HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MELAKUKAN PUASA SUNNAH DENGAN *SELF CONTROL*

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)

Oleh:

FAIRUZ SILMI NABILAH
B07212048

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah dengan *Self Control*" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 17 Juli 2019

Fairuz Silmi Nabilah

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

Hubungan antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah dengan *Self Control*

Oleh

Fairuz Silmi Nabilah

B07212048

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Ujian Skripsi

Surabaya, 25 Juli 2019

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
1974031219990320001

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MELAKUKAN PUASA SUNNAH DENGAN *SELF CONTROL*

Yang disusun oleh:
Fairuz Silmi Nabilah
B07212048

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 1 Agustus 2019

Mengetahui,
Plt. Dekan Fakultas Psikologi Dan Kesehatan

Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Rizma Fithri, S.Psi. M.Si
NIP. 1974031219990320001

Penguji II,

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji III,

Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi. M.Si
NIP. 197406122007102006

Penguji IV,

Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi. M.Si
NIP. 197605112009122002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	: FAIRUZ SILMI NABILAH
NIM	: B07212048
Fakultas/Jurusan	: PSIKOLOGI
E-mail address	: fairuzsilmi.nabilah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MELAKUKAN PUASA SUNNAH DENGAN SELF CONTROL

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Agustus 2019

Penulis

(FAIRUZ SILMI NABILAH)
nama terang dan tanda tangan

INTISARI

Penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu hubungan positif antara intentitas melakukan puasa sunnah dengan *self control*.Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode uji validitas konstrak sebagai validasi data. Subjek penelitian adalah mahasiswa semester akhir fakultas psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya. Hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara antara intentitas melakukan puasa sunnah dengan *self control*. Semakin tinggiintensitas melakukan puasa sunnah maka semakin tinggi tingkat *self control*. Sebaliknya, semakin rendahintensitas melakukan puasa sunnahmaka semakin rendah tingkat *self control*. Maka hipotesis pada penelitian ini diterima.Hasil penelitian ini sesuai dengan apa yang dikemukakan olehShidiq (2016) bahwa puasa bukan hanya ibadah yang mengharuskan seseorang untuk menahan lapar, dahaga, dan hawa nafsu. Namun, puasa juga bermanfaat secara psikologis, seperti berpengaruh positif terhadap emosi dan perilaku, serta bermanfaat dari sisi kemanusiaan. Seperti melatih empati, mengendalikan emosi, serta melatih kesabaran.Puasa juga menjadi salah satu cara mengendalikan diri. Pengendalian diri tersebut memiliki beberapa fungsi, seperti membatasi seseorang bertingkah laku negative

Kata kunci:*Self Control*, Intensitas Puasa Sunnah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

This study has a problem formulation that is a positive relationship between the intention to do sunnah fasting with self control. This research is a quantitative study, using the test method of construct validity as data validation. The research subjects were the final semester students of the psychology faculty of Sunan Ampel UIN Surabaya. The results of the study and discussion can be concluded that there is a positive relationship between the intention to do sunnah fasting with self control. The higher the intensity of doing sunnah fasting, the higher the level of self control. Conversely, the lower the intensity of doing sunnah fasting, the lower the level of self control. Then the hypothesis in this study is accepted. The results of this study are in accordance with what was suggested by Shidiq (2016) that fasting is not only worship that requires someone to resist hunger, thirst, and lust. However, fasting is also psychologically beneficial, such as having a positive effect on emotions and behavior, as well as being beneficial from a human perspective. Like exercising empathy, controlling emotions, and exercising patience. Fasting is also one way to control yourself. Self-control has several functions, such as limiting someone to behave negatively

Keywords:*Self Control, Intensity of Fasting Sunnah*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iii**

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iv**

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI ..... **v**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

INTISARI ..... **ix**

ABSTRACT ..... **x**

DAFTAR ISI ..... **xi**

DAFTAR TABEL ..... **xiv**

DAFTAR GAMBAR ..... **xv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 13

C. Keaslian Penelitian 13

D. Tujuan Penelitian 17

E. Manfaat Penelitian 17

F. Sistematika Pembahasan 19

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. *Self Control*..... 21

1. Pengertian *Self Control* 21
2. Aspek-aspek *Self Control* 24
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Control* 26
4. *Self Control* Dalam Pandangan Islam 28

B. Intensitas Melakukan Puasa Sunnah 29

1. Pengertian Intensitas Melakukan Puasa Sunnah 29
2. Aspek-aspek Intensitas Melakukan Puasa Sunnah 32
3. Tujuan dan Manfaat Puasa 34

C. Hubungan Antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah Dengan *Self Control* 35

D. Kerangka Teoritik 38

E. Hipotesis 39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian 40

B. Definisi Operasional 41

1. *Self Control* 41
2. Intensitas Melakukan Puasa Sunnah 41

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data..... 41

D. Validitas dan Reliabilitas 46

E. Analisis Data 48

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian..... 50

1. Persiapan Penelitian..... 50

2. Deskripsi Subjek Penelitian..... 51

3. Deskripsi Data dan Reliabilitas Data 54

4. Uji Asumsi Penelitian 56

B. Pengujian Hipotesis..... 58

C. Pembahasan..... 61

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 64

B. Saran 64

DAFTAR PUSTAKA..... 66

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Likert..... 44

Tabel 2. Blue Print Skala *Self Control*..... 45

Tabel 3. Blue Print Intensitas Puasa Sunnah..... 46

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin..... 51

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan status semester 52

Tabel 6. Data Umum Responden Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.....53

Tabel 7. Deskripsi Statistika Variabel Intensitas puasa sunnah dan *Self control* 54

Tabel 8. Output Hasil Uji Reliabilitas *Self control*..... 55

Tabel 9. Output Hasil Uji Reliabilitas Intensitas Melakukan puasa sunnah.... 56

Tabel 10. *Output* Hasil Uji Normalitas 57

Tabel 11. *Output* Hasil Uji Linieritas 58

Tabel 12. *Output* Hasil Uji Korelasi *Product Moment Pearson*: 60

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTARGAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoritik Intensitas Puasa Sunnah dengan *Self Contol* 38

Gambar 2. Diagram pie sebaran responden berdasarkan jenis kelamin 52

Gambar 3. Diagram pie sebaran responden berdasarkan semester.....53

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian 70

Lampiran 2. Data Mentah *Self Control* 74

Lampiran 3. Data Mentah Intensitas Puasa Sunnah 76

Lampiran 4. Data Olah *Self Control* 78

Lampiran 5. Data Olah Intensitas Puasa Sunnah 80

Lampiran 6. Validitas *Self Control* 82

Lampiran 7. Validitas Intensitas Puasa Sunnah 83

Lampiran 8. Reabilitas *Self Control* 84

Lampiran 9. Reabilitas Intensitas Puasa Sunnah 84

Lampiran 10. Uji Linialitas 85

Lampiran 11. Normalitas 86

Lampiran 12. Uji Hipotesis 87

Lampiran 13. Analisis tambahan 88

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk paling sempurna yang diciptakan Allah SWT karena penciptaannya yang dilengkapi dengan akal. Akal yang diberikan Allah SWT kepada manusia berguna untuk bekal manusia selama hidup di dunia. Manusia berfikir tentang bagaimana cara dirinya dapat bertahan hidup dengan menggunakan akal. Akal inilah yang membedakan manusia dengan hewan yang hanya dilengkapi dengan nafsu dan insting hewaninya. Dengan akal pulalah manusia dapat membedakan mana yang benar dan salah, sehingga manusia dapat menghindari sebuah persoalan yang senantiasa melingkupi kehidupan dunia.

Dalam dunia psikologi melalui pandangan psikoanalisa Alwisol (2009) menyatakan manusia memiliki tiga energi psikis yang meliputi: id, ego dan superego. Id hanya memiliki daya-daya pendorong yang hanya terpusat untuk memenuhi hasrat dalam diri manusia, sedangkan energi ego dan superego digunakan untuk menunjang maupun menggagalkan tujuan-tunjuan insting. Ego harus mengendalikan baik id maupun superego agar ia mampu mengarahkan kepribadian secara bijak, namun ia harus memiliki cukup sisa energi dimana perlu bisa berhubungan dengan dunia luar. Apabila id menguasai sebagian besar energi, maka tingkah laku sang pribadi akanselalu mengikuti hasrat dalam diri tanpa mempertimbangkan baik dan buruknya atau benar dan salahnya. Di pihak lain apabila superego yang berkuasa maka

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

fungsi kepribadian akan didominasi oleh pertimbangan-pertimbangan moralitas dan bukan realitas.

Dari tiga energi psikis itu terbentuk suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku manusia, yaitu self control (*self control*). Setiap individu memiliki *self control* yang berbeda. Ada individu dengan *self control* tinggi dan ada pula individu dengan *self control* rendah. Individu dengan *self control* tinggi berarti individu berusaha dengan sekuat-kuatnya mengarahkan perilaku terhadap sesuatu yang bermanfaat sehingga dirinya dapat diterima dengan mudah di lingkungan sosialnya. *Self control* memungkinkan individu untuk berpikir atau berperilaku yang lebih terarah, dapat menyalurkan dorongan-dorongan perasaan dalam dirinya secara benar dan tidak menyimpang dari norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku di lingkungan sekitarnya (Hurlock, 1991)

Sedangkan untuk individu dengan *self control* rendah, dia senantiasa mengusahakan dengan berbagai cara agar setiap keinginannya dapat terwujud tanpa memikirkan apakah cara yang diusahakannya itu merugikan atau tidak bagi orang lain. *Self control* yang rendah ini jika tidak ditingkatkan oleh individu tersebut akan membuat individu menjadi sulit diterima di lingkungan sosialnya karena masing-masing individu memiliki cara pandang tersendiri dalam menilai perilaku orang lain.

Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Muhid, 2009) *Self control* diartikan sebagai kemampuan membimbing, menyusun, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah yang berdampak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

positif. *Self control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama menelusuri jalan kehidupan yang telah digariskan dalam takdir kehidupan setiap individu, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan tempat tinggalnya.

Namun, dalam beberapa tahun terakhir ini banyak surat kabar yang memberitakan beberapa kasus yang terkait dengan peristiwa kekerasan yang dilatar belakangi oleh tidak terkendalinya emosi dalam diri setiap individu. Contohnya dalam Julianto & Muhopilah (2015) yang menuliskan beberapa kasus-kasus kekerasan akibat rendahnya kemampuan self control. *Pertama*, kasus lempar batu yang terjadi pada Rabu, 2 maret 2014 tujuh rumah warga Desa Sempolo, kecamatan Palimanan, kabupaten cirebon, yang mengalami lemparan batu dari warga Desa Balerente yang bersebelahan desa tersebut (Pikiran Rakyat, 2014). *Kedua*, kasus kekerasan yang dialami siswa SMP yang dilakukan oleh temannya sendiri hingga siswa SMP tersebut haruss kehilangan nyawanya pada Sabtu, 10 Mei 2014 (Tribun Jabar, 20014). Masih banyak lagi kasus kekerasan sehingga Komnas Perempuan dan Anak RI mencatat jumlah kekerasan terhadap perempuan mencapai 279.760 pada tahun 2014 (Tribun Jabar, 2014).

Selain dua kasus diatas, dalam artikel media berita *online* detikhealth yang dilansir pada sabtu, 08 maret 2014 08:11 WIB, dengan sebuah judul "Kontrol Emosi Rendah Picu Orang Berpendidikan Baik Bisa Jadi Pembunuh". Dalam artikel tersebut tertulis sebuah pernyataan bahwa pendidikan formal baik yang didapat seseorang tidak menjamin orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut akan berperilaku baik. Kalimat itu ditulis setelah tersebarnya kasus pembunuhan Ade Sara Angelina Suroto yang masih berusia 19 tahun, yang dibunuh oleh Hafiz sebagai mantan kekasih dan Assyifa Ramadhani sebagai teman yang juga sama-sama berusia 19 tahun. Dari kasus tersebut para psikolog pelaku dalam kasus ini memiliki kemampuan mengontrol emosi sangatlah rendah. Saat individu sedang dalam keadaan emosi, maka sudah tidak lagi menggunakan logika karena didalam dirinya sudah dikuasai oleh emosi tersebut, sehingga sudah tidak ada control diri dalam diri individu tersebut.

