

**HUBUNGAN ANTARA SELF KONTROL DAN RESILIENSI MAHASISWA
(STUDI KASUS PONDOK SABILURROSYAD)**

SKRIPSI



oleh

**Nailul Afiq
NIM. 14410209**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

**HUBUNGAN ANTARA SELF KONTROL DAN RESILIENSI
MAHASISWA**

(STUDI KASUS PONDOK SABILURROSYAD)

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Nailul Afiq
NIM. 14410209

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

**HUBUNGAN ANTARA SELF KONTROL DAN RESILIENSI MAHASISWA
(STUDI KASUS PONDOK SABILURROSYAD)**

SKRIPSI

oleh

**Nailul Afiq
NIM. 14410209**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP.197804292006041001**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi**



**Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001**

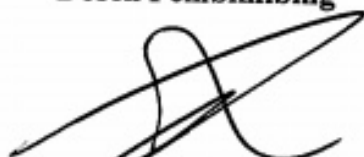
**HUBUNGAN ANTARA SELF KONTROL DAN RESILIENSI MAHASISWA
(STUDI KASUS PONDOK SABILURROSYAD)**

SKRIPSI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 19 januari 2021

Susunan Dewan Penguji

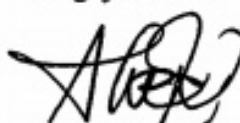
Dosen Pembimbing



Dr. Ali Ridho, M.Si.
NIP.197804292006041001

Anggota Penguji lain

Penguji Utama



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.
NIP. 199004102020122004

Anggota



Dr. Fathul Lubabin Nugul, M.Si.
NIP. 197605122003121002

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 19 Januari 2021

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi**



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nailul Afiq

NIM : 14410209

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**Hubungan Antara Self Kontrol dan Resiliensi Mahasiswa (Studi Kasus Pondok Sabilurrosyad)**”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 12 Februari 2021

Penulis,



Nailul Afiq

NIM. 14410209

MOTTO

“Tidak ada yang lebih penting daripada ALLAH SWT dan MUHAMMAD SAW,
aku apalagi, maka selain itu biasa-biasa saja”

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunianya kepada hamba sehingga mampu menyelesaikan penulisan tugas akhir Skripsi.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya tercinta, yaitu Bapak dan Ibu yang selalu memberikan dukungan terbaiknya dengan memenuhi segala kebutuhan saya.

Sehingga saya mampu menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi. Bapak dan Ibu memberikan motivasi, do'a dan kasih sayang yang tiada henti-hentinya kepada saya. Semoga dengan selesainya kewajiban saya dikuliah menjadi langkah awal saya dalam membanggakan dan membahagiakan Bapak dan Ibu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya nikmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafaatnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, Peneliti mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Bapak Dr. Ali Ridho, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pelajaran, arahan dan nasehat dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
5. Kedua orang tua saya Bapak Mudzakir dan Ibu Aisyah yang selalu memberikan doa, semangat, serta motivasi kepada penulis sampai saat ini.
6. Saudara saudara saya yang telah memberikan dukungan dan memberikan motivasi tentang penelitian kepada penulis.

7. Kepada semua teman-teman saya yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu, dan segala pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materiil.

Saya berharap Allah SWT memberikan balasan terbaik kepada semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan penulis.

Malang, 12 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Penelitian Terkait.....	7
2.2 Pengertian Kontrol Diri.....	9
A Aspek-Aspek Kontrol Diri	12
B Ciri-Ciri Kontrol Diri.....	13
C Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri	14
2.3 Resiliensi	16
A Pengertian Resiliensi	16
B Fungsi Resiliensi	17
C Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	19
3.1 Gambaran Umum Penelitian	19
A Jenis Penelitian	19
B Kehadiran Penelitian.....	19
C Lokasi Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	19

D	Sumber dan Subjek Penelitian.....	20
E	Variabel dan Instrumen Penelitian	20
F	Pengecekan Keabsahan Data.....	25
G	Prosedur dan Analisa Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		27
4.1	Hasil Penelitian	27
4.2	Uji Realibilitas	28
4.3	Analisis Data	28
4.4	Pembahasan	33
4.5	Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam.....	35
4.6	Resiliensi Dalam Perspektif Alquran	37
BAB V PENUTUP		39
A	Kesimpulan	39
B	Saran	39
DAFTAR PUSTAKA		40

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	7
Tabel 3.1 Instrumen Skala Kontrol Diri.....	21
Tabel 3.2 Instrumen Skala Resiliensi	21
Tabel 3.3 Instrumen <i>Try Out</i> Kontrol Diri	22
Tabel 3.4 Instrumen <i>Try Out</i> Resiliensi	23
Tabel 3.5 Instrumen Tabulasi Data Skor Penelitian Skala Kontrol Diri	25
Tabel 3.6 Instrumen Tabulasi Data Skor Penelitian Skala Resiliensi	25
Tabel 4.1 Hasil Tabulasi Skor Skala Resiliensi.....	27
Tabel 4.2 Hasil Tabulasi Skor Kontrol Diri	28
Tabel 4.3 Reliabilitas Skala Resiliensi dan Kontrol Diri	28
Tabel 4.4 Descriptive Statistics	29
Tabel 4.5 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	29
Tabel 4.6 Uji Linearitas	30
Tabel 4.7 Report	30
Tabel 4.8 Anova	31
Tabel 4.9 correlations.....	33

ABSTRAK

Afiq, Nailul. (2021). Hubungan antara Self Kontrol dan Resiliensi Mahasiswa (Studi Kasus Pondok Sabilurrosyad) . Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
Pembimbing : **Dr. Ali Ridho, M.Si.**

Pondok pesantren Sabilurrosyad didominasi oleh santri yang berstatus sebagai mahasiswa, dimana proses pendidikannya melaksanakan sistem yang sangat menekankan dalam aspek training moral. Kemampuan akan beradaptasi di suatu lingkungan maupun kondisi-kondisi tertekan atau kondisi ketidak nyamanan di lingkungan pondok sebagai santri perlu menerapkan kedua sifat atau kemampuan kontrol diri dan resiliensi dengan baik meskipun memiliki latar belakang yang berbeda maupun berbagai macam faktor. Maka penelitian terkait hubungan kontrol diri dan resiliensi perlu dilakukan. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah, “bagaimana hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa di Pondok Sabilurrosyad”. maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris bagaimana hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa di Pondok Sabilurrosyad.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2005) penelitian korelasional meneliti sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel yang lain berdasarkan koefisien korelasi. peneliti melakukan analisa data dianalisis dengan *Product Moment Correlation Karl Person* dengan menggunakan SPSS Statistics 21 for Windows untuk menemukan hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diajukan beberapa kesimpulan penelitian, yaitu: Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara resiliensi dan kontrol diri pada santri Pondok Pesantren Syabilurrosyad dengan koefisien korelasi sebesar 0.789 dan $P=0.000$, dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi pula resiliensi seseorang, dan juga semakin rendah kontrol diri maka semakin rendah pula resiliensi seseorang. Kontribusi kontrol diri terhadap resiliensi sebesar 62.3%. Hal ini berarti bahwa dengan kontrol diri yang baik, mampu meningkatkan keresiliensian seseorang dalam mengatasi atau menghadapi suatu permasalahan. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : *Self kontrol*, Resiliensi

ABSTRACT

Afiq, Nailul. (2021). Relationship between Student Self-Control and Resilience (Case Study of Pondok Sabilurrosyad). Faculty of Psychology. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisor: **Dr. Ali Ridho, M.Si.**

The Sabilurrosyad Islamic boarding school is dominated by santri who are students, where the educational process implements a system that places great emphasis on the aspect of moral training. The ability to adapt to an environment or stressful conditions or uncomfortable conditions in the cottage environment as students need to apply both characteristics or self-control and resilience skills well even though they have different backgrounds and various factors. So research related to the relationship between self-control and resilience needs to be done. Based on this background, the formulation of the problem to be examined in this study is, "how is the relationship between self-control and resilience in students at Pondok Sabilurrosyad". So the purpose of this study was to test empirically how the relationship between self-control and resilience in students at Pondok Sabilurrosyad.

