapai kebahagiaan dunia maupun akhirat berdasarkan ajaran agama Islam.
5. Untuk membantu menumbuhkan potensi yang dimiliki oleh individu maupun menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.⁸

Sedangkan menurut Anur Rahim Faqih mengemukakan tujuan dari bimbingan agama yang diantaranya adalah:

1. Tujuan bimbingan agama secara umum adalah untuk membantu individu menjadi manusia seutuhnya guna mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.
2. Secara khusus tujuan bimbingan agama adalah membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya dan membantu indiiividu mengembangkan dan memelihara situasi dan kondisi yang baik agar tetap baik atau lebih baik dan tidak

⁷David Fajar Hidayat, "Konsep Bimbingan Agama Islam Terhadap Wanita Tuna Susila Di UPT Rehabilitasi Sosial Tuna Susila Kediri," , 25.

⁸ Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami* (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2013), 18-19.

menimbulkan masalah di kemudian hari bagi dirinya dan orang lain di sekitarnya.⁹

Adapun menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky mengemukakan tujuan dari bimbingan konseling islam adalah sebagai berikut:

1. Untuk mencapai bentuk-bentuk perubahan, kesembuhan, kesehatan serta kesucian jiwa dan ruhani, sehingga individu kelak memiliki jiwa yang tenang dan tenteram, terbuka dan sabar serta selalu mencapai pencerahan berupa Taufiq dan hidayah-Nya .
2. Untuk mencapai bentuk-bentuk kesopanan dan perubahan serta perbaikan perilaku yang dapat membantu individu bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, teman sebaya, dan masyarakat.
3. Untuk mendapatkan kecerdasan emosi dalam diri individu sehingga memunculkan rasa toleransi yang tinggi, bersifat setiakawan, mempunyai rasa kasih sayang dan tolong menolong pada sesama hidup.
4. Untuk mendapatkan kecerdasan spiritual dalam diri individu sehingga individu senantiasa hatinya tergerak untuk selalu patuh kepada perintah Allah.
5. Untuk mencapai potensi ilahiyyah, sehingga individu nantinya dapat menunaikan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, menghadapi segala permasalahan kehidupannya sendiri dengan segenap kemampuannya dan membawa manfaat bagi lingkungan dan segala aspek pada hidupnya.¹⁰

d. Fungsi Bimbingan Agama

Jika dilihat secara umum, fungsi bimbingan agama Islam memiliki empat fungsi yang berbeda, antara lain: preventif, kuratif, konservasi, dan developmental. Penjelasanannya adalah :

⁹ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam* , 36.

¹⁰ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Team AK GROUP, 2004), 278-279.

1. Fungsi Preventif

Adalah fungsi yang membantu individu untuk mencegah masalah atau mencegah mereka menyebabkan masalah bagi diri mereka sendiri.

2. Fungsi Kuratif

Adalah fungsi bimbingan yang membantu individu untuk memecahkan masalah mereka sendiri yang mereka alami.

3. Fungsi Preservatif

Adalah fungsi yang membantu individu untuk menjaga diri mereka sendiri sehingga kondisi yang awalnya tidak baik di mana mereka memiliki masalah menjadi baik atau terselesaikan.

4. Fungsi Developmental

Adalah fungsi bimbingan yang membantu individu untuk mengembangkan dan mempertahankan situasi dan keadaan yang baik agar tetap baik atau meningkat sehingga tidak lagi menimbulkan masalah baginya di masa depan.¹¹

e. Metode Bimbingan Agama

Dalam realisasinya terdapat berbagai macam metode untuk melaksanakan bimbingan, metode tersebut dapat diartikan sebagai suatu cara dalam menghadapi masalah untuk mencapai hasil yang memuaskan. Metode bimbingan agama dimaknai sebagai bentuk proses komunikasi, karena menerapkan proses komunikasi dengan individu dan pembimbing, individu dalam hal ini adalah narapidana. Dalam kaitannya dengan metode ini, konseling dapat diklasifikasikan berdasarkan aspek komunikasinya, yang terdiri dari metode komunikasi langsung dan metode komunikasi tidak langsung, masing-masing metode memiliki rincian pelaksanaannya masing-masing yang meliputi:

1. Metode langsung adalah metode dimana pembimbing menerapkan model komunikasi langsung atau tatap muka dengan individu atau kelompok. Metode ini memiliki beberapa detail pelaksanaannya, antara lain:

¹¹ Hallen. A, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), 57.

a. Metode Individual

Dengan metode individual, pembimbing berhubungan langsung dengan individu. Teknik pelaksanaan berikut ini yang dapat digunakan:

- 1) Percakapan pribadi, merupakan teknik bimbingan yang dilakukan dengan bantuan seorang pembimbing berbicara langsung kepada orang yang dibimbing secara tatap muka.
- 2) Kunjungan Rumah (*home visit*), yaitu teknik konseling yang dilakukan konselor dengan individu dengan pengadaaan pertemuan di rumah individu, dan konselor melihat kondisi rumah dan keluarga serta lingkungan sosial individu.
- 3) Kunjungan dan observasi kerja, yaitu teknik bimbingan yang dilaksanakan dengan cara pembimbing melaksanakan percakapan individual sekaligus pembimbing mengamati etos kerja pihak yang dibimbing serta mengamati lingkungan kerjanya.

b. Metode Kelompok

Dalam metode kelompok, pembimbing berhubungan langsung dengan supervisor dalam bentuk kelompok. Teknik pelaksanaan berikut dapat digunakan:

- 1) Dalam metode kelompok, pembimbing berhubungan langsung dengan individu dalam bentuk kelompok. Teknik pelaksanaan berikut dapat digunakan:
- 2) Karyawisata, yaitu teknik bimbingan yang dilaksanakan dengan cara pembimbing memanfaatkan karyawisata sebagai forum bimbingan dengan kelompok yang dibimbingnya.
- 3) Sosiodrama, merupakan teknik bimbingan yang dilaksanakan melalui bermain peran bersama dengan kelompok yang dibimbing untuk menyelesaikan atau menanggulangi masalah psikologis.

- 4) Group teaching, adalah teknik bimbingan yang dilaksanakan sesuai dengan permasalahan kelompok, berbentuk pendampingan dengan bantuan materi bimbingan yang diberikan oleh pembimbing.¹²
2. Metode Tidak Langsung

Metode komunikasi tidak langsung adalah metode yang dilakukan melalui sarana komunikasi cetak dan digital, dan komunikasi tidak langsung ini dapat dilakukan secara individu, kelompok, maupun massal. Adapun bentuk komunikasinya adalah sebagai berikut:

 - a. Metode individual
 - 1) Melalui surat menyurat
 - 2) Melalui telepon
 - b. Metode Kelompok
 - 1) Melalui papan bimbingan
 - 2) Melalui surat kabar/majalah
 - 3) Melalui brosur
 - 4) Melalui radio atau media audio
 - 5) Melalui televisi¹³

f. Unsur-unsur Bimbingan Agama

1) Subyek

Subjek adalah aktor dari pekerjaan, yang dalam hal ini yaitu orang yang memberikan nasehat agama Islam atau orang yang cakap untuk menyampaikan maksud dan tujuan nasehat agama Islam kepada narapidana. Seorang pembimbing agama harus memenuhi persyaratan kelayakan profesi konseling atau memenuhi persyaratan sebagai berikut:

- a. Memiliki minat yang besar untuk membantu menyelesaikan permasalahan orang lain dan menyabar.
- b. Peka terhadap sikap dan tindakan orang lain yang diungkapkan secara verbal dan non-verbal.
- c. Memiliki kestabilan emosi dan objektivitas yang baik.

¹² Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam* , 53.

¹³ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam* ,53.

- d. Mempunyai kompetensi sebagai konselor dan dapat dipercaya.
 - e. Tidak mengubah fakta tentang individu.¹⁴
- 2) Obyek

Obyek merupakan orang yang di sasar atau yang dibina (yang mendapatkan pembinaan), dalam penelitian ini yang menjadi obyek adalah para tahanan yang sekarang berada didalam Rutan Kelas IIB Kabupaten Kudus.

g. Syarat Pembimbing Agama

Seorang pembimbing agama harus memenuhi beberapa kriteria untuk menunaikan tugasnya atau bekerja dengan sebaik-baiknya, kriteria yang harus dipenuhi oleh pembimbing agama diantaranya adalah:

- a. Percaya dan berpedoman pada Al-Qur'an sebagai pedoman dan landasan hidup yang dapat mengantarkan manusia pada hubungan antara manusia dengan Tuhan, dengan sesama manusia dan alam.
- b. Selalu berupaya untuk menumbuhkan iman yang dimilikinya dengan memelihara dan istiqomah dalam beribadah dan menjaga keyakinan.
- c. Senantiasa berusaha mengembangkan ilmu agama, terutama memahami dan menerapkan nilai-nilai dan norma yang terkandung dalam Al-Qur'an.
- d. Menerapkan kaidah keimanan dan keyakinan terhadap kehidupan sehari-hari, terutama ketika berinteraksi dengan keluarga, teman sejawat, lingkungan sosial dan lingkungan kerja berdasarkan kemampuan yang ia miliki.
- e. Memiliki kemampuan berdakwah dan menularkan materi keagamaan baik kepada yang beragama Islam maupun kepada yang belum beragama Islam, sesuai dengan dedikasinya masing-masing.
- f. Mempunyai sikap sabar dan tabah dalam berdakwah baik secara lahir maupun bathin dalam menghadapi berbagai masalah berdakwah.