Dr. Rose Mini, M.Psi memberikan komentarnya juga dalam detikhealh terkait kasus pembunuhan Ade Sara tersebut. Dalam komentarnya tersebut Dr. Rose berkata: "disaat seseseorang marah, dalam keadaan emosi itu rasionya tidak jalan, jika emosi yang bekerja tanpa disertai dengan berfikir akan dampak yang ditimbulkan, maka seseorang itu akan melakukan apapun yang terlintas dalam benaknya.

Jika dilihat melalui *self control*, individu yang reaktif dan terus reaktif (terbawa ke dalam situasi yang sulit) merupakan individu yang memiliki *self control* yang rendah. Sedanngkan individu yang memiliki (*self control*) yang tinggi akan cenderung proaktif atau memiliki kesadaran untuk memilih hal yang positif (Zulfikarnain, 2002). Profesor psikologi dan pakar *self control*, Dr Roy Baumeister menambahkan, sejumlah penelitian menunjukkan *self control* yang kuat juga membantu seseorang hidup lebih lama. Hal itu terjadi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena *self control* sangat berperan dalam mendisiplinkan diri untuk tetap konsisten dalam berperilaku atau menjalani pola hidup sehat.

Self control pada diri setiap individu dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman yang telah individu itu lalui. Sebagaimana kasus pembunuhan yang dialami oleh Ade Sara yang dalam Artikel detikhealth dapat disimpulkan bahwa pendidikan tinggi baik tidak dapat menjamin perilaku yang muncul dalam diri seorang individu. Hal ini juga dapat kita lihat dalam kehidupan mahasiswa. Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seorang yang sedang menempuh pendidikan pada satu program studi tertentu di suatu perguruan tinggi. Dalam penelitian ini, peneliti menjadi tertarik untuk meneliti tentang control diri karena banyaknya kasus demo yang terjadi dilingkungan kampus peneliti sendiri yang berada dalam naungan Departement Agama.

Banyak mahasiswa yang dengan berani menyampaikan pendapatnya dimuka umum dengan aksi demonstran, menyampaikan pendapat dimuka umum merupakan contoh dari kebebasan berpendapat dan dianut oleh *democratische rechtstaat* atau negara hukum yang demokrasi, yang bertujuan untuk menyuarakan kepentingan umum, agar pemerintah dalam menjalankan kewenangannya tidak mengurangi rasa keadilan dalam masyarakat. Akan tetapi jika demo yang dilakukan dapat menimbulkan banyak kerusakan maka, hal itu telah menyalahi aturan dan mahasiswa tersebut akan dianggap melanggar peraturan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam tiga tahun belakangan ini, ada beberapa aksi demonstran yang dilakukan mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, contohnya:Pada Jumat, 08 September 2017 yang dilansir dalam tribunnews.com. Beberapa mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya melakukan aksi demo yang dipicu oleh penutupan pintu belakang kampus (gang dosen), yang menjadi jalan terdekat mahasiswa untuk sampai ke kampus dari kost mereka yang letaknya di belakang kampus dengan orasi lantang dan ngotot tanpa mendengarkan alasan dari pak rektor A'la, dimana ucapan dari mahasiswa tersebut tidak tercemin perilaku seorang dengan pendidikan tinggi dan memiliki agama yang baik (https://surabaya.tribunnews.com/2017/09/08/saat-rektor-uinsa-curhat-di-akun-facebook-soal-demonstrasi-di-kampusnya?page=3).

Berikutnya, dalam permasalahan lain tepatnya pada Jumat, 31 Agustus 2018 sebagaimana yang dilansir oleh mediajatim.com. Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya melakukan aksi demo yang dilandasi dari kekecewaan dan rasa keberatan mahasiswa dengan tingginya kenaikan Uang Kuliah Tunggal (UKT) 2018. Massa memulai aksinya saat penutupan orientasi mahasiswa baru dan berlangsung di gedung Sport Center dan dilanjutkan ke depan gedung rektorat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (https://mediajatim.com/2018/09/01/penutupan-pbak-uinsa-2018-diwarnai-aksi-demonstran).

Tahun berikutnya dalam news.detik.com pada Selasa, 26 Maret 2019. Belasan mahaswa UIN Sunan Ampel Surabaya yang tergabung dalam Aliansi Mahasiwa Pro Demokrasi menggelar unjuk rasa di depan gednung rektorat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mereka menutut pihak kampus untuk membatalkan rencana pemberian gelar Doktor Honoris Causa kepada Sukarwo. (https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4483814/mahasiswa-uin-sunan-ampel-tolak-pemberian-gelar-doktor-untuk-soekarwo?_ga=2.233017246.162920957.1565315225-1598256290.1563181387)

Pada masa kuliah, mahasiswa sering kali menghadapi benturan antara tututan diri dan tuntutan lingkungan. Konflik berupa benturan antara tuntutan lingkungan dan kebutuhan dalam diri mahasiswa ini akan menimbulkan emosi-emosi negatif. Mahasiswa dengan *self control* yang rendah akan cederung sulit mencari pemecahan masalah dan cenderuung mengambil jalan pintas yang berujung pada pelanggaran, seperti aksi demo yang bersifat anarkis (Kusuadewi, 2012).

Menurut Dr Baumeister, *Self control* bukan fitur yang konstan dari karakter individu, sebaliknya bisa berfluktuasi. Sejumlah penelitian menunjukan turun naiknya kemampuan individu mengendalikan diri akan sangat tergantung pada bagaimana seseorang mengelola dan meningkatkan *Self control* pada dirinya. Tingkat tinggi rendahnya *Self control* individu dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *Self control*, menurut Nur Ghufron dan Rini (2011) secara garis besarnya ada dua faktor yang mempengaruhi *Self control*, meliputi: a) faktor internal, faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, faktor ini meliputi usia dan kematangan; b) faktor eksternal, faktor yang berasal dari lingkungan individu.Bergin (1980) menambahkan faktor lain yang dapat mempengaruhi *self control*,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diantaranya adalah orientasi religius. Orientasi religius dapat memilahkan beberapa konsekuensi positif termasuk variabel keperibadian seperti kecemasan, kontrol diri (*self control*), keyakinan irasional, depresi, dan sifat kepribadian lainnya (Bergin, 1980). Hasil penelitian Mc Clain (dalam Bergin 1987) menunjukkan bahwa orientasi religius berkorelasi positif dengan *self control*.

Orientasi religius menurut Allport dan Ross (1967; dalam McCormick; Hoekman & Smith, 2000) yang menyatakan bahwa "*Religious orientation has been defined as extent to which a person lives out his / her religion belief*". Yaitu orientasi religius telah diartikan sejauh mana atau seberapa penting agama yang dipercaya atau dianut itu dalam hidup seseorang.

Menurut Wulf, dalam cara pandang seseorang tentang agama yang dianut akan mempengaruhi tingkah lakunya dalam menafsirkan agama tersebut dan menjalankan apa yang dianggapnya sebagai perintah dari agama tersebut. Salah satu dari perintah agama selain shalat rawatib adalah puasa. Puasa dalam Islam ada puasa yang sifatnya wajib dan adapula yang sifatnya sunnah. KH. Abdullah Gymnastiar menambahkan, Allah sudah mengetahui kemampuan umatnya untuk mengendalikan emosi. Puasa diyakini juga dapat meningkatkan kecerdasan akal, emosi, ruhiyah, dan fisik. Puasa juga mengantarkan kita kepada kebaikan jika dilakukan dengan jiwa yang tenang dan penuh keikhlasan. Namun, seberapa besarkah kemampuan manusia untuk mengendalikan emosinya?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa dalam melakukan suatu tindakan sebaiknya individu sudah memiliki rencana terlebih dahulu, sehingga individu tersebut mampu mengontrol dirinya. Seseorang yang mampu mengontrol dirinya sudah dapat dipastikan bahwa dirinya juga mampu mengendalikan perilakunya dalam segala hal, dan ini dapat dilakukan melalui aktivitas atau kegiatan-kegiatan tertentu yang mengarah pada orientasi religius, dalam hal ini dapat terwujud melalui aktivitas puasa.

Puasa dalah salah satu ibadah yang dilakukan dengan cara menahan lapar dan haus dari waktu imsak hingga waktu maghrib tiba, yang diawali dengan aktivitas sahur. Puasa selain menahan lapar dan haus juga bisa menahan hawa nafsu, nafsu secara batin dan lahir. Nafsu itu sendiri muncul karena luapan emosi, sehingga puasa itu mengarahkan emosi untuk menahan hawa nafsu, sebagaimana sabda Rasulullah SAW,

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ

Artinya: "wahai para pemuda, barangsiapa di antara kalian sudah mampu untuk menikah, maka hendaklah menikah, dan barangsiapa yang tidak memiliki kemampuan untuk menikah, maka hendaklah melakukan puasa, karena puasa itu adalah benteng (HR. Bukhari).

Puasa dapat dimaknai sebagai menahan diri dari nafsu secara keseluruhan, makna keseluruhan disini meliputi nafsu makan, minum, maupun syahwat. Banyak yang mendefinisikan puasa berbagai arah, baik dari segi lahiriyah maupun batiniyah. Puasa secara lahiriyah yaitu menahan nafsu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

makan dan minum maupun nafsu seksual, sedangkan secara batiniyah yaitu menahan hati untuk tidak berbuat buruk, seperti gibah, hasud, su'udhon, dan lain-lain.

Dalam Islam, aktivitas puasa ini dilakukan dengan berlandaskan pada tiga hukum Islam, yaitu wajib, sunnah dan haram. Puasa wajib yaitu puasa ramadhan yang setiap tahun hanya dilakukan selama satu hanya dilakukan dalam satu bulan penuh pada bulan ramadhan menurut kalender hijriyah. Puasa Sunnah yaitu puasa yang telah dianjurkan dan dicontohkan oleh nabi Muhammad SAW, seperti: puasa senin dan kamis, puasa syawal, puasa yaumul Bidh, dan puasa sunnah yang lainnya. Sedangkan puasa haram yaitu puasa yang apabila dilakukan akan mendapat dosa, waktu yang diharamkan untuk berpuasa adalah pada hari tasyriq yakni pada tanggal 11, 12, dan 13 dzulhijjah.