This research is a correlational quantitative research. According to Azwar (2005), correlational research examines the extent to which variations in a variable are related to variations in one or more other variables based on the correlation coefficient. The researcher analyzed the data analyzed by Product Moment Correlation Karl Person using SPSS Statistics 21 for Windows to find the results of the research that had been done.

Based on the research results that have been described previously, several conclusions can be proposed, namely: There is a very significant relationship between resilience and self-control in the students of the Syabilurrosyad Islamic Boarding School with a correlation coefficient of 0.789 and $P = 0.000$, where the higher the self-control, the higher also a person's resilience, and also the lower the self-control, the lower one's resilience will be. The contribution of self-control to resilience was 62.3%. This means that with good self-control, it can increase one's resilience in overcoming or facing a problem. So that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Self control, Resilience

المخلص

افيق نيل. 2021. العلاقة بين ضبط النفس ومرونة الطالب. (دراسة حالة بمعهد سبيل الرّشاد. كليّة علم النّفس. جامعة الدّولة الإسلاميّة بمولانا مالك إبراهيم مالانج.

المستشار : على رضا, M.Si

كلمات البحث : ضبط النفس والمرونة

يهيمن الطلاب الجامعة على مدرسة سبيل الرّشاد. حيث تطبق العملية التعليمية نظامًا يركز بشكل كبير على جانب التدريب الأخلاقي. القدرة على التكيف مع بيئة أو ظروف مرهقة أو ظروف غير مريحة في بيئة المنزل الريفي حيث يحتاج الطلاب إلى تطبيق كل من الخصائص أو مهارات ضبط النفس والمرونة بشكل جيد على الرغم من أن لديهم خلفيات مختلفة وعوامل مختلفة. لذلك يجب إجراء الأبحاث المتعلقة بالعلاقة بين ضبط النفس والمرونة. بناءً على هذه الخلفية ، فإن صياغة المشكلة التي سيتم فحصها في هذه الدراسة هي ، "كيف هي العلاقة بين ضبط النفس والمرونة لدى الطلاب بمعهد سبيل الرّشاد. لهذا الغرض من هذه الدراسة بشكل تجريبي هو اختبار كيفية العلاقة بين ضبط النفس والمرونة لدى الطلاب بمعهد سبيل الرّشاد.

هذا البحث هو بحث كمي مترابط. وفقًا لأزوار (2005) ، يدرس البحث الارتباطي مدى ارتباط الاختلافات في متغير بالتغيرات في متغير واحد أو أكثر بناءً على معامل الارتباط. قام الباحث بتحليل البيانات التي تم تحليلها باستخدام للعثور على نتائج البحث الذي تم إجراؤه. SPSS باستخدام Product Moment Correlation Karl Person Statistics 21 لنظام Windows.

بناءً على نتائج البحث التي تم وصفها سابقاً ، يمكن اقتراح عدة استنتاجات ، وهي: هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة وضبط النفس لدى طلاب معهد سبيل , الرّشاد بمعامل

ارتباط 0.789 و $P = 0.000$

حيث كلما زاد ضبط النفس ، زادت مرونة الفرد ، وانخفاض ضبط النفس أيضاً ، انخفضت مرونة الفرد. كانت مساهمة ضبط النفس في المرونة 62.3%. هذا يعني أن ضبط النفس الجيد قادر على زيادة مرونة الفرد في التغلب على مشكلة أو مواجهة المشكلة. حتى يتم قبول الفرضية في هذه الدراسة.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pondok pesantren adalah suatu forum pendidikan islam tertua pada Indonesia dimana telah memperlihatkan kemampuannya dalam mencetak kader-kader ulama dan turut berjasa pada mencerdaskan masyarakat. Menurut Masyud dan Khusnurdilo (2003) Pondok pesantren bukan juga hanya membentuk para kyai, ustadz dan ustadzah, akan namun melakukan suatu proses pendidikan kemasyarakatan yang menyeluruh dan menciptakan santri yang terdidik. Dengan harapan pondok pesantren mampu mengembangkan, meneliti, memelihara dan melaksanakan nilai norma-norma agama semaksimal mungkin, agar dapat mencetus santri yang berilmu tinggi, mengetahui, memahami dan bisa mengamalkan aqidah dan syari'ah Islam.

Pondok pesantren merupakan satu forum pendidikan nonformal yang berperan dalam pembangunan akhlak dimasyarakat dan turut memelihara, mengembangkan, menyiarkan dan melestarikan Islam. Dimana akibat dari pondok pesantren adalah pembangunan akhlak dan mental warga menggunakan harapan bisa membuat insan yang berbudi tinggi, memahami akan nilai-nilai yang berhubungan dengan manusia, alam dan Tuhan yang adalah tujuan akhir hidup menurut kehidupan di global ini.

Pondok pesantren merupakan suatu forum pendidikan kepercayaan yang bertujuan buat membangun insan yang ber-akhlakul karimah. Pada zaman modern ini, pondok pesantren merupakan satu-satunya lembaga pendidikan Islam yang masih dianggap sang rakyat menjadi pertahanan terakhir yang dapat

mempertahankan nilai-nilai moral Islam yang luhur dan santun. Pondok pesantren Sabilurrosyad adalah pondok yang berdiri dengan naungan sebuah yayasan yaitu “Sabilurrosyad”. Nama Sabillurrosyad yang disandang pondok ini adalah usulan galat satu pendiri yayasan, yaitu KH. Dahlan Tamrin. Sejak lepas ditanda tangannya akte notaris tepatnya dalam tanggal 23 Maret 1989 oleh sejumlah kyai, yaitu KH. Dahlan Tamrin, H. Moh. Anwar, H. Mahmudi Zainuri dan M. Rifa’i Chaliq, yayasan ini resmi berdiri. Ada tiga pengasuh dalam pondok ini yaitu adalah KH.Marzuqi Mustamar, Ustadz Murtadlo Amin dan Ustadz Abdul Aziz Husein. Di pondok ini didominasi oleh santri yang berstatus sebagai mahasiswa, dimana proses pendidikannya melaksanakan sistem yang sangat menekankan dalam aspek training moral. Bidang keilmuan yang diajarkan pada antaranya nahwu, shorof, akhlaq dan fiqih. Pengajaran seseorang -buku kuning tersebut sanggup menaruh bekal pada santri yang jua mahasiswa supaya dapat menyelesaikan permasalahan yang muncul saat sudah terjun di rakyat. Tidak hanya itu, bekal agama yang sudah di peroleh semoga mengakibatkan santri mengetahui mana yang benar dan salah , sebagai akibatnya mendapatkan keselamatan di dunia dan akhirat.

Menurut Pritaningrum dan Hendriani (2013) Remaja pada pondok pesantren dalam dasarnya mempunyai perkembangan yang sama dengan remaja di luar pondok pesantren, namun yang menjadi disparitas merupakan terkait permasalahan dan tekanan yang mereka terima. Permasalahan yang terjadi dalam remaja pondok pesantren cenderung terkait eksistensi mereka di lingkungan yang memiliki nilai-nilai tertentu dan peraturan yang wajib mereka jalani tidak selaras dengan remaja pada umumnya. Menurut hasil asesmen yang telah dilakukan,

faktor-faktor remaja menuntut ilmu di pondok pesantren di antaranya merupakan lantaran harapan sendiri, mengikuti keinginan orang tua supaya anaknya sebagai pribadi yang paham kepercayaan dan mempunyai sikap yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena sebelumnya remaja-remaja terlalu nakal, susah diatur, dan banyak fakto lainnya. Pernyataan tadi mengungkapkan bahwa akan terdapat respon yang bhineka berdasarkan setiap remaja yang berada pada pondok pesantren tergantung alasan primer mereka berada pada sana. Remaja yang menuntut ilmu pada pondok pesantren atas kemauannya sendiri tentu saja respon terhadap keseharian di pondok pesantren cenderung baik-baik saja. Hal ini tentunya tidak sinkron halnya menggunakan remaja yang menganggap “paksaan” berdasarkan orang tua merupakan sebuah awal dari permasalahan dan tekanan yang akan mereka jalani, kebanyakan menurut mereka akan susah untuk beradaptasi akan keseharian di pondok, hingga melakukan pelanggaran-pelanggaran.

