

**PENGARUH *SELF REGULATION* TERHADAP *EGO***

***DEPLETION* PADA SANTRI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program  
Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



**Atika Mu'mina**

**J71217113**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan penelitian yang berjudul, “*Self Regulation terhadap Ego Depletion pada Santri*” merupakan karya hasil penelitian yang diajukan untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan guna memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini dalam pengetahuan penulis, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan karya ini, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebabkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 10 Januari 2023



Atika Mu'mina

**HALAMAN PERSETUJUAN**

SKRIPSI

Pengaruh *Self Regulation* terhadap *Ego Depletion* pada Santri

Oleh:

Atika Mu'mina

J71217113

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 10 Januari 2023

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized loop at the top, followed by a vertical line that extends downwards and then curves to the left, ending in a horizontal stroke.

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si

NIP. 197708122005012004

HALAMAN PENGESAHAN

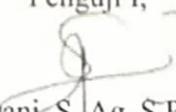
SKRIPSI  
PENGARUH *SELF REGULATION* TERHADAP *EGO DEPLETION* PADA  
SANTRI

Yang disusun oleh:  
Atika Mu'mina  
J71217113

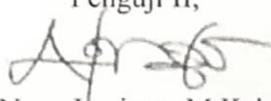
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Pada Tanggal 16 Januari 2023

 Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
Dr. phil. Khoirun Niam.  
NIP. 197007251996031004

Susunan Tim Penguji  
Penguji I,

  
Dr. Suryani, S. Ag, S.Psi, M.Si  
NIP. 197708122005012004

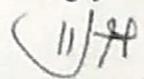
Penguji II,

  
Nova Lusiana, M.Keb  
NIP. 198111022014032001

Penguji III,

  
Esti Novi Andyarini, M.Kes  
NIP. 198411172014032003

Penguji IV,

  
Estri Kusumawati, M.Kes  
NIP. 198708042014032003

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : ATIKA MU'MINA  
NIM : J71217113  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi  
E-mail address : atiqamumina@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 :

Pengaruh *Self Regulation* terhadap *Ego Depletion* pada Santri

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 23 Januari 2023

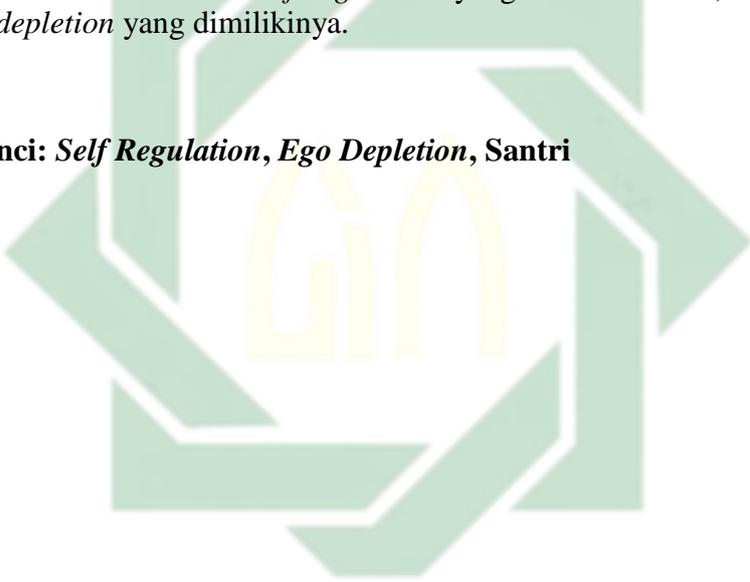
Penulis

( Atika Mu'mina )

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Self Regulation* terhadap *Ego Depletion* pada Santri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini yaitu santri Pondok Pesantren Nurul Huda Al-Ayyuby, Porong, Sidoarjo. Sampel pada penelitian ini sebanyak 115 responden dengan teknik sampling yaitu sampling jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert *ego depletion scale* dan *self regulation scale*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara *self regulation* terhadap *ego depletion* pada santri dengan hubungan positif. Semakin tinggi *self regulation* yang dimiliki santri, maka semakin tinggi pula *ego depletion* yang dimilikinya. Sebaliknya semakin rendah *self regulation* yang dimiliki santri, semakin rendah pula *ego depletion* yang dimilikinya.

**Kata Kunci:** *Self Regulation, Ego Depletion, Santri*

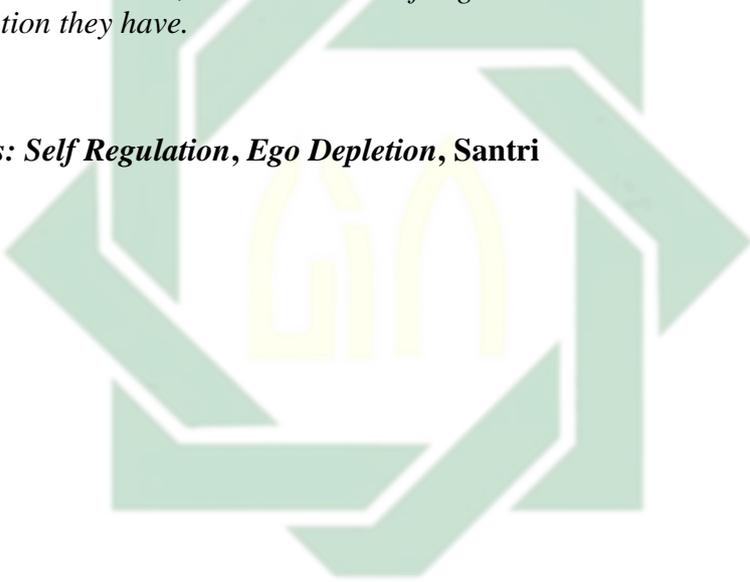


UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

*This study aims to determine the effect between self regulation and ego depletion in Students. This research is a quantitative research, with a correlational research type. The subjects in this study were the students of the Nurul Huda Al-Ayyuby Islamic Boarding School with the wustho and ulya levels who lived. The sample in this study was 115 respondents using a simple random sampling technique. The data collection technique uses a ego depletion scale questionnaire and a self regulation scale. Data analysis in this study used simple linear regression analysis. The results of this study indicate that there is a relationship between self regulation and ego depletion in Islamic boarding school students with a positive relationship. The higher the self regulation that the santri has, the higher the ego depletion he has. On the other hand, the lower the self regulation the santri has, the lower the ego depletion they have.*

**Keywords: Self Regulation, Ego Depletion, Santri**

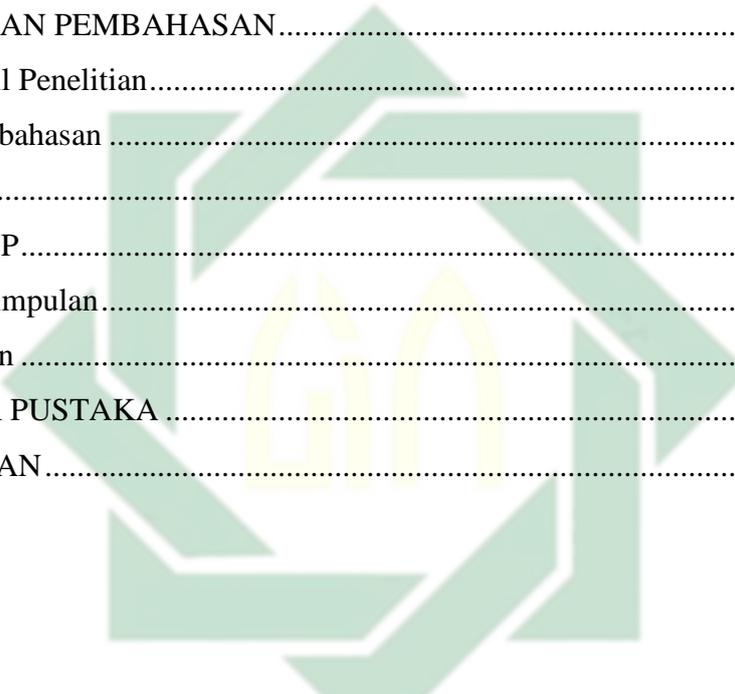


UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
INTISARI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>ABSTRACT</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Keaslian Penelitian .....	13
D. Tujuan Penelitian.....	17
E. Manfaat Penelitian .....	18
BAB II.....	20
KAJIAN PUSTAKA.....	20
A. <i>Ego Depletion</i> .....	20
B. <i>Self Regulation</i> .....	27
C. Hubungan Antara Self Regulation dengan Ego Depletion .....	35
D. Kerangka Teoritis .....	35
E. Hipotesis .....	38
BAB III .....	39
METODE PENELITIAN.....	39
A. Rancangan Penelitian .....	38
B. Identifikasi Penelitian .....	38

C. Definisi Operasional .....	40
D. Populasi, Sampel, Teknik Sampling.....	40
E. Instrumen Penelitian .....	42
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	43
G. Analisis Data .....	46
BAB IV .....	49
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan .....	59
BAB V.....	68
PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran .....	68
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN.....	74



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rekap Data Santri Pondok X Porong.....	41
Tabel 3.2 Skala Likerts .....	42
Tabel 3.3 Blue print Skala <i>Ego Depletion</i> .....	42
Tabel 3.4 Blue print Skala <i>Self Regulation</i> .....	43
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Ego Depletion</i> . .....	44
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Regulation</i> . .....	44
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas Skala. ....	46
Tabel 4.1 Hasil Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia .....	49
Tabel 4.2 Hasil Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
Tabel 4.3 Hasil Klasifikasi Subjek Berdasarkan Keputusan Berada di Pondok ...	50
Tabel 4.4 Deskripsi Data Statistik Variabel .....	51
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel <i>Ego Depletion</i> .....	52
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel <i>Self Regulation</i> . .....	53
Tabel 4.7 Hasil Tabulasi Silang Usia dengan <i>Ego Depletion</i> .....	54
Tabel 4.8 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>Ego Depletion</i> .....	55
Tabel 4.9 Hasil Tabulasi Silang Keputusan Berada di Pondok dengan <i>Ego Depletion</i> .....	56
Tabel 4.10 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.11 Uji Multikolinearitas .....	58
Tabel 4.12 Uji Regresi Linier Sederhana.....	58
Tabel 4.13 <i>Model Summary</i> .....	59

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

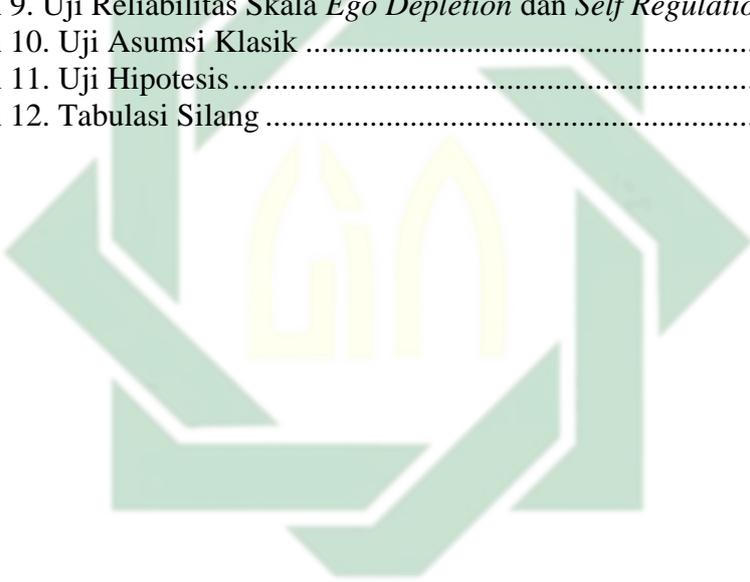
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan antara *self regulation* dan *ego depletion* ..... 38



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	75
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	76
Lampiran 3. Skala <i>Ego Depletion</i> .....	77
Lampiran 4. Skala <i>Self Regulation</i> .....	80
Lampiran 5. Data Mentah Skala <i>Ego Depletion</i> .....	83
Lampiran 6. Data Mentah Skala <i>Self Regulation</i> .....	86
Lampiran 7. Uji Validitas Skala <i>Ego Depletion</i> .....	89
Lampiran 8. Uji Validitas Skala <i>Self Regulation</i> .....	92
Lampiran 9. Uji Reliabilitas Skala <i>Ego Depletion</i> dan <i>Self Regulation</i> .....	97
Lampiran 10. Uji Asumsi Klasik .....	98
Lampiran 11. Uji Hipotesis .....	99
Lampiran 12. Tabulasi Silang .....	100



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap hari, individu akan merasakan kondisi psikologis yang berbeda. Kondisi ini memerlukan aktivitas pengendalian diri pada individu dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Individu akan menunjukkan kapasitas yang luar biasa untuk mengatur diri dan mengatasi dorongan yang terjadi (Hagger; Wood; Stiff, 2010). Sehingga pengendalian diri menjadi pusat mendasar pada individu dalam menjalani kehidupannya. Pengendalian diri mengacu pada kapasitas mental yang dimiliki individu untuk mengatasi atau mengubah pikiran, emosi, dan perilaku mereka sendiri. Hal ini bergantung pada proses terkontrol untuk mengatur dorongan, mengubah tujuan dalam bersaing, dan mempertahankan perhatian (Inzlicht & Schmeichel, 2012).

Roy F. Baumeister dan rekan-rekannya mengemukakan model *strength of self control*, yang menampilkan bahwa pengendalian diri sebagai kapasitas batin yang bergantung pada sumber daya atau energi internal yang terbatas (Baumeister et al., 2000, 2002; Heatherton & Baumeister, 1996). Model ini menjelaskan apabila individu mengerahkan pengendalian diri pada waktu yang pertama menyebabkan pergeseran sebagian energi psikis yang dapat melemahkan pengendalian diri di waktu yang kedua (Inzlicht & Schmeichel, 2012). Pergeseran energi psikis dapat memicu terjadinya kegagalan pengendalian diri dalam melakukan kegiatan selanjutnya. Hal ini dikenal sebagai kelelahan ego (*Ego Depletion*). *Ego Depletion* yakni keadaan individu menjadi lebih pasif sehingga sulit membuat orientasi

perilaku untuk mencapai tujuan yang digunakan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Baumeister (Baumeister, 2003), ciri-ciri individu yang mengalami *ego depletion* adalah individu tersebut menjadi lebih pasif, mengalami kesulitan dalam berpikir, dan bertindak kurang efektif.