Puasa wajib adalah puasa yang bilamana dilaksanakan maka individu yang melaksanakannya mendapat padahal dari Allah SWT. Sebaliknya, jika puasa wajib ditinggalkan maka yang meninggalkan akan mendapat siksa. Adapun puasa yang dihukumi wajib antara lain: Puasa Nadzar, Puasa Ramadhan, Puasa Kafarat, dan Puasa Qodha. Sedangkan puasa sunnah adalah puasa yang manakala dilaksanakan maka pelakunya akan mendapatkan pahala, dan apabila ditingggalkan maka pelakunya tidak berdosa. Ada banyak macam puasa sunnah, salah satunya: Puasa Senin Kamis, Puasa Ayamul Bith, Puasa Syawal, dan lain-lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Puasa Senin dan Kamis, itu ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Puasa Senin Kamis sendiri memiliki makna yaitu puasa sunnah yang dilakukan pada hari senin dan kamis, dan Rasulullah suka melaksanakan puasa pada dua hari tersebut. Dengan alasan bahwa pada hari Senin dan Kamis seluruh amalan diangkat kehadapan Allah SWT dalam keadaan puasa, sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi, An-Nasaai dan Ibnu Majah, bahwa Rasulullah SAW bersabda,

تُعْرَضُ الأَعْمَالُ يَوْمَ الاِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِى وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya: "seluruh amalan perbuatan itu diangkat pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka saat amalanku diangkat sedangkan aku sedang berpuasa." (HR. Tirmidzi. No: 747)

Seperti yang sering dijumpai dalam tradisi masyarakat kita, setiap memasuki bulan Ramadhan, kaum muslimin menyambutnya dengan suka cita. Setidaknya ada yang mengungkapkannya dengan memasang sepanduk bertuliskan *"Marhaban Ya Ramadhan"*. Maka kata *Marhaban* di sini, yaitu sebutan "selamat datang" sepertu menyambut atau menghormati tamu yang identik dengan *"ahlan wa sahlan"* (selamat datang). Dalam pikiran mereka, puasa yang hanya dilakukan adalah puasa pada bulan ramadhan saja, padahal masih banyak puasa-puaas sunnah lainnya.

Mayoritas orang belum mengetahui *esensi* dari puasa, padahal puasa adalah salah satu ibadah yang menjadi rukun islam, tertera pada rukun islam yang ketiga. Selain itu, puasa juga banyak manfaatnya terhadap tubuh dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kehidupan kita. Puasa dianggap hanya membebani, padahal dengan berpuasa pikiran kita menjadi lebih bersih dan segar. Dengan keadaan pikiran bersih dan segar, setiap orang yang berpuasa pasti melakukan hal-hal yang positif.

Dengan demikian jelas bahwa ibadah puasa sangat penting dan sangat bernilai disisi Allah SWT. Penulis akan menguraikan nilai-nilai untuk perkembangan pendidikan Islam yang terkandung didalam ibadah puasa, yakni sebagai berikut :1) Ibadah puasa dapat mendidik manusia menjadi pribadi muslim yang bertaqwa; 2) Ibadah puasa dapat menjadi sarana pendidikan akhlak dan latihan jiwa diantaranya : mendidik manusia berjiwa sosial tinggi, mendidik manusia untuk bersikap jujur dan amanah, mendidik manusia untuk hidup sederhana, mendidik manusia untuk bersifat sabar dan mengontrol emosinya; 3) Ibadah puasa sebagai saran pendidikan jasmani.

Menurut Prof. Hembing Wijaya Kusuma dalam bukunya Puasa itu Sehat, kegunaan puasa terhadap kesehatan meliputi berbagai aspek, yaitu aspek perlindungan, pencegahan, dan pengobatan diantaranya: memberikan istirahat kepada alat pencernaan, membebaskan tubuh dari racun, kotoran dan ampas, puasa mencegah dan menyembuhan penyakit maag, memblokir makanan untuk bakteri, virus, dan sel kanker, juga waktu berpuasa merupakan kesempatan yang paling baik untuk menjada dari segala kebiasaan yang membahayakan.

Perbandingan orang yang berpuasa dan tidak berpuasa itu lebih bagus orang yang berpuasa, baik secara fisik maupun psikologis. Fisik orang yang melakukan puasa secara rutin pasti lebih bugar dan kondisi psikisnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memancarkan pesona yang bagus, dibanding orang yang tidak melakukan puasa.

Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan dalam diriya dengan benar, sehingga tidak meyimpang dari norma dan aturan yang berlaku. Bagi mahasiswa faktor yang mempengaruhi kemampuan mengontrol diri salah satunya adalah orientasi religius. Orientasi religius dapat mempengaruhi tingkah laku mahasiswa dalam menafsirkan agama dan menjalankan apa yang dianggapnya sebagai perintah dari agama, salah satunya dengan melakukan puasa.

Oleh karena itu,menurut fenomena yang sering terjadi dalam dua tahun belakangan ini terkait dengan *self control*, setiap individu harus meningkatkan *self control*agar dapat mengendalikan perilaku yang tidak diingankan terjadi salah satunya dengan cara meningkatkan orientasi religius melalui aktivitas berpuasa. Sehingga secaratidak langsung *self control*memiliki keterikatan dengan intensitas berpuasa sunnah. Hal ini, membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang menghubungkan kedua variabel tersebut dengan judul "Hubungan antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah dengan *Self Control*" yang dapat di teliti menggunakan metode penelitian kuantitaif dengan subjek penelitian mahasiswa yang berada di tingkat semester akhir.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan antara intensitas melakukan puasa sunnah dengan *self control*?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang *self control* telah banyak dilakukan para peneliti baik di luar negeri & Indonesia, sedangkan penelitian terkait intensitas melakukan puasa sunnah masih sangat jarang diteliti. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan yang mencari hubungan antara intensitas melakukan puasa sunnah dengan *self control*. Adapun penelitian terdahulu yang dijadikan landasan peneliti untuk melakukan penelitian ini adalah sebagaimana berikut:

Pertama, Novita Febriyanti Rahayu Putri pada tahun 2018 dalam skripsinya dengan judul "*Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah*". Hasil analisis korelasi *Product Moment Pearson* pada penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara *self control* dengan intensitas bermain game *online* pada anak usia sekolah ($p = 0{,}000 < 0{,}05$) dan $r = -0{,}804$. Yang artinya semakin tinggi *self control* maka semakin rendah tingkat intensitas bermain game *online* pada siswa dan begitupun sebaliknya. Sumbangan efektif *self control* terhadap intensitas bermain game *online* pada anak usia sekolah sebesar 64,6%.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kedua, Fathonah Desy Anna pada tahun 2011 dalam skripsinya dengan judul "*Pengaruh Rutinitas Puasa Senin Kamis Terhadap Pengendalian Diri (Studi Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Mannar Bener Tengaran Semarang Tahun 2011*)". Hasil penelitian ini menunjukan bahwa adanya pengaruh positif terhadap pengendalian diri santriwati. Puasa Senin Kamis merupakan salah satu sarana untuk mengendalikan diri. Hal ini terbukti dari analisis uji hipotesis dengan mengkonsultasikan nilai rxy dengan nilai rt. Hasilnya adalah nilai rxy (0,658) >rt 5% (0,254) dan rt 1% (0,330).

Ketiga, Sri Wahida pada tahun 2011 dalam skripsinya dengan judul "*Pengaruh Dukungan Orang Tua dan Self Control Terhadap Kecederungan Kenakalan Remaja SMK Bina Potensi Palu-Sulawesi Tengah"*. Berdasarkan data yang diperoleh dalam uji regresi diketahui determinasi R Square (R2) menunjukkan nilai sebesar 0,888 atau 88,8%. Hal ini berarti dukungan orang tua dan *self control* memberikan sumbangsih sebesar 88,8% terhadap kecenderungan kenakalan remaja. Dengan demikian 11,2% sisanya dapat dijelaskan oleh variabel lain selain dukungan orang tua dan *self contol*. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dukungan orang tua dan *self control* terhadap kecenderunga kenakalan remaja. Dalam hal ini, dukungan orang tua dan *self control* yang tinggi dapat menekan munculnya kecenderungan kenakalan remaja.

Keempat, Diana Sari Alhamdu pada tahun 2018 dalam jurnalnya dengan judul "*Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional*". Hasil penelitian ini menunjukan bahwa ada hubungan yag

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

signifikan antara intensitas melakukan puasa Senin Kamis dengan kecerdasan emosional pada anggota organisasi dakwah kampus (LDK) UIN Raden Fatah Palembang angkatan 2013 dan 2014. Hal ini terbukti dari analisis uji hipotesis dengan nilai r = 0,372; *dan p = 0,000.*

Kelima, Syahris Shidiq pada tahun 2013 dalam skripsinya dengan judul "*Korelasi Antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis Dengan Tingkat Kesabaran Mahasiswa PAI Angkatan Tahun 2013 UIN Walisongo Semarang".* Berdasarkan data yang diperoleh tersebut menunjukan hasil yang positif yaitu terdapat korelasi antara puasa sunnah senin kamis dan tingkat kesabaran mahasiswa. Artinya semakin tinggi intensitas melakukan puasa sunnah Senin Kamis maka semakin tinggi tingkat kesabaran mahasiswa, dan sebaliknya jika semakin rendah intensitas melakukan puasa sunnah senin kamis akan semakin rendah pula tingkat kesabaran mahasiswa.

Keenam, Dian Wicaksono pada tahun 2017 dalam skripsinya dengan judul "*Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis dan Membaca Al-Qur'qn terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas XI SMAN 1 Jepara Tahun Pelajaran 2016/2017".* Berdasarkan data yang diperoleh tersebut menunjukan hasil bahwa 1) ada pengaruh yang signifikan antara intensitas puasa Senin Kamis terhadap prestasi belajar Pendidikan Agama Islamadalah sebesar 5,24%, hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien determinasi r^2 = 0,052. 2) ada pengaruh yang signifikan antara membaca AL-Qur'an terhadap prestasi belajar Pendidikan Agama Islam yang ditunjukkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

oleh nilai t *hitung* > t *tabel* (2,3968 > 1,9886) dengan taraf signifikansi 5% serta dk = 84, dan besarnya pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap prestasi belajar Pendidikan Agama Islam adalah sebesar 6,4%, hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien determinasi r^2 = 0,0640. (3) ada pengaruh yang signifikan antara intensitas puasa Senin Kamis dan membaca AL-Qur'an terhadap prestasi belajar Pendidikan Agama Islam yang ditunjukkan oleh nilai F *hitung* > F *tabel* (3,2277 > 3,11) dengan taraf signifikansi 5% serta *dk* pembilang 2 serta *dk* penyebut 83. Besarnya Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis dan Membaca Al-Qur'qn terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam adalah sebesar 7,22%, hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien determinasi r^2 = 0,0722.

Hasil review dari beberapa jurnal penelitian tentang variabel intensitas melakukan puasa dan *self control* menujukkan bahwa belum adanya penelitian yang menghubungkan langsung kedua variabel tersebut untuk dijadikan bahan penelitian. Dari beberapa contoh penelitian sebelumnya memiliki variabel penghubung lain seperti *self control* dan kecerdasan emosional, ada pula yang menghubungkan variabel puasa dan tingkat regulasi kemarahan.

Urgensi dari penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di UIN Sunan Ampel khususnya program studi psikologi. Dimana pada tahap ini mahasiswa ada yang memiliki tingkat *self control* yang tinggi ada pula yang rendah. Dengan kemampuan *self control* yang baik diharapkan mahasiswa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mampu mengatur perilaku lebih terarah agar terhindar dari perilaku yang menyimpang dari norma yang berlaku.

D. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya maka dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara intensitas melakukan puaasa sunnah dengan *self control*.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diberikan dari dilakukannya penelitian ini, adalah sebagaimana berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah dan melengkapi hasil penelitian sebelumnya di bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai hubungan antara intensitas melakukan puasa sunnah dengan *self control*.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi penulis

      Penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan lebih kepada penulis sehingga bisa menambah ilmu yang dimiliki, khususnya tentang foktor-faktor yang berhubungan dengan *self control*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Bagi akademis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan atau refrensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya terkait dengan penelitian ini.

c. Bagi Institusi yag terkait

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada mahsiswa yang berkaitan dengan intensitas melakukan puasa sunnah dan *self control*. Selain itu jika penelitian ini teruji diharapkan mampu memberikan informasi kepada mahasiswa agar dapat meningkatkan self controlnya dengan intensitas melakukan puasa sunnah.

F. Sistematika Pembahasan

Laporan penelitian dalam skripsi ini akan tersaji dalam lima bab pembahasan yaitu:

Bab I: Pendahuluan

Pada bab pendahuluan akan dijelaskan pengetahuan umum terkait tema dari penelitian yang dilakukan. Hal ini akan memudahkan pembaca untuk mengetahui konteks atau latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan dalam penelitian.