Perbedaan akan respon tiap santri akan disparitas latarbelakang seperti yang dijelaskan di atas, maka akan menjadi permasalahan pada penelitian ini terkait kontrol diri dan resilensi tiap santri. Hal ini tidak menuntut kemungkinan bahwa santri yang nir mengenal pondok atau karena paksaan atau dengan banyak sekali macam latarbelakang lain justru merespon menggunakan baik.

Kontrol diri merupakan kemampuan seorang buat mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar membentuk perilaku yang tidak merugikan orang lain, sehingga sinkron menggunakan kebiasaan sosial dan bisa diterima sang lingkungannya. *Self Control* atau kontrol diri dapat juga diartikan sebagai kapasitas insan dalam mengendalikan respon yakni terutama dalam fungsinya untuk beradaptasi dengan ideal, moral, ekspektasi sosial, dan pencapaian jangka

panjang. Sedangkan resiliensi merupakan kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seorang, gerombolan atau warga yang memungkinkan buat menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan efek-imbis yang merugikan berdasarkan kondisi-kondisi yang nir menyenangkan, atau bahkan merubah syarat yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang masuk akal buat diatasi. yang sangat dibutuhkan pada setiap orang.

Mengontrol diri berarti adalah seseorang atau indovidu yang selalu berusaha dengan sekuat-kuatnya mengarahkan efek terhadap sesuatu hal yang bermanfaat dan dapat juga diterima secara sosial. Menurut Hurlock (1991) Kontrol diri memungkinkan remaja untu berpikir atau berperilaku yang lebih terarah, bisa menyalurkan dorongan-dorongan perasaan pada dirinya secara benar dan nir menyimpang dari norma-norma dan anggaran-aturan yang berlaku pada lingkungan seseseorangrnya.

Remaja secara umum juga remaja pondok pesantren dituntut buat sebagai remaja yang resilient dan bisa mengontrol diri agar masa remajanya dapat ia lewati dengan baik. Meskipun banyak permasalahan dan tekanan yang beliau miliki, ia sanggup bangkit berdasarkan keterpurukan tersebut dan tetap menjalani keseharian dengan perilaku-perilaku positif. Remaja sebagai asa bangsa diharapkan dapat menampilkan konduite yang dibutuhkan dan sesuai menggunakan lingkungan rakyat tempat remaja tinggal.

Menurut penelitian yang pernah dilakukan Sholichatun (2016), dalam konteks resiliensi remaja pondok pesantren, remaja yang tinggal dalam kumpulan pesantren memiliki keadaan sosial yang berbeda daripada halnya dengan remaja yang non santri. Kegiatan dan nilai-nilai yang ada dalam pesantren mempunyai

corak yang khas hal ini sebagai akibatnya menjadi sebagai sebuah tantangan buat remaja pesantren. Meskipun pada rentang perkembangan yang sama menggunakan remaja pada umumnya, faktor-faktor risiko yang muncul pada remaja pondok pesantren niscaya tidak selaras menggunakan remaja lain. Faktor resiko tersebut dikarenakan adanya beberapa hal yakni salah satunya adalah jauhnya remaja dari orang tua, dengan karena dihadapkannya pada aktivitas pesantren, tuntutan agar mampu bergaul dengan remaja lain dan hidup di lingkungan yang sama selama sehari-hari dan juga tuntutan agar mampu menyesuaikan diri dengan aturan yang ada dalam pesantren. Hal ini yang membuat konteks resiliensi dan kontrol diri remaja pondok pesantren berbeda dengan remaja non santri.

Berdasarkan permasalahan di atas, mengingat betapa pentingnya kontrol diri dan *resilient*. Kemampuan akan beradaptasi di suatu lingkungan maupun kondisi-kondisi tertekan atau kondisi ketidaknyamanan di lingkungan pondok sebagai santri perlu menerapkan kedua sifat atau kemampuan kontrol diri dan resiliensi dengan baik meskipun memiliki latarbelakang yang berbeda maupun berbagai macam faktor. Maka penelitian terkait hubungan kontrol diri dan resiliensi perlu dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah, “bagaimana hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa di Pondok Sabilurrosyad”.

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris bagaimana hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa di Pondok Sabilurrosyad.

1.4 Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yaitu terbagi menjadi dua hal sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat memperluas wawasan penelitian pada bidang ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi perkembangan dan psikologi sosial, yaitu mengenai hubungan antara kontrol diri dan resiliensi.
- b. Serta sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya, terutama yang berhubungan dengan kontrol diri dan resiliensi mahasiswa di pondok pesantren

2. Manfaat Praktis

Diharapkan pada penelitian kali ini dapat menjadi referensi bagi pondok pesantren Sabilurrosyad terkait kontrol diri dan resiliensi agar santri menjadi seseorang yang lebih baik .

BAB II
LANDASAN TEORI

2.1 Penelitian Terkait

Adapun penelitian terkait pada penelitian kali ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

No		Nur Lailatul Muniroh Pada Tahun 2013	Dian Putriana Pada Tahun 2017
1	Judul Penelitian	Hubungan antara kontrol diri dan perilaku disiplin Pada santri di pondok pesantren	Hubungan Resiliensi Dengan Perilaku Agresi Pada Remaja Pondok Pesantren
2	Jenis Penelitian	Kuantitatif	Kuantitatif
3	Hasil Penelitian	Dalam penelitiannya digunakan teknik analisis korelasi, dengan hasil 0.789, dan R ² sebesar 0.623 dengan p = 0.000. ditunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara <i>self control</i> dan perilaku disiplin pada santri di pondok pesantren. Nilai R ²	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan perilaku agresi pada remaja pondok pesantren (r = -0.273; p = 0.000 < 0.05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah

		dalam penelitian ini ditunjukkan bahwa secara bersama-sama <i>self control</i> memberikan sumbangan efektif sebesar 62,3% terhadap perilaku disiplin. Hal ini	perilaku agresi begitupun sebaliknya.
4	Subjek Penelitian	Santri komplek N Pondok Pesantren Krapyak Yayasan Ali Maksum Yogyakarta	Remaja Pondok Pesantren Nabil Husien dan Remaja Pondok Pesantren Ar-Rohmah yang sekolah dari SMA, SMP da MTS
5	Lokasi Penelitian	Pondok Pesantren Krapyak Yayasan Ali Maksum Yogyakarta	Pondok pesantren Nabil Husein Samarinda dan Pondok pesantren Ar-Rohmah Malang
6	Instrumen Penelitian	Angket/Kuesioner	Angket/Kuesioner
7	Teknik Analisa Data	korelasi <i>product moment</i>	korelasi <i>product moment</i>
8	Perbedaan Penelitian	Pada penelitian terdapat variable	Pada Penelitian terdapat variable

		disiplin	agresi
9	Persamaan Penelitian	Terdapat variabel yang sama yaitu kontrol diri.	Terdapat variabel yang sama yaitu resiliensi.

2.2 Pengertian Kontrol Diri

Munculnya suatu permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan ini banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan diri seperti halnya peperangan antar pelajar, mengambil hak orang lain seperti mencuri, merampok, korupsi, membuat keonaran, penyalahgunaan obat terlarang dan seks bebas.

Perkembangan kontrol diri pada umumnya sejalan dengan bertambahnya usia seseorang. Semakin bertambahnya umur harapanya memiliki kontrol diri yang lebih baik dibanding saat remaja dan anak-anak. Ada beberapa kasus dimana beberapa permasalahan tersebut juga dilakukan seseorang yang sudah dewasa. Seorang mahasiswa yang telah beranjak dewasa tentunya memiliki ilmu yang tinggi, diharapkan mempunyai kontrol diri yang lebih baik dibandingkan dengan murid SMP dan SMA.

Menurut Goldfried dan Merbaum (1973, dalam Lazarus, 1976) memaknai *self control* adalah suatu tingkat kemampuan dalam membimbing, mengatur, menyusun dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa karakter seseorang ke arah yang *positive*.