Kegagalan dalam mengendalikan diri atau kelelahan ego atau *ego depletion* pada individu memberikan dampak dari berbagai domain perilaku seperti halnya, keadaan *ego depletion* dapat menyebabkan individu meminum alkohol lebih banyak ((Muraven et al., 2005; Muraven & Shmueli, 2006). Dalam berinteraksi dengan orang lain, individu yang mengalami *ego depletion*, menjadi lebih sulit untuk memaafkan (Finkel & Campbell, 2001). Dalam keadaan marah (agresi), *ego depletion* menyebabkan individu lebih mudah merasa dan melakukan tindak agresi (Stucke & Baumeister, 2006; Baumeister et al., 2006). Dalam melaksanakan diet, individu yang mengalami *ego depletion* akan menghabiskan banyak makanan manis (Baumeister et al., 1998). Dan ketika individu mengalami *ego depletion* lebih beresiko terhadap kehidupan sosial, seperti halnya kriminalitas, obesitas, perselingkuhan, dan penyalahgunaan narkoba (Inzlicht & Schmeichel, 2012).

Indonesia sebagai negara yang memiliki 3 jalur pendidikan yang telah diatur pada UU No. 20 Tahun 2003 pasal 13 ayat 1, mengenai sistem pendidikan nasional yang menuliskan bahwa jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya. Pendidikan formal adalah sistem pendidikan berjenjang. Hal ini diatur pada UU No. 20 Tahun 2003 pasal 14 yakni jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Sedangkan pada UU No. 20 Tahun 2003 pasal

26 menjelaskan bahwa pendidikan nonformal sebagai pengganti, penambah, dan/atau pelengkap pendidikan formal dalam rangka mendukung pendidikan sepanjang hayat. Dan pendidikan informal yang diatur pada UU No. 20 Tahun 2003 pasal 27 mengatakan bahwa pendidikan informal adalah kegiatan yang dilakukan oleh keluarga dan lingkungan berbentuk kegiatan belajar secara mandiri.

Manifestasi *ego depletion* dalam konteks personal juga terjadi di dunia pendidikan. Banyak penelitian yang telah dilakukan terhadap pendidikan khususnya pendidikan formal dengan mahasiswa sebagai subjek penelitiannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *ego depletion* mahasiswa tergolong kategori sedang-tinggi (Putri, 2021; Waluyo, et al., 2018). Namun masih jarang kita temui penelitian *ego depletion* yang dilakukan terhadap pendidikan nonformal. Dimana pendidikan nonformal mengacu kepada lembaga kursus, kelompok belajar, majelis taklim, dan sejenisnya, salah satunya juga pondok pesantren. Dimana santri yang menjadi subjek penelitian.

Santri adalah sebutan untuk individu yang tinggal di pondok pesantren, dimana individu tersebut harus mampu hidup mandiri dan jauh dari orang tua. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) santri adalah orang yang dituntut untuk menyesuaikan diri dengan baik, terhadap kegiatan-kegiatan dan peraturan yang berlaku di pondok pesantren. Santri juga diwajibkan untuk melaksanakan kegiatan belajar dan keagamaan mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali. Sedangkan Rachmaniya (2018) menjelaskan bahwa santri adalah sekumpulan individu yang berasal dari latar belakang keluarga, budaya, dan tingkat sosial yang beragam dan tinggal dalam satu wadah pendidikan dalam waktu yang cukup lama.

Istilah santri sangat melekat dengan kehidupan seorang ulama, dimana santri diharapkan dapat mempelajari, mengamalkan, dan menyebarluaskan nilai nilai agama (spiritual) dan budi pekerti yang telah mereka pelajari di pondok pesantren. Sehingga seorang santri diharapkan mampu menjadi teladan di lingkungan sekitarnya dalam beragama dan berbudi (Liputan6.com) .

Kondisi di pondok pesantren, secara perlahan akan berdampak pada kehidupan santri, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Berbagai penyesuaian yang harus dihadapi agar santri mampu bertahan dalam lingkungan pondok pesantren. Mulai dari jauh dari orangtua dan sanak saudara. Padatnya kegiatan yang ada di pondok. Menjadi pribadi disiplin untuk menaati peraturan pondok pesantren. Dan belajar bersosial dengan teman yang sama-sama belajar di pondok pesantren. Semua kondisi tersebut dapat menjadi pemicu terjadinya *ego depletion*, dimana santri membutuhkan *self regulation* yang baik agar bisa bertahan di pondok pesantren. Apabila santri gagal dalam meregulasi diri dengan baik, maka santri akan merasa menyesal, banyak pekerjaan yang tertunda, waktu luang yang sia-sia, dan prestasi yang menurun (Murnasih, 2013)

Kehidupan santri di pondok pesantren, menunjukkan perlu adanya perhatian. Hal ini, dilansir dari kompasiana.com bahwasannya banyaknya santri kabur dari pondok pesantren disebabkan karena belum siapnya santri jauh dari orang tua, lingkungan sosial yang baru, tempat tinggal yang baru, gesekan dengan teman/ guru dan/atau aturan yang mengikat. Selama masa pandemi Covid-19, Di Pondok Pesantren DQH Al-Idrisy Paok Dandak, 30 santri kabur dari pondok dikarenakan santri tidak betah berada di pondok pesantren, memikirkan keluarga di

rumah dan sakit (Radar Mandalika.id). Tak hanya itu, beredar juga berita santriwati mengaku diculik dan dicabuli namun itu hanya alasan setelah santriwati tersebut berhasil kabur dari pondok (Detik.com; Lensaku.id). Dan di Depok, sebuah keluarga melaporkan anaknya hilang dan menduga anaknya diculik saat berada di pondok pesantren. Ternyata, anak tersebut kabur dari pondok pesantren dengan alasan sang anak sudah tidak betah dengan kehidupan sekolah di pesantren. (megapolitan.ekozone.com).

Beberapa berita lain, santri yang berada di pondok Kediri (2021), santri yang berada di pondok Magelang (2013), dan santri yang berada di pondok Cilincing (2022) ditemukan meninggal dunia dengan cara gantung diri di lingkungan pesantren. Hasil visum sementara tidak menunjukkan adanya kekerasan di pondok pesantren, namun keterangan dari orang tua almarhum, diduga karena tidak betah berada di pondok pesantren (Seblang.com; Tribunnws.com; Kompas.com).

Hal tersebut disampaikan oleh salah seorang santri berinisial R, berusia 16 tahun kelas 1 MA, yang telah diwawancarai pada hari Selasa, 4 Oktober 2022. R mengatakan menjadi seorang santri memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar. Banyak kegiatan yang harus diikuti oleh R dari jam 3 pagi hingga jam 10 malam, mulai dari bangun sebelum shubuh, sholat, mengaji Al-quran, sekolah, mengaji kitab, hafalan nadzom, belajar hingga kembali pada jam tidur pondok. R mengatakan sering merasa lelah untuk mengikuti setiap kegiatan pondok. R sering merasa malas dan tidak berdaya untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai santri. Banyaknya kegiatan sering membuat R merasa jenuh dan capek.

Sehingga R sering kabur untuk meninggalkan kegiatan dan sering tidur saat kegiatan berlangsung. Apalagi ketika setoran hafalan, R mengatakan merasa pasrah, dan tidak optimal dalam menghafal karna banyaknya kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya.

Santriwati berinisial N, juga merasakan hal yang sama, N berusia 13 tahun dan saat ini berada di kelas 1 MTs yang telah diwawancarai pada hari Selasa, 4 Oktober 2022. N berperan sebagai santriwati baru, N mengatakan bahwa apabila berada di pondok, N sering merindukan rumah. N mengatakan jika di pondok banyak kegiatan yang harus dilakukan. Dari bangun untuk sholat malam, mengaji alquran, sekolah, mengaji kitab, belajar hingga tidur kembali. N juga berkata bahwa sering merasa lelah. Dan saat sekolah, N tertidur di dalam kelas. N juga berkata bahwa sering melewatkan waktu istirahat di siang hari agar bisa menghafalkan nadzom dan disetorkan kepada ustadzah saat sore harinya. Hal ini N lakukan agar ketika waktu pulang ke rumah tidak memiliki tanggungan hafalan. Namun, kondisi tersebut berakibat untuk kegiatan selanjutnya, N sering tertidur ketika kegiatan mengaji malam. Sehingga banyak bagian dari kitab N yang terlewati (kosong tanpa makna).

Di lain kesempatan, santriwati berinisial F, berusia 15 tahun, kelas 3 MTs, telah diwawancarai pada hari Selasa, 4 Oktober 2022. F mengatakan bahwa kegiatan di pondok sangatlah padat. Banyak sekolah yang harus diikuti, mulai dari sekolah diniyah, sekolah formal dan mengaji. F juga mengatakan membutuhkan waktu yang lumayan lama untuk memulai mengerjakan tugas pondok satu ke yang lain. Tak hanya itu, F juga sering tertidur saat kegiatan berlangsung. Dan saat setor

hafalan, F merasa hafalan yang disetorkan hanya sedikit. F menjelaskan hal ini terjadi karena rasa lelah dan/atau capek yang dirasakan. Namun F tetap mencoba melakukan yang terbaik agar tidak terkena hukuman yang ada di pondok dan menerima atas hasil yang didapatkan. Tak jarang, papan pulang sering membuat F merasa lelah dan jenuh di pondok, karena membuat semakin merindukan rumah.

Dari hasil studi penelitian yang telah dilakukan, hal tersebut mengarah pada fenomena *ego depletion*. Dimana individu merasa lelah, capek, tertekan akan kegiatan dan aturan yang berlaku di dalam pondok yang menyebabkan individu tidak optimal untuk melakukan kegiatan selanjutnya. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Baumeister bahwa *ego depletion* merupakan menurunnya kondisi atau kapasitas diri atau dorongan diri yang bersifat temporer atau sewaktu-waktu ketika melakukan aktivitas yang memerlukan tenaga, karena energi yang sudah terpakai pada kegiatan sebelumnya (Baumeister et al., 1998). Manifestasi individu yang mengalami *ego depletion* menurut Baumeister ialah individu akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku agar sesuai dengan norma. Selain itu, individu yang mengalami *ego depletion* cenderung tidak memenuhi komitmen untuk menyesuaikan diri dengan aturan, tidak sadar akan perilakunya dan tidak mengetahui aktivitas yang akan dilakukan (Baumeister et al., 2002).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, Hal ini dapat disimpulkan bahwa santri pondok pesantren mengalami *ego depletion*. Hal tersebut terbukti dari aspek *ego depletion* yang dialami oleh santri, seperti halnya yang dikatakan oleh santri berinisial R, N dan F, yang sering merasa lelah, capek, mengantuk dan jenuh ketika melakukan kegiatan-kegiatan pondok. Santri berinisial R dan F juga merasa

malas, tidak berdaya, pasrah, setoran hafalan yang sedikit dan kitab yang tidak penuh makna, hal ini termasuk ke dalam aspek pasif. Santri R, N, dan F merasa sulit untuk menghafal setoran hafalan, santri berinisial N dan F membutuhkan waktu yang sedikit lebih lama untuk melakukan kegiatan selanjutnya, merupakan aspek gangguan. Dan santri berinisial R juga melakukan tidur, kabur/ menyinggalkan kegiatan, yang termasuk dalam aspek reaksi negatif. Hal ini sejalan yang dikatakan oleh Harbi, dkk terdapat empat aspek pada *ego depletion*, yaitu: (1) perasaan tertekan, (2) pasif, (3) gangguan, (4) kurang dalam mengontrol diri (AlHarby et al, 2020).

Allah juga telah menjelaskan di dalam Al Qur'an surat Al- Baqarah ayat 155, yang berbunyi sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِثِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Yang artinya: Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.

Tafsiran dari penggalan Al- Qur'an surat Al- Baqarah ayat 155 yang dilakukan oleh Quraisy Shihab, bahwa ayat ini mengisyaratkan bahwa hakikat hidup di dunia, antara lain akan adanya cobaan yang beraneka ragam. Menurutnya, ujian dan cobaan yang beraneka ragam pada hakikatnya sedikit, jikalau dibandingkan dengan potensi yang telah Allah berikan kepada manusia. Seperti halnya, ujian pada lembaga pendidikan. Soal-soal ujian disesuaikan dengan tingkat pendidikan masing-masing. Semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berat soal ujian. Setiap yang diuji akan lulus jika ia mempersiapkan diri dengan baik, serta mengikuti tuntunan yang diajarkan (*Novidayanti\_FULLL.Pdf*, n.d.).

Menurut Baumeister dan Vohs terdapat 4 faktor yang dapat memengaruhi *ego depletion* terhadap individu, (1) *Self Control*, (2) *Decision Making*, (3) *Self-Regulation*, (4) *Choices*. Dari keempat faktor tersebut, *self regulation* menjadi pilihan dalam penelitian ini (Baumeister & Vohs, 2007). Hal ini sesuai yang diungkapkan oleh Baumeister, dkk, (Baumeister et al., 1998) menjelaskan bahwa *self regulation* merupakan penyebab terjadinya *ego depletion*. Dimana individu yang menggunakan *self regulation* besar di waktu awal, yang dapat menekan ekspresi atau emosi diri secara berlebihan, dapat menurunkan energi dan mengganggu individu dalam melakukan kegiatan untuk waktu selanjutnya. Hal ini mengakibatkan *ego depletion* pada individu. Namun Tice, dkk menjelaskan setelah terjadinya *ego depletion* pada individu, *self regulation* dapat ditingkatkan kembali menggunakan efek positif, dengan memanipulasi emosi positif pada individu, seperti halnya menonton serial komedi (Tice et al., 2007) atau terkena paparan dari alam (Beute & de Kort, 2014).