Bab II: Kajian Pustaka

Pada bab kajian pustaka akan dijelaskan mengenai dasar-dasar teori yang relevan dan sesuai dengan penelitian yang dilakukan. Hal ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akanmemudahkan pembaca untuk mengetahui dasar teori dari variable X dan Y dalam penelitian ini yang tersaji dalam beberapa sub bab bagian. *Self control* sebagai variable Y terdiri dari sub bab bagian, seperti: definisi *self control*, aspek-aspek *self control*, faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* dan *self control* dalam pandangan islam. Sedangkan untuk intensitas melakukan puasa sunnah sebagai variabel X terdiri dari sub bab bagian, seperti: definisi intensitas melakukan puasa sunnah, aspek-aspek intensitas melakukan puasa sunnah, tujuan serta manfaat dari puasa dan puasa dalam pandangan psikologi. Selain itu bab ini juga akan menjelaskan tentang hubungan antara intensitas melakukan puasa sunnah dengan *self control*, kerangka teoritik dan hipotesis dari penelitian ini.

Bab III: Metode Penelitian

Pada bab metode penelitian akan dijelaskan mengenai metode dan langkah-langkah yang dilakukan selama berlangsungnya penelitian secara operasional yang terkait dengan rancangan penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional dari variabel X dan Y, populasi, sampel, tenik pengumpulan data, instrument penelitian, serta analisis data.

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab hasil penelitian dan pembahasan dijelaskan mengenai uraian data dan temuan yang diperoleh dengan menggunakan metode dan prosedur yang diuraikan dalam bab sebelumnya. Hal-hal yang dipaparkan dalam bab ini, meliputi: hasil penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bab V: Penutup

Pada bab penutup akan dijelaskan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian yang diperoleh dan saran-saran atau rekomendasi yang diajukan untuk penelitian selanjutnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Self Control*

1. Pengertian *Self Control*

Self Control merupakan suatu kecakapan yang dimiliki setiap individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderuangan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai dengan yang diharapkan orang lain, selalu nyaman dengan orang lain, menutup perasaannya (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2010).

Menurut Goleman (2005), *Self Control*adalah keterampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa. Chaplin (2006) Berpendapat bahwa *Self Control*yaitu kemampuan untuk mrmbimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menangkap atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif.

Skiner menambahkan bahwa *Self Control*merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tingkah laku individu dapat dikontrol melalui berbagai cara sebagaimana yang akan dijelaskan berikut ini:

a. Memindah atau menghindar (*removing or avoiding*)

Menghindar dari situasi pengaruh atau menjauhkan situasi pengaruh sehingga tidak lagi diterima sebagai stimulus. Pengaruh teman sebaya yang jahat dihilangkan dengan menghindar atau menjauh dari pergaulan dengan mereka.

b. Penjenuhan (*satation*)

Membuat diri jenuh dengan tingkah laku sehingga tidak lagi bersedia melakukannya, misalkan seorang perokok menghisap rokok secara terus menerus secara berlebihan sampai akhirnya menjadi jenuh, sigaret, dan pemantik api tidak lagi merangsangnya untuk menghisap rokok.

c. Stimuli yang tidak disukai (*aversive stimuli*)

Menciptakan stimuli yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan bersama dengan stimulus yang akan dikontrol. Misalkan seorang pemabuk yang ingin menghindari alkohol, setiap kali dia minum alkohol dia akan menanggung resiko dikritik lingkungan dan malu karena kegagalannya.

d. Memperkuat diri (*reinforce oneself*)

Memberi *reinforcement* kepada diri sendiri terhadap "prestasi" dirinya. Misal janji untuk membeli celana baru dengan uang tabungan sendiri, kalau ternyata dari rencana tersebut dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belajar dan berprestasi. Kebalika dari memperkuat diri adalah menghukum diri (*self punishment*) contohnya bisa berujud mengunci diri dalam kamar sampai memukulkan kepala ke dinding. (Alwisol, 2009).

Berkaitan dengan pengertian *Self Control*, beberapa psikolog penganut behaviorisme memberikan batasan-batasan. Batasan tersebut adalah sebagai berikut: seseorang menggunakan *Self Control*nya bila demi tujuan jangka panjang, individu dengan sengaja menghindari melakukan perilaku yang biasa dikerjakan atau yang segera memuaskannya yang tersedia secara bebas tetapi malah menggantinya dengan perilaku yang kurang biasa atau menawarkan kesenangan yang tidak segera dirasakan (Mufidah, 2008).

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negative yang disebabkkan karena respons yang dilakukannya. Self control diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011).

Mesina & Messina dalam Gunarsa (2004) menyatakan bahwa pengendalian diri memeiliki beberapa fungsi yaitu :

1. Membatasi perhatian individu terhadap orang lain

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya
3. Membatasi individu untuk bertingkah laku negative
4. Membatasi individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Self Control*merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Maksud dari pengendalian tingkah laku disini ialah melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan orang lain.

2. Aspek-aspek *Self Control*

Carhoun dan Acocella (1995) sebagaimana dikutip Afrif Mu'arifah & Sri Mulyani Martaniah mengatakan bahwa, jika pengkondisian untuk kendali diri itu baik, maka kendali jasmani, kendali impulsif, dan reaksi diri dalam membentuk perilaku menjadi konsisten. Adapun indikator-indikator *self control* menurut Averill 1973 (dalam Thalib, 2010), yaitu :

1. Mengontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

   Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu: a) kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

administration), yaitu menentukan siapa yang mendendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain sesuai di luar dirinya. Individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya; b) kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah dan menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2. Mengontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, dan mengabungkan suatu kejadian dalam suatu kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Menontrol kognitif dibedakan atas dua kompenen, yaitu: a) kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*). Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantidipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan obyektif; b) kemampuan melakukan penilaian (*apratsal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subyektif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Mengontrol Kepuasan (*Decision Control*)

Mengontrol kepuasan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.

Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa dalam melakukan suatu tindakan sebaiknya individu sudah memiliki rencana terlebih dahulu, sehingga individu tersebut mampu mengontrol dirinya. Karena seseorang yang mampu mengontrol dirinya diharapkan mampu mengendalikan perilakunya dalam segala hal, dan ini dapat dilakukan melalui aktivitas atau kegiatan-kegiatan tertentu, dalam hal ini seperti berpuasa sunnah.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi self control, menurut Nur Ghufron dan Rini (2011) secara garis besarnya ada faktor-faktor yang mempengaruhi self control terdiri dari :

a. Faktor internal

Yaitu yang meliputi faktor usia dan kematangan, artinya apabila usia individu semakin bertambah maka *self control* orang tersebut akan lebih baik dan matang pula.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Faktor eksternal

Yaitu diantaranya meliputi lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orangtua menetapkan sikap disiplin kepada anaknya sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak apabila anak menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi self control baginya.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self control*, diantaranya adalah orientasi religius. Bergin (1980) berpendapat bahwa orientasi religius dapat memilahkan beberapa konsekuensi positif termasuk variabel keperibadian seperti kecemasan, *self control*, keyakinan irasional, depresi, dan sifat kepribadian lainnya. Hasil penelitian Mc Clain (dalam Bergin 1987) menunjukkan bahwa orientasi religius berkorelasi positif dengan *self control*.

Orientasi religius menurut Allport dan Ross tahun 1967 dalam McCormick, Hoekman & Smith, tahun 2000 yang menyatakan bahwa "*Religious orientation has been defined as extent to which a person lives out his or her religion belief*". Yaitu orientasi religius telah diartikan sejauh mana atau seberapa penting agama yang dipercaya atau dianut itu dalam hidup seseorang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Wulf, dalam cara pandang seseorang tentang agama yang dianut akan mempengaruhi tingkah lakunya dalam menafsirkan agama tersebut dan menjalankan apa yang dianggapnya sebagai perintah dari agama tersebut. Salah satu dari perintah agama selain shalat rawatib adalah puasa. Puasa dalam islam ada puasa yang sifatnya wajib dan adapula yang sifatnya sunnah.

4. *Self Control* Dalam Pandangan Islam

Dalam Islam, *self control* adalah bagian dari kesabaran, bahkan tergolong pada tingkatan yang paling tinggi di antara bentuk kesabaran lainnya (Alaydrus, 2017). Pendapat tersebut ditambahkan lagi oleh Qoyyim Al-Jauziyah (2006) bahwa derajat kesabaran yang paling berat adalah menjauhi larangan yang umumnya merupakan sesuatu yang digemari, dalam hal ini beliau menjelaskan bahwa seorang individu yang beriman akan meninggalkan kesenangan sementara di dunia dengan kesabaran demi kesenangan di masa datang di alam akhirat.

Di sisi lain, Allah SWT juga memerintahkan untuk mengontrol diri dan bersikap moderat dalam menjalankan tuntunan agama (Alaydrus, 2017). Pendapat tersebut terkait dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Al-Isra' ayat 29 yang Artinya: "*Dan janganlah engkau jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu dan jangan (pula) engkau terlalu mengulurkannya (sangat pemurah) nanti kamu menjadi tercela dan menyesal".*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam pandangan Islam terdapat dua hal yang menjadi peranan penting dalam menentukan perilaku manusia, yaitu: akal (*Aql*) dan hati (*Qalb*). Al-Ghazali (2008) menyatakan bahwa '*Aql* hakikatnya adalah insting yang diciptakan untuk menalar, khususnya fenomena lam dan ayat-ayat kauniyah Allah. Sedangkan hati (*Qalb*) ibarat pemimpin bagi seluruh organ tubuh manusia, yang menjadi pembentuk kepribadian individu, mengontrol perilaku dan dorongan baik maupun buruk.

Pengetahuan diperoleh manusia dengan menggunakan fungsi *'Aql* kemudian akan mendorong *Qalb* untuk tunduk dan melaksanakan tuntunan Allah. Jika *Qalb* gagal menjalankan fungsinya, maka individu tersebut akan condong kepada hal atau perilaku buruk dan derajatnya akan lebih rendah dari binatang (Zarkasyi & Cholik, 2016). Disinilah kemudian dapat dipahami bahwa dalam Islam kemampuan mengontrol diri erat kaitannya dengan terjalankannya fungsi hati *Qalb* yang condong pada ketaatan. Oleh karenanya dalam Islam sangatlah dianjurkan kepada para pemeluknya untuk menjaga fungsi *Qalb* dengan menjalankan setiap perintah dan anjuran serta menjauhi setiap yang dilarang oleh Allah dan Rasul-Nya.

Jika seorang individu telah dapat menjalankan fungsi *Qalb*nya dengan baik, maka *self control* akan terbentuk dengan sendirinya dalam pribadi individu tersebut. Semakin individu tersebut tunduk akan perintah Allah dan Rosul-Nya maka akan semakin tinggi pula *self control*nya. Demikian pula sebaliknya, semakin individu itu jauh dari perintah Allah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan Rosul-Nya, maka semakin rendah pula *self control*nya. Salah satu ibadah yang dianjurkan oleh Rosul adalah dengan menjalankan ibadah puasa sunnah.

B. Intensitas Melakukan Puasa Sunnah

1. Pengertian Intensitas Melakukan Puasa Sunnah

Kata intensitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai keadaan tingkatan atau ukuran intensitasnya. Sedangkan intens sendiri berarti hebat atau sangat kuat (tentang kekuatan, efek), tinggi (tentang mutu), bergelora, penuh semangat, berapi-api, berkobar-kobar (tentang perasaan), sangat emosional (tentang orang). Selain itu intensitas juga diartikan sebagai kata sifat (intensif) yang berarti (secara) sungguh-sungguh, tekun, giat. Intensitas juga bisa diartikan sebagai kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulakan bahwa intensitas adalah kekuatan, semangat, kesungguhan, keadaan tingkatan dan ukuran intensitasnya seseorang dalam melakukan sesuatu.Sedangkan puasa (*shaum*) berarti menahan diri (*abstaining*). Puasa sendiri artinya ritual ibadah yang menuntut pelakunya untuk mengendalikan diri.