¹⁴ Singgih D Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 1992), 64.

- g. Mempunyai kebijaksanaan dalam memutuskan sesuatu ketika menghadapi permasalahan berdasarkan norma dan ketentuan peraturan agama islam melalui proses berfikir yang matang.
- h. Memiliki rasa hormat dan mencintai kepada sesama manusia namun tidak melebihi rasa cintanya kepada Allah.
- i. Senantiasa menjauhi segala larangan yang diperintahkan oleh Allah baik secara pikiran, perkataan dan perbuatan.
- j. Berusaha mengawali setiap kegiatan yang ia laksanakan dengan niat yang baik, senantiasa mencari ridho Allah, berdoa dan selalu mensyukuri dari hasil usaha yang telah ia laksanakan.¹⁵

Sedangkan menurut Aunur Rahim Faqih seseorang yang ideal untuk menjadi pembimbing agama adalah sebagai berikut:

- a. Paham dengan pokok ajaran syaria'at Islam.
- b. Memiliki pengetahuan khusus tentang metodologi, teoritis dan terapan serta teknik bimbingan dan konseling agama.¹⁶

2. Regulasi Diri

a. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri atau *self regulation* merupakan salah satu aspek terpenting yang dapat menentukan pola perilaku seseorang. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengendalikan diri selama bertindak melalui keterampilan metakognitif, motivasi dan perilaku aktif.¹⁷

Bandura mengemukakan dalam bukunya Lisyah Khairani yang berjudul Psikologi Santri Penghafal al-Qur'an bahwa Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku dan menerapkan perilaku tersebut sebagai strategi dalam mencapai tujuan

¹⁵ Fenti Hikmah, *Bimbingan Dan Konseling Perspektif Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), 110-112.

¹⁶ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, 65.

¹⁷ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2010), 57.

atau prestasi yang diinginkannya sebagai tanda peningkatan.¹⁸

Sedangkan menurut Schunk sebagaimana yang dikutip oleh Rendy Nugraha dalam jurnalnya yang berjudul *Regulasi Diri Dalam Pembelajaran* mengemukakan bahwa regulasi merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengontrol dirinya sendiri. Sedangkan regulasi diri adalah kemampuan mekanisme untuk menentukan realisasi pikiran, perilaku dan emosi yang terus-menerus dilaksanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dan direncanakan. Seseorang dapat melakukan pengaturan diri dengan cara mengamati, mempertimbangkan, memberi dan menghukum dirinya sendiri, sistem yang terkandung dalam kemampuan mengatur diri berupa batasan-batasan tingkah lakunya yang diperoleh melalui mekanisme mengamati kemampuannya sendiri, evaluasi diri, dan mencari solusi untuk dirinya sendiri.¹⁹

Sedangkan Baumeister dalam bukunya Abdul Manab yang berjudul *Memahami Regulasi Diri* berpendapat bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilakunya sendiri untuk mencapai tujuan yang direncanakan. Dalam pelaksanaan keterampilan regulasi diri, individu memasukkan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial sedemikian rupa sehingga hasilnya sesuai dengan nilai dan berbagai norma yang berlaku dalam masyarakat dan lingkungan sosialnya. Kemampuan regulasi diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menginterpretasikan pikiran, perasaan, tindakan, dan kemampuan untuk secara terus menerus terlibat dalam melakukan penyesuaian untuk memungkinkan individu

¹⁸ Lisy Chairani & M.A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)* (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2010), 14.

¹⁹ Rendy Nugraha, "Regulasi Diri Dalam Pembelajaran," *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad* Vol.9, no. No.2, 180.

mencapai tujuan yang diinginkan dan menumbuhkan kesehatan fisiknya.²⁰

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk melakukan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan menggunakan berbagai strategi menggunakan pemikiran, perilaku dan emosi.

b. Bentuk-Bentuk Regulasi Diri

Menurut Ryan dan Brown dalam bukunya Lisyah dan Subandi yang berjudul *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an* menjelaskan bentuk regulasi diri berdasarkan teori determinasi yang diantaranya adalah:

1.) *Amotivation regulation*

Merupakan keadaan di mana individu merasa bahwa tidak ada korelasi antara usaha dan hasil dari usaha yang dilakukan. Seseorang dalam posisi ini memiliki keinginan yang relatif kecil untuk berusaha.