Menurut Wolfe dan Higgins (2008) mengartikan *self-control* merupakan kecenderungan karakter seseorang untuk memperhitungkan berbagai konsekuensi dalam perilaku tertentu. Hal ini dikuatkan oleh Hofmann, Baumeister, Förster, dan Vohs (2012) bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan diri

atau mengarahkan diri ke arah yang (*be better*) lebih baik saat dihadapkan dengan permasalahan. Menurut kamus psikologi Chaplin (2011), arti kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan dan menghambat dorongan yang ada menuju hal yang baik atau positif.

Self control adalah suatu potensi yang dapat berkembang dan digunakan seseorang selama proses kehidupan, termasuk dalam menyikapi kondisi dilingkungan seseseorangnya, pakar ahli berpendapat bahwa *self control* dapat digunakan sebagai suatu urusan yang sifatnya preventif selain dapat mengurangi akibat-akibat psikologis yang negatif dari penyebab tekanan-tekanan dilingkungan. Menurut Calhoun dan Acocela (1990) *self control* adalah sebagai kemampuan seseorang dalam kepekaan membaca situasi diri dari lingkungannya dan juga kemampuan untuk mengontrol faktor-faktor perilaku sesuai dengan kondisi dan situasi dalam menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

Disimpulkan bahwa kontrol diri berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat mengontrol emosi dan juga dorongan dari dirinya sehingga dapat mampu membuat keputusan dan tindakan sebaik mungkin yang berkesesuaian dengan nilai moral dan harapan sosial.

Self control sangat turut berperan penting dalam interaksi sosial. Hal ini dikarenakan seseorang senantiasa hidup dalam bermasyarakat yang tidak dapat hidup sendiri. Seluruh kebutuhan hidup fisiologis dan psikologis akan terpenuhi dari pertolongan orang lain. *Self control* berperan dalam menunjukkan suatu nilai diri sendiri. Seseorang memberikan penilaian dari sesuatu hal yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari maka kontrol diri adalah salah satu aspek penting dalam mengendalikan perilaku seseorang. *Self control* menjadi aspek yang sangat penting

dalam perwujudan pola pikir seseorang atau individu dalam menghadapi setiap semua situasi. Seseorang yang dapat mengendalikan diri dari hal *negative* tentunya akan mendapatkan penilaian yang positif di lingkungan sosial dan juga sebaliknya. *Self control* dapat berfungsi dalam suatu pencapaian atau tujuan pribadi. *Self control* diyakini dapat membuat seseorang mencapai tujuan hidup seseorang. Hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang dapat menahan diri dari perbuatan merugikan diri sendiri atau orang lain akan lebih mudah mencapai tujuan, dapat memilih tindakan yang (*benefit*) memberi manfaat, ditunjukkan dengan kematangan emosi yang tidak mudah untuk terpengaruh terhadap kebutuhan atau kesenangan sementara. Jika hal ini terjadi niscaya seseorang akan lebih mudah dalam mencapai tujuan yang sangat diinginkan.

Dengan meningkatkan kemampuan akan pengendalian diri harus sebaik-baiknya, sehingga seseorang akan dapat menjadi pribadi yang bermanfaat, hidup yang lebih konstruktif untuk ummat dan dapat membangun tindakan yang berdimensi jangka panjang. Selain itu dapat menerima diri sendiri dan diterima oleh masyarakat luas. Kemampuan akan *self control* menjadi sangat berguna untuk meminimalisir perilaku buruk dalam kehidupan di masyarakat pada umumnya dan juga dalam tatanan kenegaraan. Sebagaimana halnya beberapa kasus penyimpangan di negara ini.

Sumber terbentuknya *self control* dalam diri seseorang ada dua yaitu dari eksternal maupun internal. Jika seseorang berperilaku cenderung mengatur perilakunya sendiri dan memiliki standar khusus terhadap perilaku yang dipilih, memberikan ganjaran bila dapat mencapai tujuan dan memberikan *punishment* (hukuman) pada diri sendiri jika melakukan suatu kesalahan, hal ini menunjukkan bahwa *self control*-nya berpusat dari dirinya sendiri (internal). Sedangkan jika seseorang menjadikan orang lain atau lingkungan sebagai standart perilaku atau

penyebab terjadinya perilaku dan ganjaran atau *punishment* (hukuman) juga diterima dari orang lain atau masyarakat lingkungan, hal ini menunjukkan bahwa *self control* yang dimiliki berpusat dari luar diri (eksternal).

A. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Menurut Averill (1973) dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita (2010) adapun kontrol diri yang digunakan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu, meliputi :

- a. *Behavioral control*, kemampuan untuk mengubah suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Salah satu cara yang pada umumnya dapat digunakan antara lain adalah dengan mencegah situasi tersebut dan memilih waktu yang tepat dalam memberikan respon dan juga membatasi tingkat munculnya situasi tersebut.
- b. *Cognitive control*, kemampuan seseorang dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menggabungkan, mengambarkan dan menilai akan sesuatu kejadian atau masalah dalam satu kerangka kognitif sebagai menyesuaikan diri secara psikologis yang bertujuan untuk mengurangi tekanan. Dengan adanya informasi yang diperoleh oleh seseorang dalam keadaan yang tidak menyenangkan, suatu individu berusaha menilai dan mengartikan suatu keadaan dengan cara memperhatikan sisi positif secara subyektif atau dengan pemikiran yang dapat menyenangkan dirin sendiri.
- c. *Decision control*, kemampuan suatu individu dalam memilih keputusan berdasarkan hal yang disetujui oleh dirinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan *usefull* (sangat berguna) baik dengan adanya suatu tindakan *alternative*.

d. *Informational control*, Kemampuan dalam mendapatkan suatu informasi mengenai kejadian yang menekan, kapan dan mengapa terjadi dan bagaimana risikonya. Hal ini dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan suatu individu dalam memprediksi, mempersiapkan yang sesuatu yang akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi suatu hal yang tidak diketahui, yang memungkinkan untuk mengurangi stress.

e. *Retrospective control*, Kemampuan seseorang mengenai kepercayaan akan apa, siapa pembuat sesuatu kejadian yang menekan. Dimana seseorang akan mencari arti atau makna dalam setiap kejadian dalam kehidupannya. Bukan berarti suatu individu dapat mengatur setiap kejadian yang terjadi, akan tetapi usaha seseorang dalam mengubah pengalaman stress tersebut untuk mengurangi kecemasan.

B. Ciri-Ciri Kontrol Diri

Adapun ciri-ciri seseorang mempunyai kontrol diri antara lain:

- a. Mampu menghadapi keadaan yang sangat tidak diinginkan dengan berbagai cara pencegahan dan mampu mengontrol rasa frustrasi.
- b. Mampu menunda kepuasan dengan cepat dalam mengontrol perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih dapat diterima oleh masyarakat.
- c. Mampu mengantisipasi suatu kejadian dengan mengantisipasi suatu kejadian dengan banyak pertimbangan secara objektif.
- d. Mampu menafsirkan suatu kejadian dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu kejadian atau peristiwa dengan memperhatikan sisi positif secara subjektif.

- e. Mampu mengatur keputusan dengan memilih akan tindakan berdasarkan sesuatu yang disetujui atau diyakini.

Suatu individu yang rendah kemampuan dalam mengatur atau mengendalikan diri cenderung akan reaktif atau sangat mudah terbawa hanyut ke dalam situasi yang sulit dan tertekan. Sebaliknya suatu individu yang tinggi kemampuan mengontrol diri maka akan cenderung proaktif (punya kesadaran untuk memilih dan melakukan suatu hal yang positif).