Dalam Islam *shaum* berarti menahan diri untuk tidak makan, minum, dan hubungan seksual sejak waktu subuh hingga maghrib. Hal ini disebut dengan puasa lahiriyah. Dan puasa lahiriyah seperti itu harus bersama dengan puasa bathiniyah, yaitu puasa menahan diri dari segala

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

macam hawa nafsu, pikiran yang negatif, serta perbuatan dan perkataan yang tidak baik (Subandi, 2009).

Wahbah Az-Zuhaili mendefinisikan puasa sebagai menahan diri dari segala sesuatu keinginan syahwat, perut, serta *faraj* (kemaluan) dan segala sesuatu yang masuk ke dalam tenggorokan, baik berupa makanan, minuman, obat, dan semacamnya, pada waktu tertentu (mulai dari terbit fajar *sadiq* hingga terbenamnya matahari) yang dilakukan orang muslim yang berakal, tidak haid, dan tidak pula nifas dengan melakukan secara yakin.

Orang yang berpuasa juga hendaknya sanggup menguasai dirinya, hal ini diterangkan dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah R.A baliau berkata, bahwa Rasulullah SAW bersabda:

إِذَاأَصْبَحَ اَحَدُكُمْ يَوْمًاصَائِمًا فَلَايَرْفُثْ وَلاَ يَجْهَلْ فَإِنِ امْرُؤٌ شَاتَمَهُ اَوْقَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّى صَائِمٌ إِنِّى صَائِمٌ (رواه مسلم)

Artinya: "*Apabila seorang diantara kamu puasa sejak pagi pada suatu hari, janganlah dia bercakap kotor dan janganlah memperbuat kesalahan. Kalau ada orang yang memakinya atau hendak membunuhnya, hendaklah dia mengucapkan*: *"sesungguhnya saya sedang berpuasa, sesungguhnya saya sedang berpuasa!*" (HR. Muslim).

Hadist tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang sedang berpuasa harus bisa menahan ucapannya sehingga tidak bercakap kotor. Dan apabila ada seseorang yang memakinya atau hendak membunuhnya,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maka hendaklah dia mengucapkan "*sesungguhnya saya sedang berpuasa*".

Jadi dapat disimpulkan bahwa puasa adalah menahan diri sari sesuatu yang bisa membatalkan puasa dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari dengan niat karena Allah SWT. Untuk itu orang yang melakukan puasa sunnah hendaknya mengerjakanya dengan sungguh-sungguh. Karena sesungguhnya tidak ada satu hal pun di dunia ini yang bisa disembunyikan oleh manusia dari pengelihata Allah SWT.

Maka dalam megerjakan puasa sunnah, seharusnya bukannya hanya ritual atau seremonial untuk tidak makan dan minum semata, melainkan sebuah betuk berserah diri seorang hamba kepada Tuhan. Sehingga ia bisa mengendalikan hawa nafsunya, menghindarkan diri dari segala perbuatan keji dan segala kemaksiatan yang membawanya kepada kemudhorotan. Karena bagi orang-orang yang menahan makan, dan minum tapi masih melakukan perbuatan yang ditentang oleh agama, maka tidak ada gunanya ia berpuasa.

2. Aspek-aspek Intensitas Melakukan Puasa Sunnah

Berpijak pada uraian mengenai intensitas puasa sunnah diatas, dapat peneliti rumuskan indikator intensitas melakukan puasa sunnah yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Dian Wicaksono yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Rutinitas melakukan puasa sunnah

Yang dimaksud rutinitas disini adalah prosedur yang teratur, menjadikan rutin, dan hal yang dibiasakan. Maksudnya adalah kekerapan kegiatan puasa sunnah yang dilakukan dalam periode waktu tertentu secara rutin, teratur atau konsisten dan terbiasa. Salah satu macam puasa sunnah adalah puasa sunnah Senin Kamis. Sehingga yang menjadi rumusan atau penjabaran dari indikator rutinitas puasa sunnah adalah rutin, teratur dan terbiasa.

2. Kesungguhan melakukan puasa sunnah

Yang dimaksud kesungguhan dalam hal ini adalah sungguh-sungguh dengan cara menghayati, menjiwai serta mengambil hikmah ketika melaksanakan puasa. Sehingga yang menjadi rumusan atau penjabaran dari indikator kesungguhan puasa sunnah adalah menghayati, menjiwai, dan mengambil hikmah ketika melakukan puasa sunnah.

3. Motivasi melakukan puasa sunnah

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia "motivasi diartikan sebagai dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar dan tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertenu. Hal ini dapat dipahami bahwa dalam melaksankan puasa sunnah ada faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan hal tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Faktor tersebut terbagi menjadai dua, yaitu faktor pendorong yang berasal dari diri seseorang (intrinstik) dan faktor pendorong yang berasal dari luar diri seseorang (ekstristik). Sehingga yang menjadi rumusan atau penjabaran dari indikator motivasi puasa sunnah adalah sebagai berikut : a) faktor intrinstik diantaranya mencari ridha Allah SWT, mengikuti sunnah Rasulullah SAW, mencari pahala, berhemat, agar memperleh kelancaran dan kemudahan dalam urusan. b) faktor ekstristik diantaranya disuruh orangtua, disuruh guru, disuruh teman teman atau pacar agar dinilai sebagai orang yang rajin beribadah.

Dari aspek-aspek yang telah dijabarkan maka dapat disimpulkan bahwa semua amal perbuatan yang kita lakukan harus karena Allah SWT, karena jika tidak maka akan sia-sia tidak ada hasil sama sekali baik di dunia maupun di akhirat. Untuk itu dalam menjalankan puasa sunnah harus diniatkan karena Allah SWT, sehingga dapat mejadikan kita orang yang lebih bertaqwa.

3. Tujuan dan Manfaat Puasa

Puasa adalah salah satu aktivitas yang melibatkan fisik dan psikis secara bersamaan karena substansi dari individu yang berpuasa adalah membelokkan keinginan yang bersifat egoisme kepada tujuan yang baik dan bermanfaat. Dengan demikian, aktivitas puasa memiliki suatu tujuan tertentu yang tiada lain adalah untuk mengendalikan setiap hawa nafsu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau keinginan setiap individu membawa dampak buruk bagi kehidupan individu itu sendiri.

Sedangkan manfaat yang didapat individu yang melakukan puasa, meliputi: Manfaat bagi kesehatan fisik dan manfaat bagi kesehatan psikis. Adapun manfaat yang diperoleh bagi kesehatan fisik, antara lain:

1) Mencegah penyakit jantung
2) Penambahan sel darah putih
3) Menghindarkan penyakit kanker
4) Menghindarkan penyakit diabetes
5) Mengurangi pengaruh dari kecanduan rokok

Adapun manfaat yang diperoleh bagi kesehatan psikis,antara lain:

1) Meningkatkan ketaqwaan kepada Allah
2) Memupuk kesehatan sosial
3) Meredam amarah, meningkatkan *self control*
4) Meningkatkan kecerdasan

C. Hubungan Antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah Dengan *Self Control*

Menurut Goleman (2005), *self control* adalah keterampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Skiner menyatakan bahwa *self control* merupakan tindakan diri dalam mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindar, penjenuhan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Alwisol, 2009).

Faktor yang dapat mempengaruhi *self control*, diantaranya adalah orientasi religius. Bergin (1980) berpendapat bahwa orientasi religius dapat memilahkan beberapa konsekuensi positif termasuk variabel keperibadian seperti kecemasan, *self control*, keyakinan irasional, depresi, dan sifat kepribadian lainnya. Hasil penelitian McClain (dalam Bergin 1987) menunjukkan bahwa orientasi religius berkorelasi positif dengan *self control*.

Orientasi religius menurut Allport dan Ross tahun 1967 dalam McCormick, Hoekman & Smith, tahun 2000 yang menyatakan bahwa "*Religious orientation has been defined as extent to which a person lives out his or her religion belief*". Yaitu orientasi religius telah diartikan sejauh mana atau seberapa penting agama yang dipercaya atau dianut itu dalam hidup seseorang.

Menurut Wulf, dalam cara pandang seseorang tentang agama yang dianut akan mempengaruhi tingkah lakunya dalam menafsirkan agama tersebut dan menjalankan apa yang dianggapnya sebagai perintah dari agama tersebut. Salah satu dari perintah agama selain shalat rawatib

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah puasa. Puasa dalam Islam ada puasa yang sifatnya wajib dan adapula yang sifatnya sunnah.

Berdasarkan hal tersebut bahwa dalam melakukan suatu tindakan sebaiknya individu sudah memiliki rencana terlebih dahulu, sehingga individu tersebut mampu mengontrol dirinya. Karena seseorang yang mampu mengontrol dirinya diharapkan mampu mengendalikan perilakunya dalam segala hal, dan ini dapat dilakukan melalui aktivitas atau kegiatan-kegiatan tertentu, dalam hal ini seperti berpuasa sunnah.

Puasa dapat dimaknai sebagai menahan diri dari nafsu secara keseluruhan, makna keseluruhan disini meliputi nafsu makan, minum, maupun syahwat. Puasa pun hukumnya ada yang wajib dan sunnah. Untuk yang wajib yaitu puasa Ramadhan dan untuk yang sunnah banyak sekali contohnya puasa senin kamis. Banyak yang mendefinisikan puasa berbagai arah, baik dari segi lahiriyah maupun batiniyah. Puasa secara lahiriyah yaitu menahan nafsu makan dan minum maupun nafsu seksual, sedangkan secara batiniyah yaitu menahan hati untuk tidak berbuat buruk, seperti ghibah, hasud, su'udhon, dan lain-lain.

Nejati (1997) juga berpendapat tentang pentingnya self control pada setiap diri. Seorang mukmin hendaklah dapat mengendalikan dan menguasai emosi, dan keimanan yang mendalam kepada Allah dan tindakan menikuti metode yang diariskan-Nya bagi kita dalam Al-Qura'an dan diuraikan oleh Rasulullah SAW, akan memberikan kita

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemauan, kekuatan dan kehendak yang memungkinkan kita untuk bisa mengendalikan dan menguasai emosi-emosi kita.

Jalaludin (1996) mengatakan agama mempunyai peran sebagai motivasi dalam mendorong individu untuk melakuka suatu aktivitas, karena perbuatan yang dilakukan dengan latar belakang keyakinan agama dinilai mempunyai unsur kesucian, serta ketaatan. Keterkaitan ini akan memberikan pengaruh kepada diri seseorang untuk berbuat sesuatu.

Sedangkan jika agama diantrikan sebagai nilai etik karena dalam melakukan suatu tindakan seseorang akan terikat kepada ketentuan antara mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan menurut agama, sehingga seorang mahasiswa akan mematuhi aturan yang berlaku sebagai bentuk apliikasi dari ilmu yang diajarkan oleh agamanya.

D. Kerangka Teoritik

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self control*, diantaranya adalah orientasi religius. Bergin (1980) berpendapat bahwa orientasi religius dapat memilahkan beberapa konsekuensi positif termasuk variabel keperibadian seperti kecemasan, *self control*, keyakinan irasional, depresi, dan sifat kepribadian lainnya. Hasil penelitian Mc Clain (dalam Bergin 1987) menunjukkan bahwa orientasi religius berkorelasi positif dengan *self control*.