2.) *Eksternal regulation*

Merupakan perilaku seseorang yang dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa bakat dan keterbatasan. Tingkah laku yang ditampilkan bukanlah kehendak orang itu sendiri tetapi dipandu oleh sumber lain. Seperti rasa kewajiban atau *semacamnya*.

3.) *Introjected regulation*

Merupakan bentuk regulasi di mana individu dimotivasi oleh tekanan internal seperti rasa takut dan rasa bersalah.

4.) *Identified regulation*

Merupakan perilaku yang tampak berdasarkan keputusan individu bukan untuk kepuasan dan kesenangan, melainkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Individu merasa didorong oleh tujuan.

²⁰ Abdul Manab, Muhammad Reza Tahimu, "Memahami Regulasi Diri," *Jurnal Politik dan Governance* Vol.2, No.1 (2022), 67.

5.) *Intrinsically motivated behavior*

Muncul dengan sendirinya tanpa ada kaitannya dengan faktor eksternal karena individu menganggap aktivitas itu berharga.²¹

c. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dalam bukunya M. Nur Ghufron yang berjudul *Teori-Teori Psikologi* memaparkan bahwa regulasi diri mempunyai tiga aspek yang dipaparkan sebagai berikut.

a. Metakognitif

Matlin berpendapat dalam bukunya M. Nur Ghufron yang berjudul *Teori-Teori Psikologi* bahwa Metakognisi adalah kemampuan untuk memahami dan menyadari proses kognitif atau cara berpikir seseorang. Matlin berpendapat bahwa metakognitif merupakan proses penting karena pemahaman berpikir seseorang dapat membimbing mereka dalam mengatur dan mengelola peristiwa yang mereka hadapi dan dalam memilih strategi yang sesuai dengan pola perilaku mereka sehingga dapat dirasakan peningkatan kinerja kognitif yang dimilikinya. Sementara itu, dalam buku *Teori-teori Psikologi* karya M. Nur Ghufron, Flavell menegaskan bahwa metakognisi adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui informasi kognitif yang dimilikinya dan susunan kognitif yang terkandung di dalamnya.²²

b. Motivasi

Devi dan Ryan dalam buku *Teori-teori Psikologi* karya M. Nur Ghufron berpendapat bahwa motivasi merupakan fungsi kebutuhan dasar yang bertujuan untuk menguasai segala sesuatu yang berkaitan dengan potensi kemampuan setiap orang. Zimmerman dan Pons menambahkan bahwa motivasi memiliki keuntungan yaitu tingkat kepercayaan diri

²¹ Lisy Chairani & M.A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)* (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2010), 32-33.

²² M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2010), 59-61.

yang relatif tinggi terhadap kemampuan individu untuk melakukan sesuatu.²³

c. Perilaku

Zimmerman dan Schank dalam buku *Teori-teori Psikologi* karya M. Nur Ghufron berpendapat bahwa perilaku adalah upaya individu untuk mengendalikan diri, memilih, menggunakan diri, dan menciptakan lingkungan yang mendukung tindakan individu. Zimmerman dan Pons berpendapat bahwa individu memiliki kemampuan untuk memilih, mengatur, dan menciptakan lingkungan sosial, serta kemampuan fisik yang seimbang dengan lingkungan sosial, untuk mencapai hasil yang maksimal dalam berbagai aktivitas individu tersebut.²⁴

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Zimmerman dan Pons berpendapat dalam bukunya M. Nur Ghufron yang berjudul *Teori-Teori Psikologi* bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri, diantaranya adalah:

1) Individu (diri)

Terdapat beberapa poin dari individu yang dapat mempengaruhi regulasi diri yang diantaranya adalah:

- a. Pengetahuan individu, semakin tinggi skala pengetahuan dan intelektual yang dimiliki oleh individu akan memberikan kemudahan individu untuk melakukan pengelolaan.
- b. Kemampuan metakognitif, semakin tinggi kemampuan metakognitif seseorang, maka akan membantu individu merencanakan dan melaksanakan pengaturan diri.
- c. Tujuan yang ditentukan, semakin besar keinginan individu, memungkinkan individu untuk terlibat dalam proses pengaturan diri yang semakin banyak..²⁵

²³ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* , 59-61.

²⁴ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* , 59-61.