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2010), *self regulation* merupakan kemampuan untuk mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. *Self regulation* merupakan konsep penting dalam menjelaskan mengenai perilaku yang diterima oleh masyarakat secara umum (Baumeister, 2007). *Self regulation* itu sendiri menurut Baumeister dan Vohs (2007), merupakan perubahan, terutama perubahan yang mendorong tingkah laku atau sikap tertentu ke dalam suatu standar ideal atau hal yang disengaja. Ketika *self regulation* berjalan dengan baik, seseorang dapat menyesuaikan tingkah lakunya

dengan peraturan, rencana, janji, idealisme, dan standar-standar lainnya (Baumeister, 2007). Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa *self regulation* membuat seseorang dapat menolak dan mengubah respon yang akan diberikannya terhadap suatu situasi, sehingga sikap atau tingkah lakunya dapat diterima orang lain.

Baumeister (2007) menyatakan bahwa, individu memerlukan suatu sumber kekuatan agar dapat meregulasi diri. Sumber kekuatan ini bersifat terbatas. Sehingga dapat habis atau terkuras ketika digunakan untuk sesuatu yang membutuhkan sumber kekuatan tersebut. Namun disisi lain, sumber kekuatan tersebut dapat diperbaharui. Menurut Baumeister (2007), habisnya sumber kekuatan tersebut dikenal dengan istilah *ego depletion*.

Dalam hal ini, santri dituntut untuk dapat menyelesaikan kewajiban di dalam pondok pesantren dengan baik. Sehingga santri harus memiliki *self regulation* yang baik agar dapat menjalani hidup di pondok dengan nyaman, tenang, serta dapat menyelesaikan semuanya dengan baik (Murnasih, 2013). Maka dari itu, sebagai santri diharapkan dapat mengatur sumber kekuatan yang ada sebaik mungkin. Sebab, apabila sumber kekuatan/energi telah terkuras, kemungkinan untuk mengalami *ego depletion* akan semakin besar. Jika santri telah mengalami *ego depletion*, maka aspek-aspek yang dapat terjadi adalah mengalami kelelahan psikis yang artinya suatu kondisi psikologis dengan karakteristik muak, jenuh, dan pasrah. Selain itu, dapat juga mengalami kelelahan fisik seperti sakit fisik, capek dan pusing. Tidak berdaya juga merupakan salah satu aspek yang mana kondisi individu tidak memiliki energi dan motivasi untuk melakukan sesuatu. Dan

gangguan lainnya, seperti: energi yang terkuras, tidak bisa berkonsentrasi, pasif, bereaksi secara negatif dan tidak memiliki tujuan (Undarwati et al., 2017)..

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan, santri sering mengalami *ego depletion* karena banyaknya tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan. Santri cenderung jenuh akan aktivitas dan peraturan yang ada. Santri cenderung merasa lelah dan capek karena padatnya kegiatan. Terkadang santri juga melakukan reaksi yang negatif seperti kabur dan memilih untuk mengistirahatkan diri (tidur). Dan sebagian besar, santri merasa pasrah, menerima, dan tidak memiliki motivasi untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawab dengan baik, seperti setor hafalan sedikit dan kitab yang kosong tanpa makna. Apabila santri memiliki *self regulation* yang baik, maka santri dapat mengontrol energinya agar tidak mengalami *ego depletion*. Hal diatas dapat disimpulkan dari Baumeister (2007), bahwa *self regulation* memerlukan suatu sumber kekuatan agar dapat beroperasi secara efektif, sumber kekuatan ini diketahui bersifat terbatas sehingga dapat habis ketika digunakan, tetapi disisi lain dapat diperbaharui dengan sendirinya. Dan habisnya sumber kekuatan tersebut mengakibatkan *ego depletion*.

Berdasarkan uraian diatas, *self regulation* dapat memengaruhi *ego depletion* pada santri. Hal ini karena, *self regulation* dapat mengurangi sumber kekuatan psikologis, yang ada dalam santri. Jika sumber kekuatan tersebut terkuras, maka santri tersebut akan mengalami *ego depletion*. Sehingga semakin tinggi *self regulation* yang digunakan, dapat meningkatkan *ego depletion* pada santri.

Penelitian terdahulu yang membahas *ego depletion* yang dilakukan oleh Baumeister, dkk dengan judul “*Ego Depletion: Is the Active Self a Limited*

*Resource?*”, dengan menggunakan metode penelitian eksperimen dan subjek penelitian mahasiswa hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dapat mengalami *ego depletion* karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti *self control, decision making, self regulation, choices*. Hal ini sejalan dengan penelitian Baumeister & Vohs (2007); (Baumeister et al., 1998).

Tak hanya itu, Baumeister, dkk (1988) melakukan penelitian dengan judul “*Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?*”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen, dengan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa *self regulation* yang tinggi, dapat menyebabkan individu menjadi lebih pasif. Hal ini menunjukkan bahwa *self regulation* berada pada kapasitas intrapsikis yang terbatas dan dapat menyebabkan *ego depletion* (Muraven, Tice & Baumeister, 1998). Sejalan dengan penelitian Tice, dkk menunjukkan hasil bahwa tindakan aktivasi *self regulation* dapat menghabiskan sumber daya psikologis yang dapat mengakibatkan *self regulation* yang lebih buruk (Tice et al., 2007). Penelitian selanjutnya, Undarwati, Anna mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan kelelahan ego (*ego depletion*) yang signifikan antara kelompok kontrol diri dan regulasi diri (*self regulation*).

Herdian dan Putri (2021) juga melakukan penelitian dengan judul “*Ego Depletion on Students During Online Learning During The Covid-19 Pandemic.*” mengenai *ego depletion* pada mahasiswa menunjukkan hasil penelitian bahwa *ego depletion* pada mahasiswa didominasi pada kategori sedang-tinggi. Berdasarkan demografis, *ego depletion* pada kategori tinggi lebih banyak terjadi pada semester empat dan semester enam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Waluyo,dkk, (2018), dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan mengelaborasi menggunakan FGD, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa relatif mengalami *ego depletion* pada tingkatan sedang-tinggi.

Berdasarkan penjelasan diatas, fenomena *ego depletion* menjadi topik yang menarik untuk diteliti karena belum banyak studi yang mengaji tentang *self regulation* yang mana menjadi salah satu faktor penyebab *ego depletion*. Tak hanya itu, pengaruh *self regulation* terhadap *ego depletion* pada santri masih belum ditemui. Hal ini menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut agar dapat menguji dan menganalisis bahwa *self regulation* dapat memengaruhi *ego depletion* pada santri.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah *self regulation* berpengaruh terhadap *ego depletion* pada santri?”.

## **C. Keaslian Penelitian**

Terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang *ego depletion*, yang akan dijadikan sebagai bahan acuan dalam melihat permasalahan penelitian ini. Penelitian pertama yang dilakukan oleh Baumeister, dkk (1998) dengan judul “*Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?*”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen, dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dapat mengalami *ego depletion* karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti *self control*, *decision making*, *self*

*regulation, choices*. Hal ini terjadi karena kapasitas diri yang menurun (Baumeister et al., 1998).

Penelitian kedua tentang *ego depletion* dilakukan oleh Hagger, dkk (2012) dalam penelitian yang berjudul “*Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis*”. Penelitian menggunakan metode meta analisis jurnal dari tahun 1988-2009, menggunakan kata kunci *ego depletion, ego energy, self-control, self-regulation, subterm depletion, failure, limit, resources, dan strength*. Hasil menunjukkan bahwa model kekuatan adalah sistem penjelasan yang berguna untuk memahami pengendalian diri. Hasil mengungkapkan akibat dari *ego depletion*, individu menjadi pasif, kesulitan yang dirasakan, pengaruh negatif, kelelahan subjektif, dan kadar glukosa darah yang menurun.

Penelitian ketiga, dilakukan oleh Undarwati, dkk (2017). Dalam penelitian yang berjudul “Pengukuran Ego Depletion Berbasis *Indigeneous Psychology*”. Penelitian tersebut memiliki subjek 26 orang mahasiswa magister sains psikologi di Universitas Gajah Mada. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengeksplorasi dan mengidentifikasi aspek psikologis kelelahan ego (*ego depletion*). Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa *ego depletion* adalah keadaan individu yang mengalami kelelahan psikologis (41%), kelelahan fisik (20%), dan tidak berdaya (13%). Yang dapat memengaruhi masalah kognitif, pasif, tugas tidak optimal, dan dapat bereaksi negatif (Undarwati et al., 2017).

Tak hanya itu, penelitian keempat dilakukan oleh Waluyo, dkk (2018) juga melakukan penelitian terhadap mahasiswa. Judul penelitian yang dilakukan adalah “Gambaran Kelelahan Ego pada Mahasiswa”. Metode penelitian yang digunakan

adalah kuantitatif deskriptif dan FGD untuk mengelaborasi hasil penelitian. Fokus penelitian untuk mengetahui gambaran *ego depletion* pada mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas subjek sejumlah 61% mengalami *ego depletion* tingkat sedang, sedangkan 24% menunjukkan *ego depletion* tingkat tinggi, dan 15% mengalami *ego depletion* tingkat rendah. FGD dilakukan terhadap subjek tingkat sedang-tinggi, menunjukkan hasil, *ego depletion* terjadi karena banyaknya tugas yang semakin sulit, serta konflik interpersonal.

Selain itu, Herdian dan Putri (2021) juga melakukan penelitian mengenai *ego depletion* dengan judul “*Ego Depletion on Students During Online Learning During The Covid-19 Pandemic.*” pada 92 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif berdasarkan skala *ego depletion*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ego depletion* pada mahasiswa didominasi pada kategori sedang, diikuti kategori tinggi dan rendah. Tak hanya itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa *ego depletion* yang tinggi ditunjukkan pada mahasiswa semester 4 dan 6 (Putri, 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Undarwati, Anna (2012) dengan judul “Pengaruh Fungsi Eksekutif dan Pilihan pada Kelelahan Ego”. Dalam penelitian ini, subjek menggunakan 45 mahasiswa yang terbagi atas 3 kelompok. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Hasil eksperimen kesatu menunjukkan bahwa ada perbedaan kelelahan ego yang sangat signifikan antara kelompok kontrol diri dan regulasi diri. Sedangkan pada eksperimen kedua menunjukkan tidak ada perbedaan kelelahan ego antara kelompok pilihan tinggi dengan pilihan rendah.

Tice, dkk (2007) dengan judul “*Restoring the Self: Positive Affect Helps Improve Self-Regulation Following Ego Depletion*”. Penelitian dilakukan menggunakan metode eksperimen terhadap mahasiswa jurusan psikologi. Hasil menunjukkan bahwa *self regulation* dapat menghabiskan sumber daya psikologis, yang dapat mengakibatkan penurunan *self regulation* selanjutnya. Hal ini dinamakan dengan *ego depletion*. Namun *self regulation* dapat ditingkatkan kembali menggunakan istirahat, menonton video komedi, menerima hadiah, dan suasana hati yang positif (Tice et al., 2007).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Baumeister dan Vohs pada tahun 2007 dengan judul “*Self Regulation, Ego Depletion, and Motivation*”. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa motivasi dapat memengaruhi *self regulation* dari seseorang untuk mencapai tujuannya. Mengingat bahwa motivasi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *self regulation* (Zimmerman & Pons, 2008). Namun *self regulation* yang digunakan mencapai tingkat yang tinggi juga akan menyebabkan *ego depletion* (Baumeister & Vohs, 2007).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Vohs, dkk (2008) dengan judul “*Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative*”. Penelitian menggunakan metode eksperimen. Pada penelitian ini menemukan bahwa *self regulation*, *active initiative*, dan *choices* menggunakan sumber daya psikologis yang sama. Dan saat individu membuat keputusan, dapat menghabiskan sumber daya tersebut. Sehingga dapat melemahkan kapasitas/ energi berikutnya untuk pengendalian diri (Vohs et al., 2008).

Penelitian selanjutnya yang berjudul “*Self Regulation Resources and Physical Activity Participation among Adults With Type 2 Diabetes*” yang dilakukan oleh Castonguay, Miquelon, dan Boudreau (2018) mengungkapkan bahwa orang dewasa yang mengalami diabetes tipe 2 menunjukkan bahwa kerentanan dalam *self regulation* lebih tinggi daripada orang lain. Hal ini dikarenakan fungsi kognitif yang menurun, gejala kecemasan yang dialami, rasa sakit pada tubuh, dan kualitas tidur yang terganggu mengakibatkan terkurasnya sumber daya *self regulation*. Sehingga orang dewasa dengan diabetes tipe 2 sering merasakan rasa sakit atas sesi aktivitas fisik yang dilakukan dan cenderung mengalami *ego depletion* kronis (Castonguay et al., 2018).

Dari keseluruhan penelitian sebelumnya, terdapat persamaan maupun perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti. Persamaannya adalah menggunakan variabel *ego depletion* sebagai variabel *dependent* (Y) dan *self regulation* sebagai variabel *independent* (X). Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada metode penelitian, subjek penelitian, dan alat ukur yang diujikan. Sampai saat ini belum ada penelitian terkait *self regulation* dan *ego depletion* yang terjadi pada santri.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis *self regulation* berpengaruh terhadap *ego depletion* pada santri.