Orientasi religius menurut Allport dan Ross tahun 1967 dalam McCormick, Hoekman & Smith, tahun 2000 yang menyatakan bahwa "*Religious orientation has been defined as extent to which a person lives out*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

his or her religion belief". Yaitu orientasi religius telah diartikan sejauh mana atau seberapa penting agama yang dipercaya atau dianut itu dalam hidup seseorang.

Menurut Wulf, dalam cara pandang seseorang tentang agama yang dianut akan mempengaruhi tingkah lakunya dalam menafsirkan agama tersebut dan menjalankan apa yang dianggapnya sebagai perintah dari agama tersebut. Salah satu dari perintah agama selain shalat rawatib adalah puasa. Puasa dalam Islam ada puasa yang sifatnya wajib dan ada pula yang sifatnya sunnah.

Gambar 1. Kerangka teoritik Hubungan Intensitas Melakukan Puasa Sunnah Terhadap *Self Control*

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teoritis yang telah dijelaskan pada sub bab sebelumnya, maka hepotesis bagi penelitian ini adalah "terdapat hubungan antara intensitas melakukan puasa sunnah dengan *self control*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Dalam sebuah penelitian variabel memegang peran penting, mengartikan variabel sebagai segala sesuatu yang akan mejadi obyek pengamatan penelitian. Sering pula dinyatakan variabel penelitian itu sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti.

Pentingnya identifikasi dan perumusan variabel penelitian adalah untuk mengarahkan, membatasi perhatian penelitian masalah yang hendak diteliti dengan segala hal yang terkait didalamnya. Batasan-batasan variabel bebas dan variabel tergantung yang harus dipertegas. Hal ini masing-masing didefinisikan secara operasional agar dapat diukur.

Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu: a) variabel tergantung,menurut Sugiyono (2011) variabel tergantung adalah variabel yang diakibatkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian kuantitatif, variabel ini sebagai variabel yang dijadikan di dalam fokus atau topik penelitian; b) Variabel bebas, Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Keberadaan variabel ini di dalam penelitian kuantitatif ialah sebagai variabel yang menjelaskan terjadinya fokus penelitian atau topik penelitian.

Variabel tergantung : *Self Control*

Variabel bebas : Intensitas Melakukan Puasa Sunnah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Definisi Operasional

1. *Self Control*

Self Control merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Maksud dari pengendalian tingkah laku disini ialah melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan orang lain. Adapun aspek-aspeknya sebagai berikut:

a. Mengontrol Perilaku (*Behavioral Control*)
b. Mengontrol Kognitif (*Cognitive Control*)
c. Mengontrol Kepuasan (*Decision Control*)

2. Intensitas Melakukan Puasa Sunnah

Sedangkan intensitas melakukan puasa sunnah adalah tingkat sedikit banyaknya atau keistiqomahannya seseorang dalam melakukan puasa sunnah yang diukur menggunakan skala dengan aspek-aspek sebagai berikut :

a. Rutinitas melakukan puasa sunnah
b. Kesungguhan melakukan puasa sunnah
c. Motivasi dan tujuan melakukan puasa sunnah

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011) populasi adalah wilayah atau tempat yang ditetapkan oleh peneliti, meliputi objek atau subjek yang memiliki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karakteristik dan kualitas tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti sebelumnya setelah mempelajari fenomena yang terjadi dari variabel yang akan diteliti. Populasi dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu:

a) Populasi Target

Pupulasi target merupakan populasi yang sudah ditentukan sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti sebelum penelitian dilakukan.

b) Pupulasi Survei

Populasi survei merupakan populasi yang terlibat dalam penelitian yang kemudian dijadikan sampel.

Populasi dalam penelitian ini menggunakan populasi target, yaitu mahasiswa semester akhir jurusan Psikologi, UIN Sunan Ampel Surabaya dengan jumlah 168 mahasiswa.

2. Sampel

Sugiyono (2011) menjelaskan sampel adalah bagian dari karakteristik dan jumlah yang berasal dari populasi. Sampel yang diambil harus mampu menggambarkan keadaan dari populasi penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah teknik *simple random sampling*. Teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel yang langsung dilakukan pada unit *sampling*. Teknik simple random sampling memungkinkan setiap unit sebagai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

unsur populasi memperoleh kesempatan yang sama untuk menjadi sampel.

Sugiyono (2011) menyatakan bahwa pengambilan sampel adalah 20% dari jumlah populasi. Jumlah Populasi keseluruhan yang dijadikan sebagai subjek penelitian adalah sebesar 168 mahasiswa. Jadi, untuk mengetahui jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu dengan rumus sebagaimana berikut:

Jumlah sampel = Jumlah Populasi x 20%

= 168 x 20%

= 33,6

Hasil penghitungannya memperoleh hasil 33,6 sehingga perlu dilakukan pembulatan. Dalam matematika 33,6 jika dibulatkan akan menjadi 34. Dari hasil itu, peneliti menentukan bahwa sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sejumlah 35 mahasiswa.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuisioner. Kuisioner ini merupakan sebuah formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan dimana setiap responden diminta untuk menyelesaikan dan mengembalikannya. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala. Skala adalah alat pengumpulan data yang berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh responden yang menjadi sasaran dalam penelitian ini (Azwar, 2013).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian ini menggunakan model skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang tentang gejala social atau kejadian tertentu. Skala likert disusun atas dua macam pernyataan, yaitu pernyataan yang favorable dan pernyataan yang unfavorable (Riduwan dan Kuncoro, 2011).

Dalam penyajian alternatif jawaban peneliti sedikit melakukan modifikasi yaitu dengan menghilangkan alternatif jawaban tengah (ragu-ragu). Hal ini dilakukan karena apabila pilihan jawaban terdiri atas lima pilihan simetrial akan memberikan peluang bagi responden untuk menjawab pilihan tengah atau netral (Saifuddin. A, 2006).

Dalam menentukan skor masing-masing subjek, maka peneliti menentukan norma penskoran berupa 4 alternatif pilihan jawaban.bInstrumen skor tiap- tiap jawaban adalah sebagaimana berikut:

Tabel 1: Format Skoring Skala Linkert.

No	Jawaban	Skor	
		F	**UF**
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
4.	Tidak Setju (TS)	2	3
5.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Adapun skala *self control* yang peneliti gunakan mengutip dari indikator-indikator *self control* menurut Averill 1973 (dalam Thalib, 2010) yaitu:

1. Mengontrol Perilaku (*Behavioral Control*)
2. Mengontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Mengontrol Kepuasan (*Decision Control*)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan adaptasi skala self control yang disusun skala ini biasa disebut *Self Control Scale* atau biasa disebut skala Self control. Berikut blueprint penyebaran aitem skala *Self Control*.

Tabel 2 : Blueprint Skala Self control (*Self Control*)

NO	Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
				Favorabel	Unfavorabel	
1	*Self Control*	*Behavioral Control*	Kemampuan mengendalikan situasi	1, 25	4, 22, 28	5
			Kemampuan mengatur situasi yang tidak diketahui	7, 13, 19	10, 16	5
2		*Cognitive Control*	Memperoleh informasi mengenai situasi yang tidak menyenangkan	2, 14	5, 23, 29	5
			Melakukan penilaian dan menafsirkan situasi yang memperhatikan segi positif yang subjektif	8, 20, 26	11, 17	5
3		*Decisional Control*	Pemilihan tindakan berdasarkan pada situasi yang diyakini	3, 9, 15, 21, 27	6, 12, 18, 24, 30	10
		Jumlah				30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan untuk pengukuran intensitas melakukan puasa sunnah menggunakan indikator intensitas melakukan puasa sunnah yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Dian Wicaksono sebagai berikut :

Tabel 3: Blueprint Skala Intensitas melakukan puasa sunnah

NO	Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
				Favorabel	Unfavorabel	
1	Intensitas melakukan puasa sunnah	Rutinitas	Rutin	1, 2		2
			Konsisten	3,4	5,6,7	5
2		Kesungguhan	Menghayati	8,9		2
			Menjiwai	10,11,12	13,14	5
			Mengambil hikmah		15	1
3		Motivasi	Intrinstik	16,17,18,19,20		5
			Ekstrinsik	21,22,23,24,25		5
Jumlah						25

D. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam menjalankan fungsi ukur. Alat ukur dikatakan valid apabila alat tersebut memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan apa yang dimaksud dan tujuan dari pengukuran tersebut (Azwar, 2013).

Arikunto (2009) mendefinisikan validitas sebagai ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

Penelitian ini menggunakan uji validitas konstrak. Untuk menguji validitas konstrak, dapat digunakan pendapat dan masukan dari ahli (*judgment expert*). Ahli dimintai pendapatnya tentang instrumen yang akan diujikan. Penilaian validitas masing-masing butir aitem pernyataan dapat dilihat dari nilai corrected item-total correlation masing-masing butir pernyataan aitem. Adapun syarat minimal agar mampu memenuhi syarat validitas adalah apabila nilai daya diskriminasi aitem sama dengan atau lebih dari 0,3. (Azwar, 2013)

2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur yang digunakan untuk menunjukkan keajegan atau konsistensi alat ukur yang bersangkutan bila ditetapkan beberapa kali pada kesempatan yang berbeda (Arikunto, 2009).

Uji reliabilitas alat ukur ini menggunakan pendekatan konsistensi internal, yang mana prosedurnya hanya memerlukan satu kali pengenaan tes pada sekelompok individu sebagai subyek. Pendekatan ini dipandang ekonomis, praktis dan berefisien tinggi (Azwar, 2000).

Peneliti menggunakan uji reliabilitas dengan teknik koefisien *Alpha Cronbach* (α). Untuk menguji reliabilitas ini menggunakan bantuan SPSS *versi 16.0 for Windows d*engan rumus *Alfa Cronbach* (α) digunakan apabila alternatif jawaban dalam instrumen terdiri dari 3 atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lebih pilihan (pilihan ganda) atau juga instrumen terbuka. Agar dapat dikatakan reliabel, sebuah instrumen harus mendapatkan skor koefisien *Alpha* sebesar ≥ 0,6. (Rusman, 2015)

Indikator pengukuran reliabilitas menurut Sekaran (2000) yang membagi tingkatan realibilitas dengan kriteria sebagai berikut:

Jika alpha atau r hitung:

a. 0,000 – 0,200 : Sangat Tidak Reliabel
b. 0,210 – 0,400 : Tidak Reliabel
c. 0, 410 – 0,600 : Cukup Reliabel
d. 0,610 – 0,800 : Reliabel
e. 0,810 – 1,000 : Sangat Reliabel

E. Analisis Data

Untuk mengetahui korelasi antar variabel data-data yang telah diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh subjek penelitian, kemudian dianalisis. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product moment*. Penggunaan metode ini untuk meramalkan hubungan satu atau dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat. *Product Moment Pearson* juga digunakan untuk melihat bagaimana arah hubungan dan seberapa besar hubungan tersebut.

Semua proses analisis menggunakan Program SPSS versi 16*for Windows*. Penerimaan atau penolakan hipotesis dilakukan dengan kriteria sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Jika nilai signifikan > 0,05 maka hipotesis ditolak (koefisien regresitidak signifikan). Ini berarti bahwa secara parsial variabel bebas tersebut tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variable terikat.

b. Jika nilai signifikan ≤ 0,05 maka hipotesis diterima (koefisien regresisignifikan). Ini berarti secara parsial variabel bebas tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat.

Artinya jika besarnya nilai signifikansi < 0,05 maka terdapat hubungan (korelasi) antara dua variabel tersebut. Selain itu jika skor korelasi *ProductMoment Pearson* menunjukkan (-) maka arah hubungan antar variabel adalah bertolak belakang. Sedangkan jika hasilnya menunjukkan (+) maka arah hubungan antar variabel selaras.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASILPENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Penilitian ini dimulai dengan merumuskan variabel penelitian melalui berbagai penelitian terdahulu tentang *self control* dan intensitas melakukan puasa sunnah, karena penelitian ini merupakan penelitian korelasi untuk mencari hubungan, selanjutnya mengidentifikasi mengidentifikasi variabel penelitian untuk memilih definisi dan mengenali konstrak psikologis variabel penelitian, khususnya mengenai definisi variabel, hubungan antar variabel, serta faktor- faktor yang mempengaruhi variabel-variabel tersebut yang akan diteliti.