²⁵ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* , 61-63.

2) Perilaku

Perilaku yang ditunjukkan oleh individu memberikan acuan pada usaha individu dalam memanfaatkan keterampilan yang ia miliki. Semakin tinggi usaha individu dalam mengorganisasi dan mengatur setiap aktivitas yang ia miliki akan menumbuhkan regulasi diri dalam diri individu. Menurut Bandura terdapat tiga tahap yang menyangkut antara perilaku dengan regulasi diri yang diantaranya adalah:

a. *Self observation*

Tahap ini adalah tentang reaksi individu. Merupakan fase di mana individu memeriksa dirinya dan perilakunya (kinerja).

b. *Self judgement*

Pada tahap ini individu membandingkan kinerja dan standar yang dicapai dengan tujuan yang telah mereka rencanakan dan tetapkan. Melalui usaha perbandingan tersebut individu dapat menemukan celah dan letak kelemahan yang nantinya dapat ia jadikan sebagai bahan evaluasi atas performansinya, dengan bahan evaluasi yang ada kedepannya individu dapat berupaya untuk mengembangkan performansinya.

c. *Self reaction*

Pada tahap ini meliputi proses penyesuaian diri individu terhadap dirinya sendiri dan rencana individu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.²⁶

3) Lingkungan

Berdasarkan teori konseling sosial kognitif mengarahkan fokus kepada pengalaman dalam diri manusia dan pengaruh sosial. Dengan hal ini bergantung kepada lingkungan yang dimiliki oleh individu mendukung atau tidak mendukung.²⁷

²⁶ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* , 61-63.

²⁷ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* , 61-63.

e. Tahapan Regulasi Diri

Dari segi psikologis, akar dari teori regulasi diri adalah teori Albert Bandura, yaitu teori sosial kognitif. Teori sosial kognitif Bandura mencakup kepribadian seseorang yang dibentuk oleh pemikiran, perilaku, dan lingkungan. Kontrol stimulus di atas segalanya disebut regulasi diri. Terdapat beberapa tahapan dan proses dalam pembentukan pengaturan diri agar individu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tahapan pengaturan diri adalah:

a. *Receiving*

Adalah langkah yang diambil oleh individu ketika mereka menerima informasi sebelumnya. Informasi awal yang diterima harus relevan dan baik. Dengan bantuan informasi yang diterima individu, mereka dapat membuat koneksi dengan informasi yang mereka terima sebelumnya atau dengan berbagai aspek yang mereka terima sebelumnya. Contoh studi kasus adalah pada anak ketika bermain yang dimana anak akan mendapatkan tantangan apakah anak dapat menyelesaikannya ataukah tidak, hal ini akan mempengaruhi regulasi diri yang dimiliki oleh anak tersebut pada tahap penerimaan informasi.²⁸

b. *Evaluating*

Merupakan fase pemrosesan informasi, di mana individu setelah memperhatikan suatu masalah, dapat membandingkan masalah di lingkungannya dengan pendapat pribadi yang diterimanya sebelumnya. Fase evaluasi dikatakan fase penting karena pada fase tersebut individu mengumpulkan hasil pengetahuan dan melihat perbedaan di lingkungan eksternal, yang nantinya menjadi input terbesar saat bertindak nantinya..²⁹

²⁸ Abdul Manab, "Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual" (Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), 8.

²⁹ Abdul Manab, "Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual" , 8.

c. *Searching*

Merupakan fase di mana solusi untuk masalah ditemukan. Apa yang terjadi pada tahap ini adalah individu melihat perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya dan dengan demikian mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah yang muncul. Dalam mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi individu, ada baiknya mempertimbangkan terlebih dahulu permasalahan yang dialaminya sendiri, kemudian hubungannya dengan orang lain dan lingkungan sosial atau masyarakat, kemudian dicari tingkat kesulitan yang paling rendah yang dapat dicapai selama menanggung beban.³⁰

d. *Formulating*

Pada fase ini, individu menentukan tujuan dan rencana yang berorientasi pada tujuan, dengan mempertimbangkan tempat, waktu dan media serta banyak aspek lainnya, serta dapat mendukung pencapaian tujuan secara akurat. Tahap *formulating* dapat dikatakan sebagai tahap yang penting dikarenakan penetapan tujuan merupakan komponen utama dalam tahapan regulasi diri. Dalam tahap ini juga berguna dalam mengukur seberapa jauh perubahan yang diraih oleh individu, dan dapat berguna pula untuk menyesuaikan strategi mana yang lebih baik untuk diterapkan sehingga nantinya dapat menjadi kunci utama dalam meraih keberhasilan.³¹

e. *Implementing*

Pada fase ini, individu mengimplementasikan rencana yang direncanakan sebelumnya. Implementasi harus dilakukan dengan benar dan mengarah pada tujuan, meskipun ada perubahan sikap, untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

³⁰ Abdul Manab, "Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual" , 8.