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Dayakisni, Tri dan Hudaniah (2003) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri sebagai berikut:

- a. **Kepribadian.** Kepribadian akan sangat berpengaruh dalam kontrol diri dalam beberapa konteks bagaimana suatu individu yang memiliki tipe atau watak maupun karakter tertentu bereaksi dengan suatu kejadian yang menekan dirinya maka respon terhadap tekanan tersebut akan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya. Setiap individu memiliki kepribadian yang bermacam-macam dan hal ini menyebabkan adanya perbedaan pola respon terhadap suatu kondisi atau suatu situasi yang dihadapi. Maka ada individu yang cenderung mudah reaktif dan cenderung lamban terhadap situasi yang dihadapi, khususnya yang menekan secara psikologis.
- b. **Situasi.** Situasi adalah salah satu faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Suatu individu tentunya memiliki strategi atau pola respon yang berbeda pada kejadian tertentu. Hal ini strategi atau pola respon seseorang memiliki karakteristik yang unik. Kejadian yang dihadapi akan

diinterpretasikan atau digambarkan berbeda oleh setiap orang, karena banyak kemungkinan terjadi dalam suatu situasi yang sama dapat dipersepsi yang berbeda sehingga menyebabkan pola reaksi terhadap situasi tersebut. Maka suatu kondisi memiliki karakteristik tertentu yang sangat mempengaruhi pola reaksi yang akan dilakukan oleh seseorang.

c. **Etnis.** Etnis atau budaya adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran. Dimana budaya telah mengajarkan nilai-nilai yang dijadikan sebagai penentu terbangunnya suatu perilaku seseorang. Hal ini membuat adanya perbedaan seseorang dalam menghadapi situasi yang menekan, begitu pula strategi yang digunakan, tentunya berbanding lurus dengan bermacam-macam budaya yang akan menampilkan reaksi yang berbeda.

d. **Pengalaman.** Pengalaman adalah suatu proses pembelajaran pada diri seseorang. Selain mendapat pengalaman yang didapat dari proses pembelajaran lingkungan, keluarga juga salah satu memegang peran penting dalam *self control* seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Hal ini tentunya akan membuat peningkatan pada seseorang dalam bereaksi dengan menggunakan pola fikir yang lebih kompleks dari suatu pengalaman terhadap situasi atau kondisi sebelumnya untuk melakukan respon. Maka pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut dan yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama.

e. **Usia.** Usia pada dasarnya seiring dengan bertambahnya usia akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam pola pikir dan tingkah laku individu. Hal ini didasari pengalaman hidup seseorang pada masa lalunya

sehingga cenderung bervariasi mempengaruhi dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Usia lebih tua akan memiliki kontrol diri yang lebih baik dibanding orang yang lebih muda.

2.3 Resiliensi

A. Pengertian Resiliensi

Menurut John Echols secara bahasa, resiliensi merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris dari kata *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan (Hasan Shadily, 2003: 480).

Resilien dapat diartikan sebagai bentuk proses untuk mengatasi pengaruh-pengaruh negatif berbagai macam kasus kehidupan sosial, keberhasilan menghadapi pengalaman-pengalaman traumatik dan kemampuan menghindari lintasan-lintasan negatif yang berhubungan dengan resiko-resiko kehidupan (Fergus dan Zimmerman, 2005). Kehadiran faktor-faktor positif dan promotif diperlukan untuk membantu memberikan hasil positif atau mengurangi dan menghindari hasil-hasil yang negatif dalam proses resiliensi. Pada umumnya Teori resilien meskipun banyak menekankan pada pengungkapan faktor-faktor resiko pada remaja, namun berfokus pada kekuatan-kekuatan daripada terhadap kelemahan-kelemahan. Teori resilien lebih banyak fokus pada pemahaman terhadap perkembangan yang sehat sekalipun berhadapan dengan banyak resiko kehidupan (Fergus dan Zimmerman, 2005).

Menurut McCubbin (2001) resiliensi adalah konsep psikologi yang diajukan oleh para ahli perilaku dalam rangka untuk mendefinisikan dan mengukur kapasitas suatu individu. Hal ini terbagi menjadi dua konsep dasar resiliensi yaitu pertama (*adverse conditions*) adalah kemampuan seseorang untuk tetap berkembang dan bertahan pada suatu situasi tertekan dan kedua (*recovery*) tingkat kemampuan suatu

individu untuk kembali pulih dari kondisi tertekan. Menurut Reivich dan Shatte (2001), resiliensi adalah daya tampung atau kapasitas seseorang dalam merespon secara produktif dan sehat ketika berhadapan dengan suatu keadaan kesengsaraan atau trauma, yang dibutuhkan untuk mengontrol tekanan hidup dalam sehari-hari. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa resiliensi yaitu sebagai kapasitas kemampuan seseorang untuk beradaptasi dalam situasi sulit sehingga mampu menghadapi dan mengatasi tekanan hidup sehari-hari.

B. Fungsi Resiliensi

Menurut Rutter (dalam Yulia Sholichatun. 2012) mengungkapkan, ada empat fungsi resiliensi, yaitu:

- a. Untuk mengurangi resiko mengalami konsekuensi-konsekuensi negatif setelah adanya kejadian hidup yang menekan.
- b. Mengurangi kemungkinan munculnya rantai reaksi yang negatif setelah peristiwa hidup yang menekan.
- c. Membantu menjaga harga diri dan rasa mampu diri .
- d. Meningkatkan kesempatan untuk berkembang.

C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Grotberg (2004) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi pada seseorang, yaitu:

- a. Tempramen

Tempramen adalah pembawaan seseorang yang bereaksi (Azhari. 1996: 692). seseorang yang bereaksi terhadap rangsangan akan terpengaruhi oleh

tempramen. Bagaimana proses tempramen seseorang tersebut bereaksi dengan sangat cepat atau sangat lambat terhadap rangsangan?. Tempramen pada dasarnya mempengaruhi bagaimana seseorang menjadi seorang pengambil resiko atau menjadi seseorang yang lebih berhati-hati.

b. **Inteligensi**

Inteligensi berasal dari bahasa Inggris dari kata *intelligence* yang diartikan sebagai kemampuan untuk bertemu dan menyesuaikan pada situasi secara cepat dan efektif (Azhari. 1996: 296). Inteligensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memanfaatkan konsep-konsep abstrak secara efektif (Azhari. 1996: 296). Dalam teori-teori sebelumnya memang banyak membuktikan bahwa inteligensi rata-rata lebih penting dalam kemampuan resiliensi seseorang. Akan tetapi penelitian yang dilakukan oleh Gortberg (1999) membuktikan bahwa kemampuan resiliensi dapat dipengaruhi oleh banyak faktor.

c. **Budaya**

Perbedaan budaya menjadi faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi karena membatasi dinamika yang berbeda dalam mempromosikan resiliensi.

d. **Usia**

Usia pada anak-anak mempengaruhi dalam kemampuan resiliensi. Anak-anak yang lebih muda (di bawah usia delapan tahun) lebih tergantung pada sumber-sumber dari luar, sedangkan anak-anak lebih tua lebih tergantung pada sumber dari dalam dirinya.

e. **Gender**

Perbedaan gender mempengaruhi dalam perkembangan resiliensi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Gambaran Umum Penelitian

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2005) penelitian korelasional meneliti sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel yang lain berdasarkan koefisien korelasi. Dengan kata lain, penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian yang menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Melalui penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa alasan peneliti menggunakan penelitian korelasional adalah untuk meneliti keterkaitan atau hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa pondok pesantren Sabilurrosyad.

B. Kehadiran Penelitian

Peneliti bertindak sebagai pelaksana, observer, pengumpul data, penganalisis data, pemberian tindakan, dan sekaligus pembuat laporan penelitian. Kehadiran peneliti sangat mutlak diperlukan untuk keabsahan data yang diperoleh. Kegiatan yang dilakukan peneliti adalah mengamati bagaimana hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa pondok pesantren Sabilurrosyad melakukan kegiatan wawancara dengan subjek yang bersangkutan.

C. Lokasi Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Sabilurrosyad di Jalan Raya Candi VI C No 303 Kelurahan Karangbesuki Kecamatan Sukun Malang. Teknik pengumpulan data dikumpulkan dengan kuesioner dengan Skala *Likert* terkait kontrol diri dan resiliensi.

D. Sumber dan Subjek Penelitian

Sumber data dalam penelitian ini adalah mahasiswa atau santri di pondok pesantren Sabilurrosyad. Populasi dalam penelitian ini adalah populasi santri atau remaja pondok pesantren Sabilurrosyad. Pemilihan mahasiswa dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan sesuatu.

Dalam pengambilan sampel tersebut dilakukan dengan menentukan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa putra yang berada di pondok pesantren Sabilurrosyad
2. Mahasiswa putri yang berada di pondok pesantren Sabilurrosyad

E. Variable dan Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2002) Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Sedangkan variable dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu kontrol diri, dan variabel terikat (Y) yakni resiliensi.