Dengan mengenali batasan ukur dan adanya dimensi yang jelas maka instrumen penelitian dapat mengukur secara komprehensif dan relevan, yang pada akhirnya akan menunjukkan validitas isi sebuah instrumen atau alat ukur psikologi. Komponen atau atribut teoritik dari tiap-tiap variabel penelitian kemudian di definisi operasionalkan ke dalam bentuk-bentuk yang lebih konkrit, yaitu dirumuskan dalam bentuk aspek-aspek yang melahirkan berbagai indikator.

Selanjutnya komponen-komponen atribut dan aspek-aspek disajikan sebagai bagian dari *blue print* skala psikologi. *Blue print* inilah yang nantinya akan dijadikan sebagai acuan dalam penulisan aitem-aitem. Setelah aitem-aitem alat ukur psikologi sudah dinyatakan siap, maka

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

selanjutnya menentukan subyek penelitian. Subyek penelitian atau populasi ini adalah mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya yang sedang mengambil program dan mengerjakan skripsi sebanyak 168 mahasiswa dimana sebagian mahasiswa skripsi tersebut yang berjumlah 35 orang dijadikan sampel penelitian ini.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Responden dalam penelitian ini diambil dari jumlah populasi mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan yang sedang mengambil program dan mengerjakan skripsi sebanyak 168 mahasiswa dimana sebagian mahasiswa skripsi tersebut yang berjumlah 35 orang dijadikan sampel penelitian ini, oleh karena itu penelitian ini mengambil sampel secara purposive.

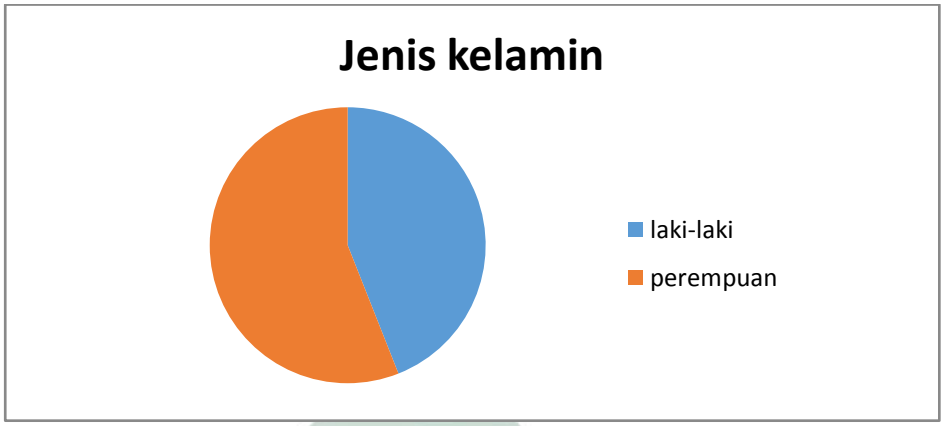
Teknik pengambilan sampel responden diambil berdasarkan teknik sampel purposive. Adapun data sebaran sampel dapat dilihat melalui jenis kelamin, semester, kemudian disajikan data sebaran responden yang menjadi penelitian ini dan dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 4 : karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

NO	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	16	46%
2	Perempuan	19	54%
	Total	35	100%

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar diagram di bawah ini :

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 2 : Diagram pie sebaran responden berdasarkan jenis kelamin

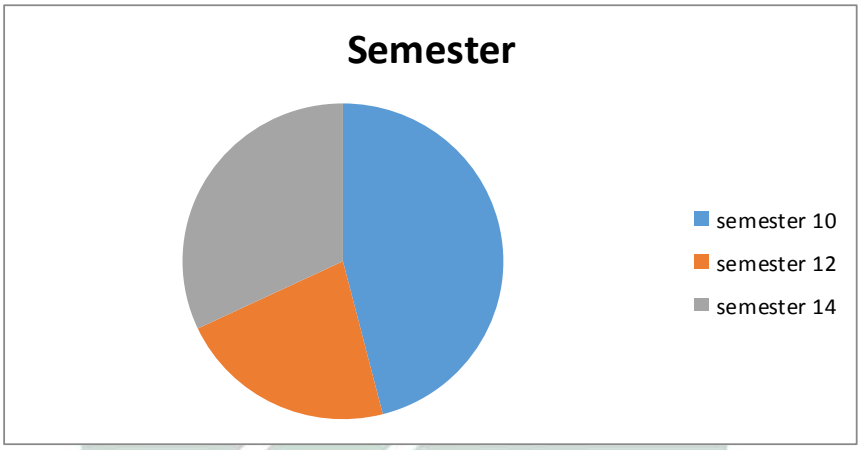
Berdasarkan gambar diagram pada jenis kelamin responden, jumlah sampel pada penelitian ini yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 46% dan yang perempuan sebanyak 54% dari total sampel purposive ini. selanjutnya dapat dilihat pada data sebaran sampel berdasarkan status semester.

Tabel 5: karakteristik responden berdasarkan status semester

NO	Semester	Jumlah	Persentase
1	14	12	34%
2	12	9	26%
3	10	14	40%
	Total	35	100%

Karakteristik responden berdasarkan satatus semester untuk lebih jelasnya dapat dilihat melalui gambar diagram di bawah ini:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 3 : Diagram pie sebaran responden berdasarkan semester

Berdasarkan pada status semester responden, jumlah sampel pada penelitian ini yang berada di semester 10 sebanyak 40% dari total sampel purposive ini, sedangkan responden yang berada di semester 12 sebanyak 26% dan yang terakhir responden yang berada di semester 14 sebanyak 34%.

Tabel 6: Data Umum Responden Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya

KARAKTERISTIK	JUMLAH (N=35)	PERSENTASE (%)
JENIS KELAMIN		
Laki-laki	16	46%
Perempuan	19	54%
SEMESTER		
14	12	34%
12	9	26%
10	14	40%

Berdasarkan tabel diatas, 46% responden adalah laki-laki dan 54% sisanya adalah perempuan yang berasal dari tingkatan semester yang berbeda. 34% berasal dari semester 14, 26% dari semester 12, dan 40% dari semester 10.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Deskripsi Data dan Reliabilitas Data

a. Deskripsi Data

Deskripsi data digunakan untuk memberikan gambaran dari jawaban subjek meliputi nilai rata- rata, skor minimum, skor maksimum, standar deviasi, dan variasi jawaban dari subjek terhadap skala atau alat ukur yang digunakan. Berikut ini gambaran dari deskripsi data subjek:

Tabel 7: Deskripsi Statistika Variabel Intensitas puasa sunnah dan *Self control*

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
PUASA SUNNAH	35	33.00	48.00	81.00	63.5714	7.43713	55.311
SELF CONTROL	35	55.00	47.00	102.00	77.0571	10.27831	105.644
Valid N (listwise)	35						

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah subjek yang diteliti baik dari skala intensitas puasa sunnah dan skala *self control* adalah sebanyak 35 subjek. Untuk skala intensitas puasa sunnah memiliki rentang skor (range) sebesar 33,00 dengan skor terendah adalah 48 dan skor tertinggi adalah 81. Skor rata-rata (mean) sebesar 63,57 serta untuk standar deviasi sebesar 7,4. Sementara untuk skala *self control* memiliki rentang skor (range) sebesar 55,00 dan untuk skor terendah adalah 47 sedangkan skor tertinggi adalah 102.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk skor rata-rata (mean) 77,05 serta memiliki standar deviasi sebesar 10,27.

b. Reliabilitas Data

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang kemudian menjadi *realibility*, pengukuran yang memiliki reabilitas tinggi disebut pengukuran yang *reliable*. Reliabilitas mempunyai berbagai macam nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan lain sebagainya. Namun, ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar,2004). Pengukuran reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Cronbach Alpha dengan bantuan Program SPSS versi 16 *for Windows* dimana analisis tersebut memiliki kaidah sebagai berikut:

1) 0,000 – 0,200 : Sangat Tidak Reliabel
2) 0,210 – 0,400 : Tidak Reliabel
3) 0, 410 – 0,600 : Cukup Reliabel
4) 0,610 – 0,800 : Reliabel
5) 0,810 – 1,000 : Sangat Reliabel

Hasil uji reliabilitas untuk skala penelitiandapat dilihat sebagaimana yang tertera dalam table dibawah ini:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 8: Output Hasil Uji Reliabilitas *Self Control*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.698	30

Tabel 9: Output Hasil Uji Reliabilitas Intensitas Melakukan Puasa Sunnah

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.476	25

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas dapat dikatakan skala kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini konsisten/ reliabel untuk mengukur kedua variabel.

4. Uji Asumsi Penelitian

Uji asumsi penelitian dilakukan untuk menentukan jenis uji hipotesis yang akan dilakukan pada data penelitian. Uji asumsi penelitian meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Berikut hasil uji asumsi yang telah dilakukan:

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel terikat (*self control*) dan variabel bebas (intensitas puasa sunnah) telah menyebar secara normal atau tidak. Hal ini dilakukan guna menentukan uji hipotesis apa yang akan digunakan nantinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Untuk uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, jumlah subjek yang diambil 35 subjek. Menurut Hadi (2000) kaidah yang digunakan yaitu jika p > 0,05 maka sebaran data normal, sedangkan jika p <0,05 maka sebaran data tidak normal. Berikut hasil yang didapatkan dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan Program SPSS versi 16 *for Windows*:

Tabel 10: *Output* Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		35
Normal Parameters[a]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.42839197
Most Extreme Differences	Absolute	.053
	Positive	.048
	Negative	-.053
Kolmogorov-Smirnov Z		.315
Asymp. Sig. (2-tailed)		1.000

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov smirnov yang telah dilakukan dapat dilihat nilai signifikan sebesar 1,000> 0,05 sehingga sebaran data keduanya dikatakan normal dan telah memenuhi asumsi uji normalitas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat jenis hubungan antara kedua variabel. Dalam melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung dilihat dari nilai signifikansi yang didapatkan. Apabila nilai signifikansi > 0,05 maka hubungannya linier, jika signifikansi < 0,05 maka hubungan tidak linier. Data dari variabel penelitian ini akan diuji linieritassebarannya dengan menggunakan Program SPSS versi 16 *for Windows*. Hasilnya adalah sebagai berikut

Tabel 11: *Output* Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SELF CONTROL * PUASA SUNNAH	Between Groups	(Combined)	2596.636	18	144.258	2.319	.049
		Linearity	569.470	1	569.470	9.155	.008
		Deviation from Linearity	2027.166	17	119.245	1.917	.100
	Within Groups		995.250	16	62.203		
	Total		3591.886	34			

Berdasarkan hasil yang didapatkan dapat dilihat dari nilai *deviation from linearity* antara kedua skala variabel memiliki nilai signifikansi sebesar 0,100> 0,05. Melihat hasil yang didapatkan dapat disimpulkan hubungan antara kedua variabel bersifat hubungan linier.

B. Pengujian Hipotesis

Sebelum melakukan analisis data, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau prasyarat yang meliputi uji normalitas dan linieritas yang telah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan sebelumnya. Hal ini untuk memastikan agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya ditarik (Ghozali, 2001).

Berdasarkan hasil uji prasyarat data yang dilakukan dengan menggunakan uji normalitas sebaran *kolmogorof-smirnov*, baik variable intensitas puasa sunnahdengan variabel *self control*, kedua datanya dinyatakan terdistribusi normal. Demikian juga dengan hasil uji linieritas hubungan antara kedua variabel didapatkan korelasi yang linier. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut telah memenuhi syarat untuk dilakukannya analisis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*.