³¹ Abdul Manab, "Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual" , 8.

Target yang lebih tinggi tidak menjamin kinerja maksimal karena banyak faktor penghambat. Maka dari itu pada tahap ini individu dapat memahami bahwa kegagalan dalam regulasi diri pada tahap *implementing* biasanya terjadi.³²

f. *Assesing*

merupakan tahap terakhir yang mengukur tingkat kemaksimalan dari rencana dan tindakan yang telah dilakukan individu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam proses sebelumnya. Tujuan yang dicapai individu biasanya mengalami perubahan nilai tujuan, namun hal ini dapat diantisipasi dengan penguatan dan pengutamaan tujuan utama. Pada titik ini dapat dijadikan sebagai tempat introspeksi diri, memberikan efek evaluasi diri terhadap seberapa besar individu telah mempengaruhi perilakunya.³³

f. **Regulasi Diri Dalam Tinjauan Islam**

konteks pembahasan regulasi diri juga dapat ditemukan didalam Al-Qur'an. Allah berfirman dalam Surat Al-Hasyr : 18 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ 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”.(QS. Al-Hasyr:18)³⁴

Sesuai ayat tersebut, Allah menekankan adanya rencana yang baik pada manusia dalam seluruh keberadaannya di dunia agar ia senantiasa selamat di

³² Abdul Manab, “Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual” , 8.

³³ Abdul Manab, “Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual” , 8.

³⁴ Al-Qur'an Surah Al-Hasyr Ayat 18, *Al_Qur'an dan Terjemahnya*, Depag RI, Jakarta, (2007), 548.

kehidupan yang akan datang. Seseorang harus dapat memperbaiki dan mengintrospeksi dirinya sendiri, memperhatikan segala sesuatu yang telah dilakukannya untuk masa depan, yaitu seseorang harus memiliki rencana agar hidupnya terarah dan tidak terperosok ke dalam Lubang yang buruk dan senantiasa menjadikan pengalaman sebagai bahan evaluasi diri.³⁵

Didalam surah Al-Hasyr terkandung beberapa hal yang dapat dikorelasikan dengan konsep regulasi diri, pertama adalah dengan adanya konsep perencanaan akan membantu manusia untuk menemukan dan menggapai masa depan yang diinginkan. Kedua, ketika manusia telah menentukan tujuan, ia akan menyadari apa saja yang ia butuhkan untuk menggapai tujuan yang telah ia tentukan, dan mengetahui kekurangan dan kelebihan. Ketiga, manusia akan membuat rencana tentang apa saja yang nantinya akan ia lakukan untuk menggapai tujuan yang ia tentukan dan hal apa saja yang diperlukan. Keempat, membuat rencana alternatif atau strategi cadangan ketika rencana awal mendapatkan kendala dan hambatan yang diluar prediksi sehingga tidak menjadikan alasan kendala yang besar sebagai alasan terbesar ketika mengalami kegagalan. Kelima, alternatif yang sudah ditentukan hendaknya dirincikan sehingga dapat sebagai acuan ketika mengambil keputusan.³⁶

Pada surat Ar-Ra'd :11 Allah juga menjelaskan tentang regulasi diri yang sebagai berikut:

لَهُ ۥ مُعَقَّبَاتٌ مِّنۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنۢ خَلْفِهِ ۖ يَحْفَظُونَهُ ۚ مِنْ أَمْرِ
 اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا

³⁵ Riyanda Utari, "Self Regulation Pada Remaja Dalam Perspektif Islam (Cara Pandang Dalam Perspektif Psikologi Dan Agama Islam Menghadapi Usia Remaja Dan Problematikanya)," *BAYANI: Jurnal Studi Islam* Vol.1,No.1 (2021), 49.

³⁶ Riyanda Utari, "Self Regulation Pada Remaja Dalam Perspektif Islam (Cara Pandang Dalam Perspektif Psikologi Dan Agama Islam Menghadapi Usia Remaja Dan Problematikanya)," 49.

أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ
وَالٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”(QS. Ar-Ra’d:11)³⁷

Pada surat Ar-Ra’d memiliki kandungan bahwa pada dasarnya umat manusia memiliki kemampuan untuk senantiasa memutuskan, menimbang memilih dan mengendalikan dirinya sendiri, hal ini dipengaruhi oleh adanya motivasi yang besar pada diri manusia sehingga menimbulkan adanya pilihan dan keputusan.³⁸

Motivasi mempengaruhi pembentukan pola perilaku pada manusia. Motivasi sangat besar peranannya dalam mengarahkan dan membimbing seseorang dalam menentukan tingkah laku sehari-hari, akan tetapi motivasi tertentu muncul dalam diri seseorang karena terbukanya hati manusia sebagai akibat dari hidayah yang diberikan oleh Allah.

Sesuai firman tersebut, Allah selalu memerintahkan manusia untuk berbuat baik dan berikhtiar dengan kemampuan individu untuk mengontrol dan mengatur semua tindakan dan upaya yang sesuai dengan tujuannya, maka Tuhan memberikan hasil atas apa yang telah dan sedang dilakukan manusia, bahwa apapun

³⁷ Al-Qur’an Surah Al-Hasyr Ayat 18, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Depag RI, Jakarta, (2007), 250.

³⁸Riyanda Utari, “Self Regulation Pada Remaja Dalam Perspektif Islam (Cara Pandang Dalam Perspektif Psikologi Dan Agama Islam Menghadapi Usia Remaja Dan Problematikanya),” ,48.

hasilnya, manusia harus dapat menerimanya dengan hati dan jiwa yang tulus.

B. Penelitian Terdahulu

peneliti menemukan beberapa kajian semacam ini dengan judul yang hampir sama. Adapun karya tersebut diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi dengan judul “Bimbingan Agama Islam Dalam Menumbuhkan Regulasi Diri Anak di Lembaga Pembinaan khusus Anak (LPKA) Kelas II Kota Pekanbaru”, yang diteliti oleh Ivo Rantika, yang sebagai fokus penelitian adalah bimbingan agama dalam menumbuhkan regulasi diri, pasti terdapat perbedaan dengan fokus penelitian yang peneliti ambil dari skripsi ini. Persamaan dari penelitian ini sama sama membahas tentang peran bimbingan agama dalam menumbuhkan kemampuan regulasi diri.³⁹

Perbedaan yang jelas dari peneliti terdahulu dengan peneliti yang sekarang terdapat pada objek yang diteliti. Dalam penelitian terdahulu yang menjadi objek adalah anak pelanggar norma dan hukum di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Pekanbaru, sedangkan objek pada peneliti sekarang adalah narapidana atau tahanan di Rutan Kelas IIB Kabupaten Kudus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa anak didik mampu menentukan sikap dan perilaku ketika ikut serta dan aktif dalam kegiatan keagamaan, sedangkan anak didik yang tidak begitu aktif dalam mengikuti kegiatan keagamaan tidak sepenuhnya dapat menentukan sikap dan perilaku seperti anak didik yang aktif ikut serta dalam kegiatan keagamaan.

2. Skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Diri Dengan *Subjective Well Being* Pada Narapidana di Rutan Kelas IIB Pekanbaru”, yang diteliti oleh Mur Oktafiani, yang sebagai fokus penelitian merupakan keterkaitan antara regulasi diri dengan *Subjective Well-Being* yang dapat diartikan sebagai persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif terhadap hidup dan

³⁹ Skripsi Ivo Rantika, Bimbingan Agama Islam Dalam Menumbuhkan Regulasi Diri Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Kelas II Kota Pekanbaru, 2020.

kemudian merepresentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Yang menjadi fokus penelitian adalah hubungan kemampuan regulasi diri seorang narapidana dengan penilaian secara menyeluruh dari kehidupan narapidana yang menunjuk pada berbagai kriteria. Dalam penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang pasti memiliki persamaan dan perbedaan dalam fokus penelitian. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas kemampuan regulasi diri yang dimiliki oleh narapidana.⁴⁰

Perbedaan yang jelas dari penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah pada jenis penelitian yang mana penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan sedangkan penelitian yang sekarang menggunakan jenis penelitian kualitatif, di sisi lain aspek regulasi diri pada penelitian terdahulu dijadikan sebagai variabel bebas dan variabel terikatnya adalah aspek *Subjective Well-Being* sedangkan pada penelitian sekarang aspek regulasi diri menjadi variabel terikat dan sedangkan variabel bebasnya adalah aspek bimbingan keagamaan. Dalam penelitian terdahulu menemukan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *Subjective Well-Being* yang menimbulkan korelasi positif dalam diri narapidana, narapidana yang memiliki orientasi tinggi akan memberikan pengaruh positif terhadap *Subjective Well-Being* pada narapidana di Rutan Kelas IIB Pekanbaru.