## E. Manfaat Penelitian

Dari gambaran pendahuluan hingga tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara kolektif, baik untuk keilmuan (teoritis) atau untuk peneliti, dan subjek penelitian (praktis)

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan bahan informasi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, psikologi sosial tentang pengaruh *self regulation* terhadap *ego depletion* pada santri.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi kontribusi dan gambaran untuk masyarakat luas, khususnya pada santri terkait *self regulation* dapat memengaruhi *ego depletion* pada santri. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk tindakan preventif dan evaluatif dalam mengatasi *ego depletion* pada santri.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Ego Depletion*

##### 1. Pengertian *Ego Depletion*

*Ego depletion* adalah penurunan kapasitas diri atau keinginan diri yang bersifat temporer atau sewaktu-waktu ketika melakukan suatu aktivitas yang memerlukan suatu tenaga karena energinya sudah dipakai sebelumnya (Bratslavsky, Muraven & Tice, 1998). Menurut Undarwati (2016) *ego depletion* adalah kondisi dimana individu memiliki sumberdaya yang menurun karena energinya telah digunakan pada aktivitas sebelumnya, aktivitas tersebut seperti mengontrol lingkungan, membuat pilihan, dan kegiatan yang membutuhkan tanggung jawab yang besar, sehingga energi tersebut menjadi terbatas, akan tetapi bersifat sementara. Baumeister dkk (2000) menyatakan bahwa *ego depletion* adalah menurunnya kapasitas atau keinginan diri yang sifatnya sementara pada saat melakukan aktivitas yang memerlukan tenaga, hal ini karena energinya telah dipakai untuk aktivitas sebelumnya.

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *ego depletion* adalah menurunnya energi fisik maupun psikis yang bersifat temporer untuk melakukan suatu aktivitas dan energi tersebut menurun karena melakukan aktivitas sebelumnya yang membutuhkan tanggung jawab besar sehingga energinya menjadi terbatas.

## 2. Aspek *Ego Depletion*

Menurut Undarwati, dkk (2017) terdapat sembilan aspek dalam *ego depletion* yaitu (1) Aspek kelelahan psikis, artinya suatu kondisi psikologis dengan karakteristik pasrah, muak, dan jenuh. (2) Aspek kelelahan fisik, adalah suatu kondisi yang menunjukkan gejala fisik yang menyertai terjadinya kelelahan ego yaitu, sakit fisik, capek dan pusing. (3) Aspek tidak berdaya, merupakan suatu kondisi ketika individu tidak memiliki energi dan motivasi untuk melakukan sesuatu. (4) Aspek energi terkuras, yaitu kehilangan atau mengalami penurunan energi dalam berpikir dan bertindak. (6) Aspek gangguan kognitif, yaitu kondisi tidak optimalnya fungsi kognitif. (7) Aspek pasif, tidak berkeinginan untuk beraktivitas apa pun. Aspek tidak optimal, artinya semua usaha atau aktivitas yang dikerjakan baik proses maupun hasilnya kurang sempurna. (8) Aspek reaksi negatif, adalah respon berupa muka muram dan muncul hasrat untuk melakukan agresi. (9) Aspek gangguan perilaku, yaitu ketidakkonkruenan antara pikiran dan perilaku yang menimbulkan aktivitas yang tidak terarah.

Menurut (AlHarbi et al., 2020; Salmon et al., 2014) Aspek dari *ego depletion* terdiri atas, empat hal yaitu, merasa perasaan tertekan, pasif, mengalami gangguan, dan kurang mampu untuk mengontrol diri. Aspek perasaan tertekan adalah keengganan untuk belajar, kemalasan dan kelemahan umum, ketidakmampuan untuk melawan tekanan, dan ketidakmampuan untuk mengambil keputusan. Aspek pasif adalah kondisi kinerja yang buruk (Alshaer & Kaviani, 2019), kesulitan berkonsentrasi,

gangguan ingatan, dan kurangnya kontrol atas motif (Bolton, Harvey, Grawitch & Barber, 2012). Aspek gangguan adalah ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan memerhatikan, merasa bosan, dan sering merasa lupa. Dan aspek kurang dalam mengontrol diri.

Dapat disimpulkan bahwa *ego depletion* memiliki sembilan aspek yang sering muncul, yaitu kelelahan psikis dan fisik, kondisi merasa tidak berdaya, energi terkuras, gangguan kognitif, pasif, merasa tidak optimal, reaksi negatif dan gangguan perilaku. Dan empat aspek yaitu merasa perasaan tertekan, pasif, mengalami gangguan, dan kurang mampu untuk mengontrol diri.

### **3. Faktor yang Memengaruhi *Ego Depletion***

Secara internal, Gailliot dan Baumeister (2007) menyatakan bahwa *ego depletion* terjadi karena ego pada individu melakukan banyak aktivitas sadar (melibatkan fungsi kontrol diri) yang melibatkan glukosa dalam darah sebagai “bahan bakarnya”. Saat kadar glukosa menurun, maka individu sulit berkonsentrasi mengingat glukosa yang diperlukan oleh sel-sel dalam otak tidak lagi berada dalam kapasitas yang mencukupi. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Baumeister, dkk (2006) menunjukkan bahwa perilaku individu saat mengalami *ego depletion* terkait erat dengan faktor *personality trait* pada diri individu. Individu dengan kecenderungan mempunyai banyak keinginan akan membutuhkan lebih banyak pelepasan, karena sumber yang membuatnya lelah lebih banyak daripada individu yang cenderung mudah mengontrol keinginan-keinginannya. Secara umum, dalam kondisi *ego*

*depletion*, baik individu yang mempunyai banyak keinginan maupun yang tidak, akan menjadi lebih pasif daripada jika tidak mengalami *ego depletion*.

Secara eksternal, faktor lingkungan dapat memberikan sumber energi yang cukup besar dalam proses regulasi diri pada individu, sekaligus juga menyumbang terjadinya *ego depletion*. Melalui interaksi dengan individu lain dalam lingkungan, seorang individu dapat semakin memperkaya pemahaman dirinya karena memperoleh umpan balik (Baumeister, 1998). Namun jika lingkungan tidak kondusif, maka keterbatasan energi psikis tidak dapat dioptimalkan oleh individu dan justru memicu terjadinya *ego depletion*.

Selain itu, Baumeister mengatakan bahwa ada faktor lain yang dapat memengaruhi terjadinya *ego depletion*. Terdapat empat faktor yang memengaruhi terjadinya *ego depletion*, yaitu:

- 1) *Self Control*, maksud dari faktor *self control*/ kontrol diri adalah jika pengendalian diri berperan seperti energi atau kekuatan, maka aktivitas yang membutuhkan pengendalian diri akan mengonsumsi beberapa kuantitas sumber daya ini, sehingga individu akan menghadapi tugas selanjutnya dengan kapasitas yang telah berkurang dalam pengendalian diri (Baumeister 2002). Ketika menghadapi aktivitas selanjutnya dengan kapasitas yang telah berkurang karena telah menghadapi atau menjalankan aktivitas sebelumnya, maka individu akan mengalami *ego depletion*.

- 2) *Decision Making*, dalam penelitian Vohs dan Faber (2007) mengatakan bahwa *ego depletion* dapat dipengaruhi oleh kontrol diri dan membuat keputusan.
- 3) *Self Regulation*, *self regulation* dapat menyebabkan *ego depletion* karena ketika melakukan kegiatan yang membutuhkan *self regulation* yang besar, seperti menahan ekspresi emosi baik itu emosi positif ataupun negatif dengan berlebihan, maka energi akan menurun, dan hal ini akan menyebabkan *ego depletion* (Baumeister dkk 1998).
- 4) *Choices*, pilihan juga termasuk faktor penyebab terjadinya *ego depletion*. Hal ini berdasarkan penelitian oleh Baumeister, dkk (1998) yang menyatakan bahwa individu ketika melakukan pilihan tinggi terhadap pilihan yang menyebabkan disonan, maka individu tersebut akan mengalami *ego depletion*.

Hagger, dkk (2010) melakukan analisis pada penurunan performa yang menjadi dampak *ego depletion*, hasil dari analisis tersebut, *ego depletion* dipengaruhi oleh 5 faktor, yaitu:

- 1) Jenis tugas yang diberikan. Dalam faktor ini, *ego depletion* dapat terjadi dalam 7 domain, yaitu pengendalian atensi, pengendalian emosi, pengendalian pikiran, pengendalian dorongan, proses kognitif, proses memilih dan berkehendak serta proses sosial. Dari ketujuh domain tersebut, ditemukan domain yang memberikan pengaruh yang besar terkait proses *ego depletion*, yakni kontrol impuls dan proses kognitif. Kontrol impuls dapat dilihat melalui berbagai tugas yang membuat

individu menolak tindakan yang memuaskan atau yang menjadi kebiasaan individu tersebut. Contohnya ketika individu menahan untuk tidak memakan makanan yang menggoda. Selanjutnya yaitu proses kognitif, jenis tugas dapat dilihat dari berbagai kegiatan yang membutuhkan pemrosesan informasi yang rumit, misalnya seperti tugas mengerjakan statistik, matematika, mengingat kata-kata dsb.

- 2) Durasi pengerjaan tugas. Hagger, dkk (2010) menemukan adanya pengaruh yang cukup signifikan pada durasi pengerjaan tugas terhadap dampak terjadinya individu mengalami *ego depletion*. Semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas sebelumnya maka akan semakin menurun pula performansi individu untuk mengerjakan tugas selanjutnya. Pengaruh ini disebabkan karena jumlah sumber daya yang digunakan individu dalam mengerjakan tugas dianggap sama dengan lamanya waktu untuk mengerjakan tugas tersebut.
- 3) Periode pemberian antara tugas sebelumnya dan tugas selanjutnya. Hagger, dkk (2010) menemukan bahwa tidak adanya jarak atau rentan waktu antara tugas sebelumnya dan tugas selanjutnya dapat memberikan dampak *ego depletion* yang lebih besar dibandingkan ketika diberikan periode atau rentan waktu. Dengan kata lain, semakin tidak memiliki rentan waktu atau periode antara tugas pertama dan tugas selanjutnya maka akan semakin sedikit pula energi yang dapat diisi oleh individu.
- 4) Presentasi eksperimen. Berdasarkan temuan Hagger, dkk (2010) diketahui bahwa penggunaan eksperimeter yang berbeda pada tugas

pertama dan tugas kedua memberikan dampak *ego depletion* yang secara signifikan lebih besar dibandingkan penggunaan eksperimenter yang sama pada masing-masing tugas.

- 5) Tingkat kesulitan tugas. Tugas yang lebih sulit diketahui memberikan dampak yang lebih besar pada *ego depletion*. Semakin tinggi tingkat kesulitan suatu tugas tentunya akan semakin membutuhkan energi atau sumber daya yang lebih besar dari pada tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang rendah, sehingga, tingginya kesulitan suatu tugas akan memberikan dampak yang lebih besar terhadap *ego depletion*.

Berdasarkan beberapa uraian maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mendorong terjadinya *ego depletion* yaitu faktor internal dan faktor eksternal dari individu tersebut, karena ketidakmampuan individu mengatur atau meregulasi dirinya, dan kondisi eksternal atau kondisi diluar diri individu atau kondisi yang terjadi di luar dugaan individu. Misalnya, jika kondisi lingkungan kondusif maka individu dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana dirinya, dan mendapatkan umpan balik dari lingkungan tersebut. Namun jika kondisi lingkungan tidak kondusif maka keterbatasan energi tidak dapat dioptimalakn oleh individu dan justru akan memicu terjadinya *ego depletion*.

Selain itu, faktor-faktor seperti *self control*, *decision making*, *self regulation*, *choices* juga daat memengaruhi individu mengalami *ego depletion* (Baumeister & Vohs, 2007). Selain itu, jenis tugas, durasi pengerjaan tugas, periode atau rentan waktu pemberian tugas pertama dan

tugas kedua, presentasi eksperimen dan tingkat kesulitan tugas juga dapat memengaruhi *ego depletion*.

## **B. Self Regulation**

### **1. Pengertian Self Regulation**

Regulasi diri dalam bahasa Inggris yaitu *self regulation*. *Self* artinya yaitu diri, dan *regulation* berarti terkelola. Jadi *self regulation* yaitu pengelolaan diri. *Self regulation* berakar dari teori Albert Bandura tentang teori sosial kognitif yang mengemukakan bahwa kepribadian seseorang terbentuk dari kognitif, perilaku dan lingkungan mereka. Menurut Bandura (Bandura, 1986; 2005), *self regulation* merupakan kemampuan untuk mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. *Self regulation* berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Sedangkan menurut Zimmerman (2008) menyatakan bahwa *self regulation* merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi.

Howard & Miriam mengungkapkan bahwa *self regulation* merupakan proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Howard S. Friedman & Miriam

W. Schustack, 2008). *Self regulation* merujuk pada dilakukannya kontrol terhadap diri sendiri, untuk menjaga diri agar tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan standar yang dikehendaki (Vohs & Baumeister, 2004).

Dari beberapa pendapat, dapat disimpulkan bahwa *self regulation* yaitu suatu kemampuan individu dalam mengontrol dirinya untuk mencapai tujuan ataupun target yang ingin dicapai tanpa keluar dari jalur atau batas-batas yang tidak sesuai dan tidak dikehendaki

## **2. Aspek Self Regulation**

Aspek-aspek *self regulation* menurut Zimmerman, dalam (Ghufron & Suminta, 2014), *self regulation* memiliki tiga aspek yaitu:

- 1) Metakognitif. Zimmerman dan Pons (1989, dalam Ghufron & Suminta, 2014) mengatakan bahwa poin metakognitif bagi individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya
- 2) Motivasi. Zimmerman dan Pons (1989, dalam Ghufron & Suminta, 2014) mengemukakan bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi instrinsik, otonomi dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Individu yang memiliki motivasi tinggi akan menilai bahwa tantangan yang akan dihadapi dapat dilalui dan diselesaikan.
- 3) Perilaku. Perilaku menurut Zimmerman dan Pons (1989, dalam Ghufron & Suminta, 2014) merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang

mendukung aktivitasnya. Individu memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

Aspek-aspek *self regulation* lainnya juga dikemukakan oleh Taylor (2009), menurut Taylor, *self regulation* memiliki lima aspek yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1) Konsep Diri yang Bekerja. Konsep diri yang bekerja adalah konsep diri individu yang sedang ditonjolkan relevan atau sejalan dengan situasi tertentu. Konsep diri yang bekerja ini penting karena ia didasarkan pada konsep dari keseluruhan namun memandu perilaku sial kita dalam situasi tertentu, dan pada saatnya akan dimodifikasi oleh apa saja yang terjadi dalam situasi tersebut.
- 2) Kompleksitas Diri. Kompleksitas diri disini adalah jika seseorang memandang diri mereka sendiri tidak dengan melihat diri mereka dari satu sisi saja, namun dari berbagai sisi dan peran mereka.
- 3) Kecakapan Diri dan Kontrol Personal. Pengalaman diawal dengan keberhasilan dan kesuksesan akan menyebabkan orang mengembangkan konsep yang cukup stabil tentang kecakapan dirinya dalam domain kehidupan yang berbeda-beda (Bandura dalam Taylor, 2009:136). Yaitu, keyakinan seseorang untuk bisa melakukan sesuatu akan membuat seseorang mampu menyusun rencana, mengatasi masalah, dan dapat melakukan proses *self regulation* dengan baik.