Adapun point-point instrumen yang dibutuhkan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Skala Kontrol Diri

Tabel 3.1 Instrumen Skala Kontrol Diri

No	Pernyataan Terkait Kontrol Diri	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1		SS	S	TS	STS
2		SS	S	TS	STS
3		SS	S	TS	STS

2. Skala Resiliensi

Tabel 3.2 Instrumen Skala Resiliensi

No	Pernyataan Terkait Resiliensi	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1		SS	S	TS	STS
2		SS	S	TS	STS
3		SS	S	TS	STS

3. Blue Print Skala Kontrol Diri Setelah Try Out

Tabel 3.3 Instrumen Try Out Kontrol Diri

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Keterangan
		<i>Favorable</i>	<i>UnFavorable</i>	
Kontrol Perilaku	Mampu Mengontrol keinginan dalam dirinya			
	Mampu mengendalikan di luar dirinya			
	Merubah stimulus yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan			
Kontrol Kognitif	Mampu memahami dan mengenali berbagai stimulus			
	Mampu			

	menilai suatu keadaan lingkungannya dengan baik			
--	---	--	--	--

4. Blue Print Skala Resiliensi Setelah Try Out

Tabel 3.4 Instrumen Try Out Resiliensi

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Keterangan
		<i>Favorable</i>	<i>UnFavorable</i>	
Kontrol Perilaku	Mampu Mengontrol keinginan dalam dirinya			
	Mampu mengendalikan di luar dirinya			
	Merubah stimulus yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan			
Kontrol Kognitif	Mampu memahami			

dan mengenali berbagai stimulus			
Mampu menilai suatu keadaan lingkungannya dengan baik			

5. Tabulasi Data Skor Penelitian Skala Kontrol Diri

Tabel 3.5 Instrumen Tabulasi Data Skor Penelitian Skala Kontrol Diri

SUBJEK (Nama Mahasiswa)	Nilai Tiap Aitem (Angka)	
AAF		
GUY		
DAL		

6. Tabulasi Data Skor Penelitian Skala Resiliensi

Tabel 3.6 Instrumen Tabulasi Data Skor Penelitian Skala Resiliensi

SUBJEK (Nama Mahasiswa)	Nilai Tiap Aitem (Angka)	
AAF		
GUY		
DAL		

F. Pengecekan Keabsahan Data

Validasi terhadap penelitian perlu dilakukan dalam upaya memperoleh kredibilitas hasil penelitian antara lain dilakukan dengan menggunakan uji *try out* (sebelum dan sesudah) untuk menguji validitas dan reliabilitas skala pada santri pondok pesantren terkait kontrol diri dan resiliensi.

G. Prosedur dan Analisa Data

Secara umum, penelitian yang akan dilakukan memiliki prosedur sebagai berikut: Tahap pertama adalah persiapan dengan menentukan variabel penelitian yang tepat, pendalaman teori, serta menentukan instrument yang tepat untuk

digunakan dalam penelitian. Selanjutnya tahap pelaksanaan dengan melakukan perizinan pada pondok pesantren untuk mengambil santri pondok pesantren sebagai subjek penelitian. Kemudian peneliti melakukan uji *try out* untuk menguji validitas dan reliabilitas skala pada santri pondok pesantren Sabilurrosyad, selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala pada santri pondok pesantren Sabilurrosyad. Terakhir masuk pada tahap analisa data, pada tahap ini peneliti melakukan analisa data dianalisis dengan *Product Moment Correlation Karl Person* dengan menggunakan SPSS Statistics 21 for Windows untuk menemukan hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, penelitian yang akan dilakukan memiliki prosedur yang akan dilaksanakan. Tahap pertama adalah persiapan dengan menentukan variabel penelitian yang tepat, pendalaman teori, serta menentukan instrument yang tepat untuk digunakan dalam penelitian. Selanjutnya tahap pelaksanaan dengan melakukan perizinan pada beberapa pondok pesantren untuk mengambil santri pondok pesantren sebagai subjek penelitian. Kemudian peneliti melakukan wawancara terkait kontrol diri dan resiliensi secara online untuk menguji validitas dan reliabilitas skala pada santri pondok pesantren syabilurrosyad gasek Malang pada tanggal 20-30 Agustus 2020. Terakhir masuk pada tahap analisa data, pada tahap ini peneliti melakukan analisa data menggunakan analisis korelasi product moment dari Karl Pearson menggunakan IBM SPSS Statistics 21 for Windows untuk menemukan hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek penelitian yang berjumlah 87 subjek yang merupakan santri di pondok pesantren, dengan deskripsi keseluruhan subjek penelitian sebagai berikut.

a. Hasil Tabulasi Skor Skala Resiliensi

Tabel 4.1 Hasil Tabulasi Skor Skala Resiliensi

Keterangan	Subjek	Presentase
Sangat Tinggi	28	32,18%
Tinggi	56	64,37%
Sedang	3	3,45%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%

b. Hasil Tabulasi Skor Skala Kontrol Diri

Tabel 4.2 Hasil Tabulasi Skor Skala Kontrol Diri

Keterangan	Subjek	Presentase
Sangat Tinggi	11	12,64%
Tinggi	62	71,26%
Sedang	13	14,94%
Rendah	1	1,15%
Sangat Rendah	0	0%

4.2 Uji Reliabilitas

Uji realibilitas instrument menggunakan metode Cronbach's Alpha. Jika nilai Cronbach's Alpha diatas 0,8 dapat dinyatakan bahwa intrumen sangat realibel. Dari hasil uji realibilitas yang sudah dilakukan menunjukkan skala resiliensi sebesar 0,924 kriteria ini menunjukkan bahwa diatas 0,8 maka instrumen sangat realibel, sedangkan pada skala control diri menunjukkan 0,863 kriteria ini menunjukkan bahwa intrumen control diri realibel.

Tabel 4.3 Relibialitas skala resiliensi dan kontrol diri

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
RESILIENSI	.924	40
KONTROL DIRI	.863	25

4.3 Analisis Data

1. Kategorisasi Kondisi Subjek Pada Masing-Masing Skala

Peneliti menentukan kategorisasi skor Kontrol diri. Untuk memudahkan menghitung nilai maksimum, minimum, rata-rata, standar deviasi, dan jumlah total (sum), menggunakan hitungan komputer dengan program SPSS.

Didapatkan hasil skor maksimum, minimum, rata-rata, standar deviasi, dan jumlah total (sum).

Tabel 4.4 Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
RESILIENSI	87	132.05	12.014	94	157
KONTROLDIRI	87	76.76	7.719	49	100

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai minimum untuk skala Resiliensi sebesar 94, nilai maksimum sebesar 157, jumlah (N) sebesar 87, rata-rata (mean) Resiliensi sebesar 132,05, dan standar deviasinya sebesar 12,014. Sedangkan pada skala kontrol diri didapatkan nilai minimum sebesar 49, nilai maksimum sebesar 100, jumlah (N) sebesar 87, rata-rata kontrol diri sebesar 76,76 dan standar deviasinya sebesar 7,719.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian untuk melihat apakah sebaran dari variabel-variabel penelitian sudah mengikuti distribusi kurva normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package Social Science* (SPSS). Adapun uji normalitas data yang digunakan ini adalah menggunakan rumus *Chi-Square*. Kaidah yang digunakan untuk menguji normalitas data adalah jika signifikansi > 0,05 maka sebaran data tersebut adalah normal, dan sebaliknya jika \leq 0,05 maka sebaran data tersebut tidak normal.

Tabel 4.5 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		RESILIENSI	KONTROLDIRI
N		87	87
Normal Parameters ^a	Mean	132.05	76.76

	Std. Deviation	12.014	7.719
Most Extreme Differences	Absolute	.061	.091
	Positive	.059	.091
	Negative	-.061	-.073
Kolmogorov-Smirnov Z		.571	.848
Asymp. Sig. (2-tailed)		.901	.469

Berdasarkan uji normalitas data pada Variabel Resiliensi nilai signifikansi sebesar $0,901 > 0,05$ berarti sebaran data adalah normal. Sedangkan variabel Kontrol Diri diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,469 > 0,05$ berarti sebaran data adalah normal.