3. Penelitian dengan judul “ Penerapan Konseling Kognitif Islami Untuk Menumbuhkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas IIA Purwokerto” yang diteliti oleh Alief Budiyono yang sebagai fokus penelitian adalah bagaimana pelaksanaan kegiatan konseling di Lapas serta mendeskripsikan efektifitas konseling kognitif Islami dalam menumbuhkan regulasi diri narapidana. Dalam penelitian terdahulu ini pastinya memiliki persamaan dan perbedaan dengan peneliti yang sekarang, Persamaan dalam penelitian ini adalah dalam variabel terikatnya yang sama-sama

⁴⁰ Skripsi Mur Oktaviani, Hubungan Regulasi Diri Dengan *Subjective Well Being* Pada Narapidana di Rutan Kelas IIB Pekanbaru, 2020.

membahas tentang peningkatan kemampuan regulasi diri pada narapidana penghuni Lapas.⁴¹

Perbedaan yang jelas dari peneliti terdahulu dengan peneliti sekarang terletak pada variabel bebas yang mana peneliti terdahulu menggunakan pendekatan konseling kognitif islami dan sedangkan pada peneliti yang sekarang menggunakan variabel bebas dengan pendekatan bimbingan keagamaan. Berdasarkan penelitian ini menghasilkan temuan bahwa konseling dengan pendekatan konseling kognitif Islami cukup efektif untuk memotivasi warga binaan dalam menumbuhkan regulasi dirinya.

4. Jurnal dengan judul “ Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Dalam Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II Kota Metro” yang diteliti oleh Hemlan Elhany yang sebagai fokus penelitian adalah bimbingan agama dalam menumbuhkan ketenangan jiwa warga binaan, dalam penelitian terdahulu ini pasti memiliki kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sekarang, persamaanya adalah sama-sama menggunakan variabel bebas pelaksanaan bimbingan agama.⁴²

Perbedaan yang jelas dari penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah pada variabel terikat yang mana pada penelitian terdahulu mengangkat variabel ketenangan jiwa pada warga binaan dan sedangkan pada penelitian sekarang mengangkat variabel terikat regulasi diri pada tahanan. Berdasarkan penelitian ini menghasilkan temuan bahwa dengan adanya kegiatan bimbingan agama di Lembaga Pemasyarakatan kelas II Kota Metro dapat memberikan ketenangan jiwa pada warga binaan, dengan indikasi bimbingan agama dapat menumbuhkan kesadaran para narapidana dan memiliki kesadaran untuk tidak mengulangi lagi perbuatanya dan kembali lagi ke jalan yang benar.

⁴¹ Alief Budiono, “Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Menumbuhkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas II A Purwokerto”, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat IAIN Purwokerto, 2016.

⁴² Hemlan Elhany, “Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Dalam Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Perasyarakatan Kelas II Kota Metro”, Jurnal Tapis, Vol.01, No.01 (2017).

5. Skripsi dengan judul “ Hubungan Regulasi diri dengan *Coping Stres* Berfokus Masalah Pada Pengurus Ormawa FIP UNY” yang diteliti oleh Shinta Larasati Santoso yang menjadi fokus penelitian adalah hubungan antara regulasi diri dengan coping stres atau upaya seseorang dalam mengendalikan konflik yang individu anggap melebihi batas kemampuan individu. Dalam penelitian terdahulu pasti memiliki kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang sekarang. Persamaanya adalah sama-sama membahas sifat stress yang dialami pengurus ormawa FIP UNY dan para tahanan Rutan Kelas IIB Kabupaten Kudus yang memiliki hubungan dengan kemampuan regulasi diri.⁴³

Perbedaan yang jelas dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang adalah yang mana pada penelitian terdahulu memiliki fokus penelitian pada masalah yang dialami oleh pengurus ormawa FIP UNY yang dihubungkan dengan regulasi diri dan sedangkan pada penelitian yang sekarang berfokus pada pengembangan kemampuan regulasi diri melalui kegiatan keagamaan. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan regulasi diri dengan *coping stres*, besarnya sumbangan regulasi diri untuk *coping stres* sebesar 38,19% dan sisanya berasal dari faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

⁴³ Skripsi, Shinta Larasaty Santoso, Hubungan Regulasi Diri Dengan Coping Stres Berfokus Masalah Pada Pengurus Ormawa FIP UNY, 2015.

C. Kerangka Teori**Gambar 2.1**
Kerangka Berpikir