- 4) Aktivasi dan Penghindaran Behavioral. *Self regulation* melibatkan keputusan yang fundamental tentang aktivitas apa saja yang akan dilakukan dan apa saja yang seharusnya dihindari.
- 5) Kesadaran Diri. Kesadaran diri menyebabkan seseorang mengevaluasi dan memerhatikan perilakunya agar sesuai dengan standar dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standar.

Berdasarkan beberapa uraian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat delapan aspek yang memengaruhi *self regulation* yaitu, metakognitif, motivasi, perilaku, konsep diri yang bekerja, kompleksitas diri, kecakapan diri dan kontrol personal, aktivasi dan penghindaran behavioral, dan kesadaran diri. Dari delapan faktor tersebut, tiga diantara dikemukakan oleh Zimmerman dan sisanya dikemukakan oleh Taylor.

### **3. Faktor yang Memengaruhi *Self Regulation***

Bandura (dalam Alwisol, 2007) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam *self regulation* adalah hasil pengaruh resiprokal faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dan faktor eksternal tersebut adalah:

#### **a. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal dalam *self regulation* meliputi dua cara, yaitu:

##### **1. Standar**

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar tersebut tidak selalu berasal dari dalam diri kita sendiri, namun juga berasal dari lingkungan yang berinteraksi

dengan faktor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut

## 2. Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal yang dapat memengaruhi *self regulation* juga dapat berbentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, individu juga membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku juga penting, ketika individu dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku tersebut dapat diulangi lagi oleh individu.

### b. Faktor Internal

Bandura mengemukakan tiga bentuk faktor internal:

#### 1. Observasi diri (*self observation*)

Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dll. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena individu cenderung memilih beberapa aspek dari tingkahlakunya dan mengabaikan tingkahlaku lainnya. Apa yang diobservasi individu tergantung pada minat dan konsep dirinya.

#### 2. Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgemental process*)

Melihat kesesuaian tingkahlaku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu

aktivitas, dan memberi atribusi performansi. Standar pribadi bersumber dari pengalaman mengamati model misalnya orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performansi diri. Berdasarkan sumber model dan performansi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu jumlahnya terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkannya dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif.

### 3. Reaksi diri (*self response*)

Akhirnya, berdasarkan pengamatan dan penilaian, individu mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadiahi atau menghukum diri sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang memengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Faktor *self regulation* yang lain dikemukakan oleh Zimmerman dan Pons (dalam Ghufro, 2012). Menurut Zimmerman dan Pons, ada tiga faktor yang memengaruhi *self regulation*, yaitu:

#### a. Individu

Faktor individu meliputi:

1. Pengetahuan individu, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki oleh individu akan semakin membantu individu tersebut dalam meregulasi dirinya.
2. Tingkat kemampuan metakognisi yang semakin tinggi akan semakin membantu individu dalam melaksanakan *self regulation* pada tiap individu.
3. Tujuan yang ingin dicapai, semakin besar tujuan yang ingin dicapai oleh individu maka akan semakin tinggi kemampuan *self regulation* tiap individu untuk mencapai tujuannya.

b. Perilaku

Perilaku merujuk pada upaya individu untuk menggunakan kemampuan yang telah dimiliki. Semakin besar upaya individu dalam mengatur mengorganisasi aktivitas mereka akan meningkatkan *self regulation* pada diri mereka.

c. Lingkungan

Lingkungan menjadi salah satu faktor *self regulation*, hal ini bergantung pada kondisi lingkungan tersebut yang dapat mendukung atau justru tidak mendukung terjadinya *self regulation* pada diri individu.

Berdasarkan beberapa pendapat, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi *self regulation* yaitu faktor internal (observasi diri, proses penilaian, dan reaksi diri), faktor eksternal (standar dan penguatan), faktor individu, faktor perilaku, dan faktor lingkungan.

### C. Hubungan antara *Self Regulation* dengan *Ego Depletion*

*Ego Depletion* adalah menurunnya kapasitas atau keinginan diri atau dorongan diri yang bersifat sementara pada saat melakukan aktivitas yang memerlukan tenaga baik secara fisik maupun psikis, hal ini terjadi karena kapasitas atau energi telah dipakai untuk waktu sebelumnya (Baumeister, 2003; Baumeister et al., 1998). Tak hanya itu, *ego depletion* merupakan keadaan individu yang mengalami kelelahan psikologis (41%), kelelahan fisik (20%), dan tidak berdaya (13%). Yang dapat memengaruhi masalah kognitif, pasif, tugas tidak optimal, dan dapat bereaksi negatif (Undarwati et al., 2017). Individu yang mengalami *ego depletion* akan menjadi pasif, kesulitan yang dirasakan, pengaruh negatif, kelelahan subjektif, dan kadar glukosa darah yang menurun (Hagger, 2010; Undarwati et al., 2017).

Baumeister juga mengungkapkan bahwa individu dapat mengalami *ego depletion* karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti *self control*, *decision making*, *self regulation*, *choices*. (Baumeister et al., 1998; Baumeister & Vohs, 2007). *Self regulation* menjadi penting sebagai pengaturan diri agar dapat menjalankan kehidupan sesuai dengan tujuan atau target yang diinginkan namun selaras dengan norma yang ada (Zimmerman, 2002). Baumeister juga menjelaskan bahwa *self regulation* berada pada kapasitas intrapsikis yang terbatas (Baumeister et al., 1998). Yang dapat menyebabkan sumber kekuatan menjadi terkuras bahkan habis. Hal ini yang menyebabkan terjadinya *ego depletion*.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Tice, dkk (2007) penelitian menunjukkan hasil bahwa *self regulation* dapat menghabiskan sumber daya psikologis, yang dapat mengakibatkan *self regulation* yang buruk di waktu selanjutnya. Tak hanya itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Vohs, dkk (2008) juga menemukan bahwa *self regulation*, *active initiative*, dan *choices* menggunakan sumber daya psikologis yang sama. Dan saat individu membuat keputusan, dapat menghabiskan sumber daya tersebut. Sehingga dapat melemahkan kapasitas/ energi berikutnya untuk pengendalian diri (Vohs et al., 2008).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Undarwati, Anna (2012) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kelelahan ego yang signifikan terhadap mahasiswa yang menggunakan kontrol diri dan regulasi diri dalam eksperimen yang dilakukan. Selain itu, Castonguay, dkk (2018) mengungkapkan bahwa orang dewasa yang mengalami diabetes tipe 2 menunjukkan kerentanan dalam *self regulation* lebih tinggi daripada yang lain dan cenderung mengalami *ego depletion* kronis (Castonguay et al., 2018).

#### **D. Kerangka Teori**

*Ego depletion* adalah menurunnya kapasitas atau keinginan diri atau dorongan diri yang bersifat sementara pada saat melakukan aktivitas yang memerlukan tenaga baik secara fisik maupun psikis, hal ini terjadi karena kapasitas atau energi telah dipakai untuk waktu sebelumnya (Baumeister, 2003; Baumeister et al., 1998). *Ego depletion* menjadi penting bagi individu karena dapat memberikan

dampak seperti halnya individu menjadi lebih pasif, mengalami kesulitan dalam berpikir, bertindak kurang efektif (Syafira & Paramastri, 2018; Hagger, dkk, 2010). Tak hanya itu, individu yang mengalami *ego depletion* akan cenderung memengaruhi domain perilaku seperti halnya meminum alkohol lebih banyak (Muraven et al., 2005; Muraven & Shmueli, 2006), hubungan interpersonal yang kurang baik (Finkel & Campbell, 2001), bereaksi negatif Stucke & Baumeister, 2006; Baumeister et al., 2006) serta cenderung mengakibatkan efek negative bagi kehidupan sosial (Inzlicht & Schmeichel, 2012).

Individu yang mengalami *ego depletion* akan merasakan kelelahan baik secara fisik dan psikis, serta individu akan cenderung pasif, tidak berdaya, dan mengalami kesulitan dalam berpikir dan bertindak tidak efektif (Undarwati et al., 2017; Hagger, dkk, 2010). Menurut Baumeister terdapat empat faktor yang dapat memengaruhi *ego depletion* pada individu yakni *self control*, *decision making*, *self regulation*, dan *choices* (Baumeister et al., 1998; Baumeister & Vohs, 2007).

Santri yang tinggal di pondok pesantren rentan mengalami *ego depletion*. Hal ini dikarenakan santri harus menyesuaikan diri terhadap kegiatan-kegiatan yang ada di pondok, menaati peraturan pondok, menahan agar mampu jauh dari orangtua dan sanak saudara, dan mampu berinteraksi dengan warga pondok pesantren lainnya (Rachmaniya, 2018). Semua hal tersebut memerlukan pengaturan diri yang baik agar dapat berjalan dengan baik pula. Sehingga santri dituntut untuk memiliki *self regulation* yang baik agar dapat bertahan di pondok pesantren (Murnasih, 2013). Hal ini selaras yang dilakukan oleh yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self*

*regulation* maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada santri (Atiyah et al., 2020)

*Self Regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengatur diri dalam merencanakan dan menjalankan kehidupan sehari-hari agar dapat mencapai tujuan atau prestasi yang ditargetkan (Bandura, 1986;2005; Zimmerman 2002) dan tetap berada dalam jalur atau batas yang sesuai dengan yang dikehendaki (Baumeister & Vohs, 2007). Ketika individu memiliki *self regulation* yang baik, individu dapat menyesuaikan tingkah lakunya agar sesuai dengan rencana, peraturan, dan standar-standar lainnya (Baumeister et al., 2007). Namun Baumeister (Baumeister et al., 2007) juga mengungkapkan individu memerlukan sumber kekuatan agar dapat meregulasi dirinya. Sumber kekuatan tersebut bersifat terbatas sehingga dapat terkuras bahkan habis ketika digunakan dalam jumlah yang banyak. Terkuras atau habisnya suatu sumber kekuatan dikenal dengan *ego depletion* (Baumeister & Vohs, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian Baumeister (Baumeister et al., 1998, 2007) menunjukkan hasil bahwa *self regulation* yang tinggi, dapat menyebabkan individu menjadi lebih pasif. Sejalan dengan penelitian Tice, dkk menunjukkan hasil bahwa tindakan aktivasi *self regulation* dapat menghabiskan sumber daya psikologis yang dapat mengakibatkan *self regulation* yang lebih buruk (Tice et al., 2007). Dan memertahankan *self regulation*, dapat menghabiskan sumber daya tersebut. Sehingga dapat melemahkan kapasitas/ energi berikutnya untuk pengendalian diri (Vohs et al., 2008). Penelitian lain yang dilakukan oleh Undarwati, Anna (2012)

mengungkapkan bahwa kelelahan ego dipengaruhi oleh control diri dan regulasi diri pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self regulation* dapat meningkatkan *ego depletion* pada santri.



Gambar 1. Bagan antara *self regulation* dan *ego depletion*

Dari gambar diatas, dapat dijelaskan bahwa *self regulation* memiliki hubungan langsung dengan *ego depletion*. Hubungan yang dimiliki antar kedua variabel yaitu hubungan positif, yang artinya semakin tinggi *self regulation* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula *ego depletion* yang dimilikinya. Sebaliknya semakin rendah *self regulation* yang dimiliki individu, maka semakin rendah pula *ego depletion* yang dimilikinya.

### E. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan kerangka teoritik diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

H<sub>0</sub>: Tidak ada pengaruh antara *self regulation* terhadap *ego depletion* pada santri.

H<sub>a</sub>: terdapat pengaruh antara *self regulation* terhadap *ego depletion* pada santri.

## BAB II

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini memanfaatkan penelitian kuantitatif, Penelitian kuantitatif adalah strategi penelitian yang berfokus pada kuantitas/ kuantifikasi pengumpulan dan analisis data yang dikelola dengan menggunakan metode statistika (Azwar, 2015). Dalam penelitian kuantitatif terdapat beberapa bentuk penelitian diantaranya penelitian komparatif, korelasional survei, deskriptif, dan eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Tujuan dari pendekatan korelasional adalah untuk menunjukkan hubungan atau korelasi antar dua variabel atau lebih (Fraenkel & Wallen, 2008). Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menguji dan menganalisis adanya pengaruh *self regulation* terhadap *ego depletion* pada santri.

#### B. Identifikasi Variabel

Arikunto (2010) variabel penelitian merupakan objek penelitian atau yang menjadi perhatian suatu penelitian. Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas.

Dalam penelitian terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu:

1. Variabel terikat (*Dependent*): Variabel terikat atau variabel Y yang ada pada penelitian ini adalah *ego depletion*.
2. Variabel bebas (*Independent*): Variabel bebas atau variabel X yang ada pada penelitian ini adalah *self regulation*.