3. Uji Linearitas

Tabel 4.6 Uji Linearitas

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PERILAKUDISIPLIN * KONTROLDIRI	87	100.0%	0	.0%	87	100.0%

Tabel 4.7 Report

PERILAKUDISIPLIN

KONTR OLDIRI	Mean	N	Std. Deviation
49	94.00	1	.
61	112.00	1	.
63	133.00	1	.
67	119.75	4	5.620

68	117.25	4	4.717
69	123.00	1	
70	116.00	2	5.657
71	123.00	3	1.000
72	124.00	6	5.727
73	125.25	8	6.944
74	130.25	4	8.958
75	131.14	7	5.786
76	133.00	6	8.602
77	125.00	2	2.828
78	135.33	6	8.140
79	138.00	3	7.000
80	140.00	2	.000
81	139.80	5	6.099
82	134.00	2	.000
83	145.67	3	11.930
85	145.50	4	7.767
86	142.50	2	12.021
87	147.00	1	
88	145.50	4	5.972
89	152.50	2	6.364
90	148.00	1	
94	151.00	1	
100	134.00	1	
Total	132.05	87	12.014

Tabel 4.8 ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
--	----------------	----	-------------	---	------

RESILIENSI * Between Groups (Combined) KONTROLDIRI	9561.409	27	354.126	7.325	0.000
Linearity					
Deviation from Linearity	7728.717	1	7728.717	159.863	0.000
Within Groups Total					
	1832.692	26	70.488	1.458	0.116
	2852.407	59	48.346		
	12413.816	86			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
RESILIENSI * KONTROLDIRI	.789	.623	.878	.770

4. Uji Hipotesis

Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini menggunakan rumus korelasi pearson product moment. Dalam perhitungannya peneliti menggunakan program SPSS. Berikut ini adalah hasil perhitungannya :

Tabel 4.9 Correlations

		RESILIENSI	KONTROLDIRI
RESILIENSI	Pearson Correlation	1	.789**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	87	87
KONTROLDIRI	Pearson Correlation	.789**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	87	87

Dari tabel diatas bahwa koefisien korelasi atau r hitung (0,789) pada taraf signifikansi 0,000. Maka hipotesis nihil (Ho) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Resiliensi dengan Kontrol diri ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Ha yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Resiliensi dengan Kontrol diri diterima.

Dengan kata lain penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Resiliensi dengan Kontrol diri.

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diuji dengan menggunakan teknik analisis Korelasi product momen, menunjukan bahwa terdapat hubungan antara Resiliensi dengan Kontrol diri.

. Hubungan antara Resiliensi dengan Kontrol diri tersebut dapat dibuktikan dengan hasil penelitian ini yaitu dengan r hitung (0,789) pada taraf signifikansi 0,000. Maka hipotesis nihil (Ho) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Resiliensi dengan Kontrol diri ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Ha yang menyatakan

bahwa ada hubungan yang signifikan antara Resiliensi dengan Kontrol diri diterima.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara Resiliensi dengan Kontrol diri, artinya semakin tinggi Kontrol diri yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi pula Resiliensi pada santri tersebut. Oleh karena itu diperlukan kontrol diri yang tinggi bagi setiap individu agar individu tersebut mampu mengendalikan dan Resiliensi pada santri. Dengan demikian dapat diartikan bahwa Kontrol diri berhubungan dengan resiliensi.

Disimpulkan bahwa kontrol diri berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat mengontrol emosi dan juga dorongan dari dirinya sehingga dapat mampu membuat keputusan dan tindakan sebaik mungkin yang berkesesuaian dengan nilai moral dan harapan sosial.

Sumber terbentuknya *self control* dalam diri seseorang ada dua yaitu dari eksternal maupun internal. Jika seseorang berperilaku cenderung mengatur perilakunya sendiri dan memiliki standar khusus terhadap perilaku yang dipilih, memberikan ganjaran bila dapat mencapai tujuan dan memberikan *punishment* (hukuman) pada diri sendiri jika melakukan suatu kesalahan, hal ini menunjukkan bahwa *self control*-nya berpusat dari dirinya sendiri (internal). Sedangkan jika seseorang menjadikan orang lain atau lingkungan sebagai standart perilaku atau penyebab terjadinya perilaku dan ganjaran atau *punishment* (hukuman) juga diterima dari orang lain atau masyarakat lingkungan, hal ini menunjukkan bahwa *self control* yang dimiliki berpusat dari luar diri (eksternal).

Resiliensi adalah daya tampung atau kapasitas seseorang dalam merespon secara produktif dan sehat ketika berhadapan dengan suatu keadaan kesengsaraan atau trauma, yang dibutuhkan untuk mengontrol tekanan hidup dalam sehari-hari. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa resiliensi yaitu sebagai kapasitas kemampuan seseorang untuk beradaptasi dalam situasi sulit sehingga mampu menghadapi dan mengatasi tekanan hidup sehari-hari.

Berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya dan didukung oleh teori-teori

yang sejalan dengan penelitian kali ini terbukti bahwa hasil penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kontrol diri dengan disiplin lalu lintas pada remaja akhir Surabaya. Hubungan antara Resiliensi dengan Kontrol diri tersebut dapat dibuktikan dengan hasil penelitian ini yaitu dengan r hitung (0,789) pada taraf signifikansi 0,000. Maka hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Resiliensi dengan Kontrol diri ditolak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_a yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Resiliensi dengan Kontrol diri diterima, yang artinya hipotesis yang mengatakan terdapat hubungan antara kontrol diri dengan resiliensi.

Kontrol diri (*self control*) menjadi dasar bagi integrasi pribadi yang merupakan salah satu kualitas penting dari orang yang dapat mengatur impuls-impuls, pikiran-pikiran, kebiasaan-kebiasaan, emosi-emosi, dan tingkahlaku yang berkaitan dengan prinsip-prinsip yang dikenakan pada diri sendiri atau tuntutan-tuntutan yang dikenakan oleh masyarakat. Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkahlaku negatif. Sebaliknya individu yang lemah dalam pengendalian dirinya, cenderung untuk bertingkahlaku negatif atau cenderung menunjukkan gejala perilaku tidak disiplin yang melanggar/menyimpang, yang disebut sebagai bentuk masalah/pelanggaran disiplin (Berk, 1993 dalam widodo, 2013).

4.5 Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam

Sebagaimana dijelaskan dalam Al-qur'an bahwa manusia adalah makhluk yang paling mulia, yang diciptakan Allah dalam kondisi yang paling baik dan sempurna. Kepada kita Allah menganugerahkan berbagai potensi luar biasa yang tidak ada dan tidak dimiliki oleh makhluk lain di dunia ini. Setiap manusia diciptakan dalam keadaan yang *fitrah* (suci) yang berarti manusia di anugerahi naluri untuk beragama yang lurus, yaitu tauhid. Akan tetapi, dalam menjalani kehidupan seringkali manusia gagal dalam mengendalikan bisikan hawa nafsu dan larut pada rayuan setan yang mengajaknya berbuat maksiat dan dosa.

Mengikuti dorongan nafsu dan keinginan setan tanpa memikirkan akibat dari keinginan tersebut merupakan hal yang menyimpang dari fitrah kemanusiaan. Kondisi

tersebut sangat berbahaya bagi kehidupan kita sebab, mengabaikan fitrah dapat menyebabkan hati menjadi beku dan padamnya cahaya fitrah. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Artinya: “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. (Qs. An-Naaziah:40)”.

Dari ayat di atas, dapat diambil pelajaran bahwa seorang individu harus mampu mengontrol dirinya dari dorongan-dorongan biologis dan hawa nafsu yang dapat membawanya lupa kepada Tuhan-Nya dan merasa takut atas kebesaran-Nya, sehingga tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang negatif dan membawa kepada kemaksiatan. Dengan berdzikir kepada Allahlah individu akan selamat dari keinginan hawa nafsu belaka.

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “Yaitu orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.(QS. Ali-Imran:134)”.