Uji korelasi *Product MomentPearson* merupakan salah satu ukuran korelasi yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan dari dua variabel. Dikatakan berkorelasi apabila perubahan salah satu variabel disertai dengan perubahan variabel lainnya, perubahan tersebut dapat terjadi baik dalam arah yang sama ataupun arah yang bertolak belakang.

Pada penelitian ini, untuk mengetahui hubungan antara intensitas puasa sunnahdengan *self control* maka harus diuji dengan analisis korelasi *Pearson* atau *Product Moment Correlation* dengan bantuan Program SPSS versi 16 *for Windows*. Untuk menentukan hasil dari uji korelasi *Product Moment Pearson* maka digunakan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0.05. Apabila < 0,05 maka tidak terdapat hubungan antara kedua variabel

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sedangkan jika hasil yang didapatkan > 0,05 maka kedua variabel dinyatakan berhubungan. Berikut ini adalah hasil yang didapatkan peneliti kali ini

Tabel 12: *Output* Hasil Uji Korelasi *Product Moment Pearson*:

Correlations

		puasa sunnah	self control
puasa sunnah	Pearson Correlation	1	.398*
	Sig. (2-tailed)		.018
	N	35	35
self control	Pearson Correlation	.398*	1
	Sig. (2-tailed)	.018	
	N	35	35

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Pada tabel *correlation Product Moment Pearson,* dapat kita lihat korelasi atau hubungan antara skor variable intensitas puasa sunnahdengan *self control.* Berdasarkan hasil dari tabel diatas, menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan pada 35 subjek ini memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,398 dengan signifikansi 0,018. Karena nilai signifikansi < 0,05 maka dapat dikatakan hipotesis diterima. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara intensitas puasa sunnahdengan *self control* pada mahasiswa semester akhir UIN Sunan Ampel Surabaya.

Melihat hasil koefisien korelasi yang menunjukkan nilai sebesar 0,398 diketahui bahwa korelasinya bersifat positif, artinya semakin individu tersebut memiliki intensitas puasa sunnahmaka semakin besar kemungkinannya untuk melakukan *self control*. Begitu pula sebaliknya jika

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu semakin kurang intensitas puasa sunnah maka semakin kecil pula kemungkinannya untuk melakukan *self control*. Dengan memlihat nilai koefisien korelasi yang didapatkan sebesar -0,312, berarti sifat korelasinya cukup baik.

C. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara intensitas puasa sunnah dengan *self control*pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Sebelum menentukan analisis data yang akan digunakan terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat atau uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Sementara uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linier.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan model *Kolmogorov smirnov* dengan jumlah subjek penelitian 35 orang. Hasil yang didapatkan dari uji normalitas *Kolmogorov- Smirnov* sebesar 0,830 > 0,05. Melihat hasil yang didapatkan maka kedua variabel memiliki distribusi sebaran data yang normal.

Selanjutnya untuk uji linieritas yang dilakukan mendapatkan skor *deviation for linearity* dengan signifikansi sebesar 0,923 > 0,05. Hal ini menunjukkan hubungan antara variable intensitas puasa sunnah dengan *self control* merupakan hubungan yang linier.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Telah didapati hasil dari uji asumsi atau uji prasyarat, yang menunjukkan bahwa distribusi sebaran data normal dan kedua variabel memiliki hubungan linier, sehingga untuk analisis data dalam penelitian ini dapat menggunakan analisis *Product Moment Pearson*.

Hasil uji analisis korelasi *Product Moment Pearson* yang dilakukan menunjukkan jika nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0,018< 0,05 yang berarti hipotesis nol (Ho) diterima dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan antara intensitas puasa sunnah dengan *self control*.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan nilai koefesien korelasi yang positif yaitu 0,398. Berdasarkan nilai koefisien tersebut terdapat hubungan positif antara intensitas puasa sunnah dengan *self control*. Hal ini menandakan jika individu yang memiliki intensitas puasa sunnah yang tinggi akan besar kemungkinannya untuk memiliki *self control*, sebaliknya dengan berkurangnya intensitas puasa sunnah individu maka kemungkinan dirinya untuk memiliki *self control* akan semakin kecil.

Nilai koefisien yang mencapai 0,398 juga menandakan hubungan antara kedua variabel cukup baik. Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Shidiq, 2016) bahwa puasa bukan hanya ibadah yang mengharuskan seseorang untuk menahan lapar, dahaga, dan hawa nafsu. Namun, puasa juga bermanfaat secara psikologis, seperti berpengaruh positif terhadap emosi dan perilaku, serta bermanfaat dari sisi kemanusiaan. Seperti melatih empati, mengendalikan emosi, serta melatih kesabaran. Puasa juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi salah satu cara mengendalikan diri. Pengendalian diri tersebut memiliki beberapa fungsi, seperti membatasi seseorang bertingkah laku negatif.

Puasa juga dapat menjadi sarana untuk melatih kesabaran, mengendalikan emosi negatif, melatih rasa empati, serta mengurangi sifat sombong dalam diri seseorang, Sebab seringkali seseorang berlebihan ketika makan dan minum. Akibatnya muncul perilaku egois atau mementingkan diri sendiri. Untuk itu, puasa menjadi salah satu cara untuk mengendalikan diri atau dalam istilah psikologinya disebut sebagai pengendalian diri atau *self control* (Winarno, 2013).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dengan demikian uji hipotesis tersebut menunjukkan hasil yang positif yaitu menyatakan bahwaterdapat hubungan antara intentitas melakukan puasa sunnah dengan *self control*. Artinya semakin tinggi intensitas melakukan puasa sunnah maka semakin tinggi tingkat *self control*(self control) mahasiswa, dan sebaliknya jika semakin rendah intensitas melakukan puasasunnahmaka semakin rendah pula tingkat *self control*(self control) mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan hasil penelitian dan simpulan di atas maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Kepada Mahasiswa
   a. Mahasiswa dianjurkan untuk lebih meningkatkan intensitas melakukan puasa sunnah yang lainnya juga seperti puasa Ayyamul Bidh, puasa Daud, puasa Arafah, dan lain sebagainya guna meningkatkan self control pada mahasiswa. Salah satu bentukya yaitu agar tidak lagi ada aksi-aksi demo yang anarkis.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Mahasiswa yang telah melakukan puasa sunnah hendaklah benar-benar meresapi dan menghayati agar mendapatkan makna dan manfaat seperti meninggakatnya self control atau *self control* mahasiswa dari puasa yang dilakukannya.

2. Bagi PenelitiSelanjutnya

a. Disarankan untuk lebih khusus dan mendalam lagi dalam meneliti tentang tingkat *self control* pada mahasiswa dengan mencoba untuk menggunakan variabel lain seperti dzikir, shalat sunah ataupun lainnya yang dapat dihubungkan dengan*self control*.

b. Agar lebih berhati-hati dalam menggunakan metodologi penelitian, serta dalam proses analisis datanya harus sangat teliti sehingga hasil yang diperoleh akan tepat dan maksimal.

c. Diharapkan untuk menambah jumlah subyek penelitian, dikarenakan kuantitas subyek serta keberagaman subyek dimungkinkan dapat menambah serta mengembangkan hasil penelitian juga dalam hal validitas dan reliabilitas alat ukur selanjutnya menjadi lebih baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Alaydrus, Ragwan Mohsen. 2017. Membangun Self control Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience. *PSIKOLOGIKA*. Vol. 22 No. 1 Tahun 2017

Al-Ghazali, I. (2008). Ringkasan Ihya'Ulumuddin. Jakarta Timur: Akbar Media

Alhamdu, Diana Sari. 2018. Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional. *Jural RAP UNP*, Vol. 9 No 1, Juni 2018

Al-Jauziyah, I. Q. (2006). Tobat: Kembali Kepada Allah. Gema Insani

Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian: Edisi Revisi. Malang: UMM Press

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Azwar, S. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Bergin, A. E., 1987. Religiousness & Mental Health Reconsidered. *Journal of Counscling Psychology*. 34, 197-204

Chaplin, JP. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Grafindo Persada

El-Hamdy, Ubaidurrahman, *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*, Jakarta: Wahyu Media, 2010

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media

Ghzali, Iman. 2001. Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponogoro

Gunarsa, Siggih,D 2002. *Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta : BPK Gunung Mulia

HR. Al-Bukhari (no. 5066) kitab an-Nikaah, Muslim (no. 1402) kitab an-Nikaah, dan at-Tirmidzi (no. 1087) kitab an-Nikaah

https://mediajatim.com/2018/09/01/penutupan-pbak-uinsa-2018-diwarnai-aksi-demonstran diakses pada tanggal 03 Agustus 2019

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-4483814/mahasiswa-uin-sunan-ampel-tolak-pemberian-gelar-doktor-untuk-soekarwo?_ga=2.233017246.162920957.1565315225-1598256290.1563181387 diakses pada tanggal 03 Agustus 2019

https://surabaya.tribunnews.com/2017/09/08/saat-rektor-uinsa-curhat-di-akun-facebook-soal-demonstrasi-di-kampusnya?page=3diakses pada tanggal 03 Agustus 2019

https:/m.detik.com/health/berita-detikhealth/d-2519691/kontrol-emosi-rendah-picu-orang-berpendidikan-baik-bisa-jadi-pembunuh

Hurlock, Elizabeth.2006. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta : Erlangga.

Ima Maulani Arba'ah, Hubungan Orientasi Religius dengan Psikologi Well-Being (Kesejahteraan Psikologis). *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007, h. 16

Imam Musbikin. 2004. Rahasia Puasa Bagi kesehatan Fisik dan Psikis. Yogyakarta: Mitra Pustaka

Jelita Zuliani Putri, Hubungan Orientasi Religius denga Komitmen Organisasi Pegawai ESQ Leadership Centre, *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007, h. 25

Julianto, Very & Muhopilah, Pipih. 2015. Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan. Psympathic, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 1, Juni 2015

Kartini, K. 2000. *Teori Kepribadian*, Jakarta: Mandar Maju

Purwanto, *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pedidikan*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2007

Sekaran, 2006. *Metode Penelitian Untuk Bisnis*, Edisi 4, Buku 1. Jakarta : Selemba Empat

Shidiq, Syahris. Korelasi antara Intensitas Melakukan Puasa Sunnah Senin Kamis dengan Tingkat Kesabaran Mahasiswa PAI Angkatan Tahun 2013 UIN Walisongo Semarang. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2016

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Siregar, S. 2013. *Statistik Parametrik untuk Penelitia Kuantitatif*, Jakarta: PT Bumi Aksara

Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Kualitatif dan R & B. Bandung : Alfabeta

Sujarweni, V.W. 2004. *Metode Penelitian dalam Teori Prakter*. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya

Syufiah, Sayidah & Rahmanah, Mana. 2018. Korelasi Intensitas Mengikuti Shalat Tahajud Berjamaah dengan Self Control Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Atul Mubtadi'in Tangerang. *Ghaidan*, Vol. 2, No. 2, 2018

Thalib, Syamsul.B. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis EmpirisAplikatif*.Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

Wicaksono, Dian. Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis dan Membaca Al-Qur'qn terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas XI SMAN 1 Jepara Tahun Pelajaran 2016/2017. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2017

Winarno, *Hidup Sehat dengan Puasa*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013

Zakarsyi, H. F & Cholik, A. (2016). Relasi Qalb dan 'Aql Menurut Imam Al-Ghazali. Jurnal Pemikiran dan Peradaban Islam Islamia, 11

Zulkarnain, 2002. *Hubungan Self control dengan Kreativitas pekerja*. USU Digilib: Universitas Sumatera Utara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id