## C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah pengertian tentang karakteristik dari variabel kemudian diamati dan diuji (Azwar, 2007). Dalam penelitian, menguraikan definisi operasional sebagai berikut:

### 1. *Ego Depletion*

*Ego Depletion* adalah ketidakmampuan individu yang bersifat sementara untuk melaksanakan kegiatan selanjutnya disebabkan oleh kelelahan telah mengeluarkan energi yang besar untuk melaksanakan kegiatan sebelumnya.

### 2. *Self Regulation*

*Self Regulation* adalah kemampuan individu dalam mengontrol dirinya untuk mencapai tujuan ataupun target yang ingin dicapai tanpa keluar dari jalur atau batas-batas yang tidak sesuai dan tidak dikehendaki.

## D. Populasi, Sampel, Teknik Sampling

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013) Populasi merupakan keseluruhan area yang terdiri dari objek atau subjek, yang mana sudah ditentukan oleh peneliti sebagai responden, lalu pengalihan data kemudian ditarik kesimpulan berdasarkan informasi-informasi yang valid. Adapun populasi yang ada pada penelitian ini adalah 115 Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Al-Ayyuby di daerah Porong Sidoarjo, dengan kategori yang menetap di dalam pondok pesantren.

Tabel 3.1. Rekap Data Santri Pondok X Porong, Sidoarjo

Jenjang	Menetap		Jumlah
	L	P	
Ibtida'	34	12	46
Tsnawiyah	46	23	69
Jumlah	80	35	115

## 2. Sampel

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian yang diambil dari populasi yang telah sesuai dengan karakteristik atau kriteria yang sudah ditentukan. Penelitian ini akan menggunakan penelitian populasi yaitu mengambil semua anggota populasi menjadi subjek yaitu 115 Santri Pondok Pesantren X di daerah Porong Sidoarjo.

## 3. Teknik sampling

Metode yang dipergunakan untuk menetapkan jumlah sampel yang mengacu pada karakteristik dan persebaran populasi guna mendapatkan sampel yang *representative* disebut sebagai teknik sampling (Margono, 2004). Teknik *non-probability sampling* dipergunakan untuk penelitian ini. Teknik *non-probability sampling* yakni teknik yang tidak memberikan kesempatan yang sama untuk menjadi sampel bagi setiap populasi (Sugiyono, 2013a). Dalam penelitian ini, memakai salah satu bentuk teknik *nonprobability sampling* yaitu sampling jenuh/ sensus. Menurut Sugiyono (2013) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel di mana semua anggota populasi dijadikan sampel. Dalam penelitian ini, sampling jenuh dilaksanakan sebagai generalisasi agar kemungkinan kesalahan yang terjadi sangat kecil.

## E. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur psikologi yang memberikan stimulasi berupa pertanyaan maupun pernyataan guna untuk mengungkap atribut psikologi yang ingin diukur (Azwar, 2015). Penelitian ini memiliki dua instrumen penelitian, diantaranya adalah *self regulation* dan *ego depletion* yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari pengategorian jawaban, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2. Kategori Jawaban Skala Likert

Kategori Jawaban	Skor
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

### 1. Skala *Ego Depletion*

Skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan modifikasi dari penelitian sebelumnya yang diambil dari aspek *ego depletion* (AlHarby et al., 2020) yang menunjukkan Uji Reliabilitas 0.911. Berikut *blue print* dari skala *ego depletion* yang akan dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.3. *Blue Print* Skala *Ego Depletion*

Aspek	Aitem		Jumlah
	F	UF	
Perasaan Terkuras	3	1	4
Pasif	2	-	2
Gangguan	3	2	5
Kontrol Diri yang kurang	3	1	4
Jumlah			15

## 2. Skala *Self Regulation*

Skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan modifikasi dari penelitian sebelumnya yang diambil dari aspek *self regulation* (Zimmerman, 2002, dalam Nugroho, 2018) yang menunjukkan nilai Reliabilitas 0,878. Berikut *blue print* dari skala *self regulation* yang akan dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.4. *Blue Print* Skala *Self Regulation*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Metakognitif	Merencanakan	1, 11		2
	Mengorganisasi	2, 12		2
	Mengukur	3,13		2
	Menginstruksikan diri	4,14		2
Motivasi	Motivasi instrinsik	5	15	2
	Kepercayaan diri	6	16	2
Perilaku	Mengatur diri	7, 17	19	3
	Menyeleksi	8, 18	20	3
	Memfaatkan	-	9	1
	Menciptakan	10	-	1
Jumlah				20

## F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas

Validitas dapat didefinisikan sebagai ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melaksanakan fungsi ukurnya (Azwar, 2013). Pada penelitian ini, koefisien yang dijadikan batasan apabila suatu aitem memiliki nilai di atas 0,30 (Muhid, 2019). Suatu aitem dapat dikatakan valid apabila memiliki nilai koefisien lebih besar atau sama dengan 0,30 (Azwar, 2011; Muhid, 2019).

a. Skala *Ego Depletion*

Skala ini terdiri dari 15 aitem. Kemudian dilaksanakan uji coba dalam satu kali putaran. Hasil uji validitas didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3.5. Hasil Uji Validitas Skala *Ego Depletion*

Aitem	<i>Corelated Aitem Total Corelation</i>	Perbandingan r Tabel	Hasil
1	.716	0.3	Valid
2	.492	0.3	Valid
3	.424	0.3	Valid
4	.464	0.3	Valid
5	.509	0.3	Valid
6	.716	0.3	Valid
7	.742	0.3	Valid
8	.476	0.3	Valid
9	.535	0.3	Valid
10	.492	0.3	Valid
11	.468	0.3	Valid
12	.742	0.3	Valid
13	.492	0.3	Valid
14	.716	0.3	Valid
15	.424	0.3	Valid

Berdasarkan tabel di atas, Skala *ego depletion* yang telah diujikan terhadap 115 responden dengan 15 butir aitem, semua aitem yang telah diujikan memiliki nilai  $>0.3$  yang artinya aitem aitem tersebut dikatakan valid.

b. Skala *Self Regulation*

Skala ini terdiri dari 20 aitem. Kemudian dilaksanakan uji coba dalam satu kali putaran. Hasil uji validitas didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3.6. Hasil Uji Validitas Skala *Self Regulation*

Aitem	<i>Corelated Aitem Total Corelation</i>	Perbandingan r Tabel	Hasil
1	.479	0.3	Valid
2	.486	0.3	Valid
3	.553	0.3	Valid
4	.395	0.3	Valid

Aitem	Corelated Aitem Total Corelation	Perbandingan r Tabel	Hasil
5	.632	0.3	Valid
6	.433	0.3	Valid
7	.534	0.3	Valid
8	.447	0.3	Valid
9	.657	0.3	Valid
10	.456	0.3	Valid
11	.387	0.3	Valid
12	.749	0.3	Valid
13	.380	0.3	Valid
14	.528	0.3	Valid
15	.657	0.3	Valid
16	.657	0.3	Valid
17	.471	0.3	Valid
18	.359	0.3	Valid
19	.359	0.3	Valid
20	.657	0.3	Valid

Berdasarkan tabel di atas, Skala *self regulation* yang telah diujikan terhadap 115 responden dengan 20 butir aitem, semua aitem yang telah diujikan memiliki nilai  $>0.3$  yang artinya aitem aitem tersebut dikatakan valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2017). Pengujian reliabilitas pada penelitian ini akan menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha*. Suatu alat ukur yang memiliki nilai reliabilitas yang baik apabila menunjukkan nilai koefisien  $> 0,60$ , begitupun sebaliknya, ketika suatu alat ukur memiliki nilai reliabilitas yang rendah apabila menunjukkan nilai koefisien  $0,60$  (Azwar, 2013).

Tabel 3.7. Uji reliabilitas skala

Variabel	Cronbach Alpha's	Item
<i>Ego Depletion</i>	.847	15
<i>Self Regulation</i>	.847	20

Berdasarkan yang ditunjukkan oleh tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien reliabilitas *ego depletion* sebesar 0,847 yang berarti menunjukkan hasil yang sangat reliabel. Kemudian, nilai koefisien reliabilitas *self regulation* sebesar 0,847 yang berarti reliabel. Berdasarkan hasil tersebut, nilai kedua skala yang akan digunakan adalah lebih dari 0,60, artinya kedua skala menunjukkan sangat reliabel.

#### G. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengolah hasil dari penelitian sehingga nantinya akan didapatkan suatu kesimpulan. Dalam menganalisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16.0 *for windows* untuk menganalisis skor yang didapatkan dari hasil pengisian skor oleh subjek dan mengetahui hubungan antar kedua variabel yang diteliti. Ada beberapa pengujian prasyarat analisis yang akan dilakukan pada penelitian ini, yaitu:

##### 1. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas sebagai prasyarat analisis data. Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data sebaran yang diambil dari setiap variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak yaitu dengan cara melihat nilai *2-tailed significance* dimana jika pada masing-

masing variabel memiliki nilai  $>0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian berdistribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan formula uji Kolmogorov-smirnov.

## 2. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah uji yang dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya korelasi antar variabel bebas dalam model regresi. Ada atau tidaknya gejala multikolinearitas dapat dilihat dari nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) yaitu  $<10$  (Sugiyono & Susanto dalam Dewi & Nathania, 2018).

## 3. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, untuk pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana bertujuan untuk menguji signifikansi antar variabel bebas dan variabel terikat (Muhid, 2019). Adapun persamaan umum regresi linier sederhana adalah:

$$Y' = a + bX$$

Keterangan:

$Y'$  = Subjek dalam variabel bebas (*independent variable*) yang diprediksikan

$a$  = Harga  $Y$  bila  $X = 0$  (harga konstan)

$b$  = Angka arah atau nilai koefisien regresi

$X$  = Subjek pada variabel bebas (*independent variable*) yang mempunyai nilai tertentu

Pengambilan dasar keputusan untuk analisis regresi linier sederhana yaitu dengan cara membandingkan taraf signifikansi (*p-value*) dengan galat-nya (Muhid, 2019):

- a. Jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima, dan  $H_a$  ditolak.
- b. Jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek

Pada penelitian ini mengambil subjek santri Pondok Pesanten Nurul Huda Al Ayubby, Porong, Sidoarjo. Dari teknik sampling yang dilakukan didapatkan sampel berjumlah 115 subjek. Berdasarkan subjek penelitian tersebut dapat diuraikan sebagaimana berikut:

##### a. Sebaran Subjek Berdasarkan Usia

Penelitian ini dilaksanakan pada subjek dengan rentang usia 13 tahun hingga 18 tahun. Total keseluruhan subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 115. Masing-masing kategori usia memiliki jumlah subjek yang berbeda. Jumlah lebih rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Hasil Klasifikasi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
13	22	19.1%
14	18	15.7%
15	12	10.4%
16	17	14.8%
17	26	22.6%
18	20	17.4%
Total	115	100%

b. Sebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Pengelompokkan subjek berdasarkan jenis kelamin, di bawah ini merupakan tabel jumlah dan persentase subjek berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 4.2. Hasil Klasifikasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Laki-laki	80	69.6%
Perempuan	35	30.4%
Total	115	100%

Pada tabel 4.2, menunjukkan subjek laki-laki berjumlah 80 orang dengan presentase 69,6% dan subjek perempuan sebanyak 35 orang dengan presentase 30,4%. Dengan begitu, berdasarkan data yang diperoleh subjek penelitian ini didominasi oleh laki-laki.

c. Sebaran Subjek Berdasarkan Keputusan Berada di Pondok

Pengelompokkan subjek berdasarkan lama berada di pondok, di bawah ini merupakan tabel jumlah dan persentase subjek berdasarkan lama berada di pondok:

Tabel 4.3. Hasil Klasifikasi Subjek Berdasarkan Keputusan Berada di Pondok

<b>Keputusan Mondok</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Orang Tua	74	64.3%
Sendiri	41	35.7%
Total	115	100%

Pada tabel 4.3, menunjukkan terdapat jumlah santri Pondok Pesantren Nurul Huda Al Ayubby, Porong, Sidoarjo sebanyak 115 santri. Keputusan santri yang berada di pondok pesantren

disebabkan karena keinginan orang tua berjumlah 74 santri dengan persentase 64.3% dan disebabkan karena keinginan sendiri berjumlah 41 santri dengan persentase 35.7%. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat diketahui bahwa keputusan santri berada di pondok didominasi karena keinginan orang tua.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji deskripsi data dengan tujuan untuk mengetahui penjabaran dari jumlah subjek (N), nilai minimal (Min), nilai maksimal (Max), nilai rata-rata (Mean) dan Standart Deviation (Std. Deviation). Berikut adalah tabel deskripsi data statistik variabel *ego depletion* dan *self regulation*.

Tabel 4.4. Deskripsi Data Statistik Variabel

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>EgoDepletion</i>	115	23	53	39.55	6.600
<i>Self Regulation</i>	115	44	77	57.63	7.752
<i>Valid N (listwise)</i>	115				

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 115 subjek dari masing-masing variabel. Pada variabel *ego depletion*, menunjukkan bahwa nilai minimal sebesar 23, nilai maksimal 53, nilai mean sebesar 39.55, dan nilai *standart deviation* sebesar 6.600. Dan pada variabel *self regulation* menunjukkan bahwa nilai minimal sebesar 44, nilai maksimal 77, nilai mean sebesar 57.63, dan nilai *standart deviation* sebesar 7.752.

Tahap selanjutnya setelah mengetahui hasil deskriptif adalah melakukan kategorisasi (Azwar, 2015), berikut adalah rumus kategorisasi:

a. Rumus kategorisasi *ego depletion*

1. Rendah :  $X < M - SD$

$$X < 39.6 - 6.6$$

$$X < 33$$

2. Sedang :  $M - SD \leq X \leq M + SD$

$$39.6 - 6.6 \leq X \leq 39.6 + 6.6$$

$$33 \leq X \leq 46.2$$

3. Tinggi :  $M + SD \leq X$

$$39.6 + 6.6 \leq X$$

$$46.2 \leq X$$

Sehingga didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5. Kategorisasi Variabel *Ego Depletion*

Variabel	Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
<i>Ego Depletion</i>	Rendah	< 33	13	11.3%
	Sedang	>33-<46.2	87	75.7%
	Tinggi	>46.2	15	13%
Total			115	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa variabel

*ego depletion* yang memiliki kategori rendah berjumlah 13 santri

dengan persentase 11.3%, *ego depletion* dengan kategori sedang

sebanyak 87 santri dengan persentase 75.7%, dan *ego depletion*

dengan kategori tinggi sebanyak 15 santri dengan persentase 13%.

Dari hasil pengkategorian tersebut, dapat diketahui bahwa

mayoritas santri berada dalam *ego depletion* dengan kategori

sedang.

b. Rumus kategorisasi *self regulation*

1. Rendah :  $X < M - SD$

$$X < 57.6 - 7.8$$

$$X < 49.8$$

2. Sedang :  $M - SD \leq X \leq M + SD$

$$57.6 - 7.8 \leq X \leq 57.6 + 7.8$$

$$49.8 \leq X \leq 65.4$$

4. Tinggi :  $M + SD \leq X$

$$57.6 + 7.8 \leq X$$

$$65.4 \leq X$$

Sehingga didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.6. Kategorisasi Variabel *Self Regulation*

Variabel	Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
<i>Self Regulation</i>	Rendah	$< 49.8$	14	12.2%
	Sedang	$>49.8- <65.4$	84	73%
	Tinggi	$>65.4$	17	14.8%
Total			115	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa variabel

*self regulation* yang memiliki kategori rendah berjumlah 14 santri dengan persentase 12.2%, *self regulation* dengan kategori sedang sebanyak 84 santri dengan persentase 73%, dan *self regulation* dengan kategori tinggi sebanyak 17 santri dengan persentase 14.8%. Dari hasil pengkategorian tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas santri berada dalam *self regulation* dengan kategori sedang.

c. Tabulasi silang

Tabulasi silang berikut menjelaskan mengenai gabungan data demografis dengan data variabel.

1. Berdasarkan Usia

Tabulasi silang subjek berdasarkan usia dengan variabel *ego depletion*, di bawah ini merupakan tabel jumlah dan persentase.

Tabel 4.7. Hasil Tabulasi Silang Usia dengan *Ego Depletion*

		<i>Ego Depletion</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	16-18 tahun	13	43	7	63
	13-15 tahun	0	44	8	52
<b>Total</b>		13	87	15	115

Berdasarkan tabel 4.7, hasil tabulasi silang usia dengan *ego depletion*, dapat dilihat bahwa jumlah santri dalam rentang usia 13-15 tahun terdapat 52 santri dan jumlah santri dalam rentang usia 16-18 tahun terdapat 63 santri. Pada rentang usia 13-15 tahun tidak terdapat santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 44 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 8 santri dengan tingkat *ego depletion* tinggi. Pada rentang usia 16-18 tahun terdapat 13 santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 43 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 7 santri dengan tingkat *ego depletion* tinggi. Sehingga pada tabulasi silang kategori jenis kelamin dengan *ego depletion* mayoritas termasuk dalam kategori sedang.

2. Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabulasi silang subjek berdasarkan jenis kelamin dengan variabel *ego depletion*, di bawah ini merupakan tabel jumlah dan persentase.

Tabel 4.8. Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan *Ego Depletion*

		<i>Ego Depletion</i>			<b>Total</b>
		<b>Rendah</b>	<b>Sedang</b>	<b>Tinggi</b>	
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	12	57	11	80
	Perempuan	1	30	4	35
<b>Total</b>		13	87	15	115

Berdasarkan tabel 4.8, hasil tabulasi silang jenis kelamin dengan *ego depletion*, dapat dilihat bahwa jumlah jenis kelamin perempuan terdapat 35 santri dan jumlah jenis kelamin laki-laki 80 santri. Pada laki-laki terdapat 12 santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 57 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 11 santri dengan tingkat *ego depletion* tinggi. Pada jenis kelamin perempuan terdapat 1 santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 30 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 4 santri dengan tingkat *ego depletion* tinggi. Sehingga pada tabulasi silang kategori jenis kelamin dengan *ego depletion* mayoritas termasuk dalam kategori sedang.

### 3. Berdasarkan Keputusan Berada di Pondok

Tabulasi silang subjek berdasarkan keputusan Berada di Pondok dengan variabel *ego depletion*, di bawah ini merupakan tabel jumlah dan persentase.

Tabel 4.9. Hasil Tabulasi Silang Keputusan Berada di Pondok dengan *Ego Depletion*

		<i>Ego Depletion</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
<b>Sebab Mondok</b>	Orang Tua	0	61	13	74
	Sendiri	13	26	2	61
<b>Total</b>		13	87	15	115

Berdasarkan tabel 4.9, hasil tabulasi silang keputusan berada di pondok dengan *ego depletion*, dapat dilihat bahwa jumlah keputusan berada di pondok disebabkan karena orang tua terdapat 74 santri dan jumlah keputusan berada di pondok disebabkan karena kemauan sendiri terdapat 61 santri. Pada keputusan berada di pondok disebabkan karena orang tua tidak terdapat santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 61 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 13 santri dengan tingkat *ego depletion* tinggi. Pada keputusan berada di pondok disebabkan karena kemauan sendiri terdapat 13 santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 26 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 2 santri dengan tingkat *ego depletion* tinggi. Sehingga pada tabulasi silang kategori jenis kelamin dengan *ego depletion* mayoritas termasuk dalam kategori sedang.

### 3. Pengujian Hipotesis

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah analisis uji yang bertujuan untuk dapat mengetahui apakah sampel berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan  $> 0,05$ . Pengujian ini menggunakan bantuan *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 16.00.

Tabel 4.10. Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Ego Depletion-Self Regulation</i>	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 4.10, hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

### b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier secara signifikan atau tidak. Data dapat dilihat dari dan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) yaitu  $< 10$ .

Tabel 4.11. Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
<i>Ego Depletion</i>	.600	1.000
<i>Self Regulation</i>	.600	1.000

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji multikolinearitas dapat dilihat bahwa *ego depletion* dan *self regulation* memiliki nilai VIF sebesar  $1.000 < 10$  yang artinya kedua variabel memiliki gejala multikolinearitas.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan untuk menguji adanya pengaruh antara *self regulation* dengan *ego depletion* menggunakan uji analisis regresi linier sederhana menggunakan aplikasi *SPSS for windows 16.0* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.12. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA <sup>a</sup>					
	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	629.754	1	629.754	63.375	,000 <sup>b</sup>
<i>Residual</i>	1119.341	113	9.906		
<i>Total</i>	1749.096	114			

Berdasarkan tabel 4.12 hasil uji regresi linier sederhana yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000, yang memiliki arti yaitu terdapat hubungan antara kedua variabel. Hal ini karena  $p \text{ value} < 0,05$ , maka dari itu berdasarkan uji regresi linier sederhana yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self regulation* terhadap *ego depletion* pada santri.

Besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dapat diketahui dengan melihat nilai koefisien determinansi atau *R Squared* pada tabel *model summary*, berikut tabel *model summary* dibawah ini:

Tabel 4.13. *Model Summary*

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.600 <sup>a</sup>	.360	,354	3,147

*a. Predictors: (Constant), Variabel Forgiveness*

*b. Dependent Variable: Variabel Altruisme*

Pada tabel 32. *Model summary* diperoleh nilai *R Square* atau koefisien determinasi, nilai ini menjelaskan kontribusi variabel *self regulation* terhadap variabel *ego depletion*. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *R Square* sebesar 0.360, yang berarti 36% variabel *ego depletion* dipengaruhi oleh variabel *self regulation*, sedangkan sisanya sebesar 64% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## B. Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang adanya pengaruh antara *self regulation* terhadap *ego depletion* pada santri pondok pesantren. Jumlah subjek pada penelitian ini terdapat 115 santri. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan penyebaran skala likert secara langsung di Pondok Pesantren Nurul Huda Al-Ayyuby dan dengan menggunakan instrumen *ego depletion scale* dan *self regulation scale*. Skala likert disebar dan diisi oleh subjek yaitu seluruh santri pondok pesantren

Nurul Huda Al-Ayyuby yang bermukim dan mendapatkan 115 responden. Data tersebut diolah validitas dan reliabilitasnya kemudian dilanjutkan dengan uji regresi linier sederhana. Sebelum menguji menggunakan uji regresi linier sederhana, untuk mendapatkan hasil penelitian yang baik, maka perlu untuk mengetahui data yang dipakai telah normal dan linier. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan uji prasyarat menggunakan uji normalitas dan multikolinearitas.

Hasil dari uji normalitas menunjukkan signifikansi variabel *ego depletion* dan variabel *self regulation* sejumlah 0,200. Artinya, kedua data telah berdistribusi normal sebab memiliki signifikansi lebih dari 0,05. Kemudian, hasil dari uji multikolinearitas diperoleh signifikansi senilai 1.000, yang kedua variabel memiliki gejala multikolinearitas sebab memiliki VIF kurang dari 10. Dan hasil dari uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji regresi linier sederhana. Berdasarkan hasil pengujian statistik yang telah dilakukan, dengan menggunakan uji regresi linier sederhana diperoleh nilai signifikansi 0,000, yang artinya terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Hal ini karena  $p\ value < 0,05$ ,  $< 0,05$  yang menandakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self regulation* terhadap *ego depletion* pada santri.

Hasil uji hipotesis yang didapat menandakan bahwa semakin tinggi *self regulation*, maka akan semakin tinggi pula *ego depletion*-nya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self regulation*, maka akan semakin rendah

pula *ego depletion*-nya. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian lainnya yang juga mengemukakan bahwa *self regulation* dan *ego depletion* saling berkorelasi positif (Nugroho, 2018; Undarwati, Anna 2012).

*Ego depletion* adalah menurunnya kapasitas atau keinginan diri atau dorongan diri yang bersifat sementara pada saat melakukan aktivitas yang memerlukan tenaga baik secara fisik maupun psikis (Baumeister, 2003; Baumeister et al., 1998). Individu yang mengalami *ego depletion* memiliki dampak negatif untuk diri bahkan lingkungan, salah satunya yaitu menjadikan individu lebih sulit untuk memaafkan, lebih mudah merasa marah dan melakukan tindak agresif (Baumeister, 2006; Baumeister et al., 2006; Finkel & Campbell, 2001). *Ego depletion* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor tersebut adalah *self regulation*. Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh (Baumeister et al., 1998; Baumeister & Vohs, 2007) yang mengatakan bahwa *self regulation* yang tinggi, dapat menyebabkan individu menjadi lebih pasif. Sejalan dengan penelitian Tice, dkk menunjukkan hasil bahwa tindakan aktivasi *self regulation* dapat menghabiskan sumber daya psikologis yang dapat mengakibatkan *self regulation* yang lebih buruk (Tice et al., 2007).

Pada hasil uji kategorisasi yang dilakukan pada subjek penelitian ini, didapatkan subjek dengan tingkat *ego depletion* yang rendah sebanyak 13 santri, diikuti dengan tingkat *ego depletion* sedang sebanyak 87 santri, dan tingkat *ego depletion* tinggi sebanyak 15 santri. Dari hasil pengkategorian tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas santri berada dalam *ego depletion*

dengan tingkat sedang. Tingkat *ego depletion* yang berada pada rata-rata sedang, menunjukkan bahwa santri Pondok Pesantren Nurul Huda Al-Ayyuby mengeluarkan cukup banyak tenaga baik untuk aktivitas fisik maupun psikis dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren, seperti halnya mengaji, sekolah, dan aktivitas lainnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Waluyo, et al., (2018) hasil menunjukkan bahwa banyaknya tugas/ kegiatan dan adanya konflik intrapersonal serta konflik interpersonal membuat subyek mengalami kelelahan *ego/ ego depletion*. Tak hanya itu, Herdian dan Putri (2021) juga melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa *ego depletion* pada subjek penelitian didominasi pada kategori sedang, diikuti kategori tinggi dan rendah. Hal ini terjadi karena individu merasa tertekan dan terbatas sehingga individu akan melakukan tindakan yang tidak dapat diterima di lingkungan mereka, seperti perilaku tidak etis di bidang akademik atau ketidakjujuran serta non akademik (Cantarero & van Tilburg, 2014).

Pada variabel kategorisasi selanjutnya yaitu *self regulation* pada santri, didapatkan subjek dengan tingkat *self regulation* rendah berjumlah 14 santri, diikuti dengan tingkat *self regulation* sedang sebanyak 84 santri, dan tingkat *self regulation* tinggi sebanyak 17 santri. Dari hasil pengkategorian tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas santri berada dalam tingkat *self regulation* sedang. Tingkat *self regulation* yang berada pada rata-rata sedang, menunjukkan bahwa santri Pondok Pesantren Nurul

Huda Al-Ayyuby cukup mampu dalam mengatur dan mengontrol dirinya untuk mencapai tujuan ataupun target yang ingin dicapai tanpa keluar dari jalur atau batas atau norma yang tidak sesuai dan tidak dikehendaki.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardhito, (2018) hasil menunjukkan bahwa mayoritas subjek merujuk pada kemampuan pikiran, perasaan, dan perilaku yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan (Chairani, (2010)). Tak hanya itu, Munarsih, (2013) hasil menunjukkan bahwa subjek akan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren, dimana santri data merubah rintangan menjadi tantangan. Dalam permasalahan belajar, santri dapat mengoptimalkan kemampuan dan menyusun strategi untuk mengatasinya. Dalam interpersonal dan lingkungan, santri cenderung mampu menjaga dan mengontrol diri untuk keharmonisan dalam berteman. Sehingga santri cukup mampu untuk mengatur diri dan lingkungan dengan baik.

Berdasarkan hasil tabulasi silang usia berdasarkan rentang usia 13-18 tahun dengan 115 subjek. dapat diketahui bahwa jumlah santri dalam rentang usia 13-15 tahun terdapat 52 santri dan jumlah santri dalam rentang usia 16-18 tahun terdapat 63 santri. Pada rentang usia 13-15 tahun tidak terdapat santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 44 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 8 santri dengan tingkat *ego depletion* tinggi. Pada rentang usia 13-15 tahun terdapat 13 santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 43 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 7 santri dengan

tingkat *ego depletion* tinggi. Sehingga pada tabulasi silang kategori jenis kelamin dengan *ego depletion* mayoritas termasuk dalam kategori sedang. Dimana pada rentang usia 16-18 tahun memiliki jumlah yang lebih banyak dari rentang usia 13-15 tahun.

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sarwono (2006) bahwa rentang usia 16-18 tahun berfokus pada persiapan diri untuk benar-benar terlepas dari orang tua dan mandiri, membentuk pribadi yang bertanggung jawab, mempersiapkan karir ekonomi dan membentuk ideologi pribadi yang didalamnya juga meliputi penerimaan terhadap nilai dan sistem etik. Hal ini dapat juga sejalan yang diungkapkan oleh Hagger (2010) dimana dapat memicu *ego depletion* sebab pada rentang usia 16-18 tahun mendapatkan tugas perkembangan yang lebih berat dari remaja madya dalam melakukan pengendalian atensi, pengendalian emosi, pengendalian pikiran, pengendalian dorongan, proses kognitif, proses memilih dan berkehendak serta proses sosial. Sehingga pada hasil tabulasi silang ini menunjukkan bahwa subjek dengan rentang usai 16-18 tahun cukup mengeluarkan banyak tenaga baik psikis maupun fisik dalam menjalankan kegiatan di pondok pesantren.

Berdasarkan hasil tabulasi silang jenis kelamin dengan *ego depletion*, dapat dilihat bahwa jumlah jenis kelamin perempuan terdapat 35 santri dan jumlah jenis kelamin laki-laki 80 santri. Pada laki-laki terdapat 12 santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 57 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 11 santri dengan tingkat *ego depletion* tinggi. Pada

jenis kelamin perempuan terdapat 1 santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 30 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 4 santri dengan tingkat *ego depletion* tinggi. Sehingga pada tabulasi silang kategori jenis kelamin dengan *ego depletion* mayoritas termasuk dalam kategori sedang dan didominasi pada lakilaki.

Hal ini sesuai dengan teori kadar kreatinin yang merupakan hasil metabolisme otot dipengaruhi oleh perubahan masa otot, sehingga aktifitas fisik yang berlebihan pada laki-laki menyebabkan kadar kreatinin lebih tinggi daripada perempuan. Laki-laki biasanya memiliki masa otot yang lebih besar sehingga memiliki kadar kreatinin yang lebih tinggi daripada perempuan (A.Alfonso et al., 2016; Verdiansah, 2016). Disamping itu, Gailliot dan Baumeister (2007) menyatakan bahwa *ego depletion* terjadi karena ego pada individu melakukan banyak aktivitas sadar (melibatkan fungsi kontrol diri) yang melibatkan glukosa dalam darah sebagai “bahan bakarnya”. Saat kadar glukosa menurun, maka individu sulit berkonsentrasi mengingat glukosa yang diperlukan oleh sel-sel dalam otak tidak lagi berada dalam kapasitas yang mencukupi. Dan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti, et., al (2021) mengungkapkan adanya hubungan antara kadar glukosa pada tubuh dan kadar kreatinin pada tubuh.

Berdasarkan hasil tabulasi silang keputusan berada di pondok dengan *ego depletion*, dapat dilihat bahwa jumlah keputusan berada di pondok disebabkan karena orang tua terdapat 74 santri dan jumlah keputusan berada di pondok disebabkan karena kemauan sendiri terdapat 61

santri. Pada keputusan berada di pondok disebabkan karena orang tua tidak terdapat santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 61 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 13 santri dengan tingkat *ego depletion* tinggi. Pada keputusan berada di pondok disebabkan karena kemauan sendiri terdapat 13 santri dengan tingkat *ego depletion* rendah, 26 santri dengan tingkat *ego depletion* sedang, dan 2 santri dengan tingkat *ego depletion* tinggi. Sehingga pada tabulasi silang kategori jenis kelamin dengan *ego depletion* mayoritas termasuk dalam kategori sedang.

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh (Atiyah et al., 2020) bahwa santri perlu melakukan penyesuaian yang baik. Dalam hal ini, santri dituntut dapat bertahan di pondok. Tugas yang lebih sulit diketahui memberikan dampak yang lebih besar pada *ego depletion*. Semakin tinggi tingkat kesulitan suatu tugas tentunya akan semakin membutuhkan energi atau sumber daya yang lebih besar dari pada tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang rendah, sehingga, tingginya kesulitan suatu tugas akan memberikan dampak yang lebih besar terhadap *ego depletion* (Hagger, (2010).

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *self regulation* dengan *ego depletion* pada santri pondok pesantren yang dilakukan peneliti, dapat ditarik kesimpulan, yaitu terdapat pengaruh antara *self regulation* dengan *ego depletion* pada santri. Pada uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang berarti hipotesis diterima, dengan bentuk hubungan yang bersifat positif. Semakin tinggi *self regulation* yang dimiliki para santri, semakin tinggi pula *ego depletion* yang dimilikinya, sebaliknya semakin rendah *self regulation* yang dimiliki santri, maka semakin rendah pula *ego depletion* altruismenya.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran, baik untuk subjek maupun peneliti selanjutnya.

##### 1. Bagi Santri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata subjek dalam penelitian memiliki *ego depletion* dalam tingkatan sedang. Kepada para santri diharapkan agar mampu mengelola diri dengan baik agar santri tidak mengalami pergeseran energi sehingga menyebabkan santri merasa tertekan dan terbatas.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini mendeskripsikan hasil penelitian dari kedua variabel serta hubungan antar keduanya. Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti perilaku *ego depletion* disarankan agar dapat mengkaji dari faktor-faktor lain seperti *self control*, *choice*, dan *decision making*.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Alfonso, A., Mongan, A. E., & Memah, M. F. (2016). Gambaran kadar kreatinin pada pasien penyakit ginjal kronik stadium 5 non dialisis. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2), 2–7. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.12658>
- AlHarbi, B., Ibrahim, K., Al-Rabaah, J., & Al-mehsin, S. (2020). The Ego Depletion and Its Relationship with the Future Anxiety among the University Female Students. *International Journal of Higher Education*, 10(2), 128. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n2p128>
- Alshaer, Hanouf & Kaviani, Hossein (2019), “A study on metaphors used by female teachers to describe their workrelated stresses and Ego depletion, reflecting on potential interventions”, *Archives of Psychiatry & Psychotherapy*, Vol.21, Issue 4, 72-81. <https://doi.org/10.12740/APP/109135>.
- Alwisol. (2007). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Anugrah, A. 2022. Kabur dari Ponpes, 2 Santriwati di Banyumas Mengaku Diculik. Detik.com. diakses pada tanggal 07 Oktober 2022 dari <https://www.detik.com/jateng/berita/d-5914968/kabur-dari-ponpes-2-santriwati-di-banyumas-ngaku-diculik>
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of self-control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2). <https://doi.org/10.1097/01.ALC.0000060879.61384.A4>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1802. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., Tice, D. M., Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2002). Losing control: How & why people fail at self-regulation and Handbook of self-regulation. *Journal of Psychiatry & Law*, 30(2).
- Baumeister, R. F., Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. (2000). EGO DEPLETION: A RESOURCE MODEL OF VOLITION, SELF-REGULATION, AND CONTROLLED PROCESSING. In *Social Cognition* (Vol. 18, Issue 2).
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1).

- <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Beute, F., & de Kort, Y. A. W. (2014). Natural resistance: Exposure to nature and self-regulation, mood, and physiology after ego-depletion. *Journal of Environmental Psychology*, 40. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.06.004>
- Bolton, L., Harvey, R., Grawitch, M., & Barber, L. (2012). “Counter productive work behaviours in response to emotional exhaustion, a moderated mediational approach”, *Stress and Health*, 28(3), 222-233. <https://doi.org/10.1002/smi.1425>.
- Cantarero, K., & van Tilburg, W. A. P. (2014). Too tired to taint the truth: Ego-depletion reduces other-benefiting dishonesty. *European Journal of Social Psychology*, 44(7), 743–747. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2065>
- Castonguay, A., Miquelon, P., & Boudreau, F. (2018). Self-regulation resources and physical activity participation among adults with type 2 diabetes. *Health Psychology Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2055102917750331>
- Chairani, L., Subandi, M. A. (2010). Psikologi Santi Penghafal Al-Qur’an, Peranan Regulasi Diri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, el., al. (2021). Hubungan Usia, Jenis kelamin dan Kadar Gula Darah Sewaktu Dengan Kadar Kreatinin Serum Pada Pasien Diabetes Mellitus Di RSUD Prambanan Sleman Yogyakarta. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Dewi, L., & Nathania, S. (2018). PENGUKURAN ASPEK KEPUASAN KONSUMEN LE FLUFFY DESSERT. *Jurnal Bisnis Terapan*, 61–72.
- Engels, R., Finkenauer, C., den Exter Blokland, E. A. W., & Baumeister, R. F. (2000). Parental influence on self-control and juvenile delinquency. Manuscript in preparation, Utrecht University, Netherlands.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263–277. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.263>
- Garlick, D. (2002). Understanding the nature of the general factor of intelligence: The role of individual differences in neural plasticity as an explanatory mechanism. *Psychological Review*, 109-136.
- Ghuron, M. N., Suminta, R.R. (2014). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hagger, M., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis. (2010). Ego depletion and the strenght model of self-control: A meta-analysis. *Psychologi Bulletin*, 495-525.
- Hardhito, Radhyan. (2018). Gambaran Self Regulated Learning pada Mahasiswa yang Tidak Menyelesaikan Skripsi dalam Waktu Satu Semester di Fakultas Psikologi Univrsitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol 1, No.5.
- Haza. (2021). Tiga puluh Santri Kabur dari Pondok. RadarMandalika.id. Diakses

- pada tanggal 7 Oktober 2022. Dilansir dari <https://www.google.com/amp/s/radarmandalika.id/30-santri-kabur-dari-pondok/%3famp=1>
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1996). Self-Regulation Failure: Past, Present, and Future. *Psychological Inquiry*, 7(1). [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701\\_20](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_20)
- Howard S. F. & Miriam W. S. 2008. Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern, terj. Fransiska, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Inzlicht, M., & Schmeichel, B. J. (2012). What Is Ego Depletion? Toward a Mechanistic Revision of the Resource Model of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 450–463. <https://doi.org/10.1177/1745691612454134>
- Lensaku. (2021). Lantaran Tidak Betah, Seorang Santri Pesantren Al-Ihsan Membuat Drama Diculik dan Dicabuli. <https://lensaku.id/2021/11/28/lantaran-tidak-betah-seorang-santri-pesantren-al-ihsan-membuat-drama-diculik-dan-dicabuli/>
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT. Rineka Cipta.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik Edisi 2* (Vol. 53, Issue 9). Zifatama Jawa.
- Muraven, M., Collins, R. L., Shiffman, S., & Paty, J. A. (2005). Daily fluctuations in self-control demands and alcohol intake. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(2), 140–147. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.2.140>
- Muraven, M., & Shmueli, D. (2006). The self-control costs of fighting the temptation to drink. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(2), 154–160. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.20.2.154>
- Murnasih. (2013). Pembelajaran regulasi diri pada santri di pondok pesantren modern. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. [Novidayanti\\_FULL.pdf](#). (n.d.).
- Nugroha, Rega. (2018). Pengaruh *Self Regulation* terhadap *Ego Depletion* pada Mahasiswa. Universitas Negeri Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan. Skripsi
- Putri, N. D. S. N. (2021). Ego Depletion on Students During Online Learning During The Covid-19 Pandemic. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 04(11). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v4-i11-27>
- Salmon, S. J., Adriaanse, M. A., De Vet, E., Fennis, B. M., & De Ridder, D. T. D. (2014). “When the going gets tough, who keeps going?” Depletion sensitivity moderates the ego-depletion effect. *Frontiers in Psychology*, 5(JUN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00647>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Syafira, V., & Paramastri, Ira. (2018). Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Ego Depletion pada Mahasiswa Baru. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45344>
- Taylor. (2009). Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the

- self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3). <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.05.007>
- Undarwati, A., (2012). Pengaruh Fungsi Eksekutif Diri dan Pilihan pada Kelelahan Ego. (Tesis, Universitas Gadjah Mada). Jogjakarta.
- Undarwati, A., Mahabati, A., Khaerani, andewi cahaya, Hapsari, ayu dyah, Kristanto, andreas agung, Stephany, endah sasmitohening, & Prawitasari, johana endang. (2017). Pengukuran Ego Depletion Berbasis Indigenous Psychology. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 26–38.
- Verdiansah. (2016). Pemeriksaan Fungsi Ginjal. 43(2), 148–154
- Virdhani, M.H., (2016). Tak Betah di Ponpes, Alasan Santri Depok Kabur. *Megapolitan.ekozone.com*. diakses pada tanggal 16 Oktober 2022 dari <https://megapolitan.ekozone.com/read/2016/04/07/338/1356824/tak-betah-di-ponpes-alasan-santri-depok-kabur>
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 883–898. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.883>
- Waluyo, A. Fahrezi, M.F., Prameswari, Y.M., Sugiariyanti. (2018). Gambaran Kelelahan Ego pada Mahasiswa. Seminar Nasional, Universitas Muhamamdiyah Jember. Jember.
- Zimmerman, & Schunk. (2002). Self Regulated Learning and Academic Achievement. Mahwah, *New Jersey*: Erlbau

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A