Ayat di atas menjelaskan bahwa individu yang mampu menahan amarahnya adalah individu yang memiliki kontrol diri yang baik sehingga dapat menahannya dan menyalurkan emosinya ke dalam emosi yang positif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun lingkungan disekitarnya. Dan seorang berdzikir akan muncul kesadaran dari dalam dirinya sehingga mampu mengendalikan pikiran agar sejalan dengan ajaran islam.

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya: “Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidaklah menyukai orang-orang yang melampaui batas.(QS. Al-A'raf:55)”.

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa secara umum Al-Qur'an menganjurkan

kepada semua manusia untuk senantiasa mengontrol segala perilaku dan tindakannya dari bisikan hawa nafsu dan sifat yang berlebihan. Agar individu tidak menjadi budak hawa nafsu akan tetapi, individu itulah yang mengendalikan dorongan-dorongan nafsu tersebut.

Islam telah mengajarkan tentang hukum serta batasan-batas bagi individu agar mempunyai pengendalian diri dalam berperilaku. Yang dimaksud batasan dalam hal ini adalah mengetahui batasan ilmunya, batas kekuatan akalnya, anggota badannya, harta bendanya, batas tingkat derajat kebesarannya dalam segala perkara dan kepentingannya.

4.6 Resiliensi Dalam Perspektif Al Quran

Secara teologis, al-qur'an merupakan kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap, bahkan seluruh entitas dalam kehidupan ini, termasuk dalam pendidikan dan berbagai dimensi sosial yang lainnya, (Fauzi, 2015), demikian juga tentang bangkit dari keterpurukan (resiliensi), sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۖ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ
وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ ۖ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ ۗ الْآلَ ۗ إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya: “Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal **belum** datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata „kapankah datang pertolongan Allah?“ ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat, (QS Al Baqarah, ayat; 214)”.

Firman Allah tersebut dapat diartikan bahwa tak ada satupun orang di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Dengan menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada di dunia ini adalah miliknya membuat jiwa seseorang akan merasa tenang dan menghindarkan diri dari sikap kekecewaan dan putus asa. Dan hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasan atas keberhasilannya menghadapi masalah. Dari situ dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan sebuah

kewajiban, dengan memiliki resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim. Dalam sebuah hadits dikatakan bahwa Allah SWT mencintai hambanya yang kuat daripada hambanya yang lemah, sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an.

Manusia dimotivasi untuk memiliki ketahanan dan daya lenting setelah mendapatkan problematika kehidupan, karena sesungguhnya problem yang dihadapi adalah sesuai kapasitas manusia dan masih dapat diatasi. Keimanan belum dikatakan tangguh jika belum teruji. Melalui masalah, cobaan dan godaan lain merupakan sebuah ujian keimanan dan ketaqwaan hamba kepada Allah SWT. Karena itu, orang-orang yang sabar dan tabah merupakan salah satu karakteristik bahwasannya memiliki daya resilien, kesabaran dan ketabahan sendiri merupakan potensi yang dimiliki setiap manusia. Tingkatan kesabaran dan ketabahan seseorang berbeda-beda, perlu dilatih agar sabar itu dapat tumbuh dalam diri seseorang. Itulah alasannya agama islam selalu mengajak umatnya agar menjadi hamba yang sabar, dan Allah mencintai hamba-Nya yang sabar. Tidak hanya berjuang dengan kemampuan diri, di dalam konsep Islam juga terdapat doa dan harapan yang menjadi pendorong umat Islam agar dapat menjadi sukses dan mencapai tujuan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diajukan beberapa kesimpulan penelitian, yaitu: Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara resiliensi dan kontrol diri pada santri Pondok Pesantren Syabilurrosyad dengan koefisien korelasi sebesar 0.789 dan $P=0.000$, dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi pula resiliensi seseorang, dan juga semakin rendah kontrol diri maka semakin rendah pula resiliensi seseorang. Kontribusi kontrol diri terhadap resiliensi sebesar 62.3%. Hal ini berarti bahwa dengan kontrol diri yang baik, mampu meningkatkan keresiliensian seseorang dalam mengatasi atau menghadapi suatu permasalahan. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama, disarankan untuk mempertimbangkan dan mengontrol faktor lain yang ikut mempengaruhi perilaku disiplin. Peneliti selanjutnya hendaknya mengontrol faktor lain yang kiranya melemahkan penelitian. Memastikan subjek penelitian hadir pada saat pengambilan data, dan mengkondisikan ruangan dengan baik, dengan kata lain subjek merasa nyaman sehingga ia tidak merasakan adanya tekanan ketika mengisi kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Prof.Dr. Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Edisi V). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Averill, J.R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*. 88: 286-303.
- Azhari, A. 1996. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Dina Utama.
- Azwar, S. (1999). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Calhoun, J. R. dan Acocella , J. R. (1990). *Phsycology of Adjusment and Human Relationship*. New York: McGow Hill Inc.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dayakisni, T. dan Hudaniah. 2012. Psikologi Sosial. Malang: UMM Press.
- Dian Putriana. 2017. Hubungan Resiliensi Dengan Perilaku Agresi Pada Remaja Pondok Pesantren. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Grotberg, Edith.H.1999.Tapping Your Inner Strength.Oakland:New Harbinger Publication, Inc.
- Grotberg, Edith H.2004.Children and Caregivers:The Role of Resilience.Paper presented at the International Council of Psychologists (ICP) Convention (Jinan, China, 2004).
- Goldfried, M. R., dan Merbaum, M. (1973). Behavior change through self-control. Oxford: APA.
- Hofmann, Baumeister, Förster, dan Vohs (2012). *Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control*. University of Chicago. USA.
- Hurlock, E.B. 1991. Psikolgi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Penerbit Erlangga.

- John M. Echols dan Hasan Shadili. 2003. Kamus Inggris Indonesia, Jakarta, Gramedia.
- Lazarus, R.S. (1976). *Pattern of Adjustment: Third Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Masyhud, M dan Khusnurdilo, M. (2003). Manajemen Pondok Pesantren. Jakarta: Diva Pustaka
- McCubbin, L. 2001. Chalange to The Definition of Resilience. Paper presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco.
- Myers, D.G. 2012. Psikologi Sosial Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- M Nur Gufron dan Rini Risnawati . 2010. Teori Psikologi. Jakarta: Ar-Ruzz Media
- Nur Lailatul Muniroh. 2013. Hubungan Antara Kontrol Diri dan Perilaku Disiplin Pada Santri Pondok Pesantren. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humoniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Sholichatun, Yulia (2012) *Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial sebagai Moderator Hubungan Stres dan Resiliensi pada Anak Didik di Lapas Anak*. PHd thesis, Universitas Gadjah Mada.
- Stevenson Fergus and Marc A. Zimmerman. 2005. *Adolescent Resilience: A Framework For Understanding Healthy Development In The Face Of Risk*. Department of Health Behavior and Health Education, School of Public Health. University of Michigan. Michigan.
- Pritaningrum, M. dan Hendriani, W. 2013. Penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, 2 (3) 141-150. Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga.

Wolfe, S. E., dan Higgins, G. E. (2008). Self-control and perceived behavioral control: An examination of college student drinking. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 4, 108-134.

Reveich, K dan Shatte, A. 2002. *The Resilience actor: seven essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Random House.

LAMPIRAN

Tabel Angket Sebaran Aitem Skala Resiliensi

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mampu beradaptasi dengan perubahan	SS	S	TS	STS
2	Saya mampu menghadapi keadaan apapun yang terjadi	SS	S	TS	STS
3	Saya mampu melihat masalah dari sisi yang membuat saya tertawa	SS	S	TS	STS
4	Keberhasilan menghadapi tekanan dapat menguatkan saya	SS	S	TS	STS
5	Saya cenderung bangkit kembali setelah mengalami sakit atau penderitaan	SS	S	TS	STS
6	Saya dapat mencapai tujuan walaupun terdapat rintangan	SS	S	TS	STS
7	Saya dapat tetap fokus di bawah tekanan	SS	S	TS	STS
8	Saya tidak mudah putus asa karena kegagalan	SS	S	TS	STS
9	Saya menganggap diri sendiri sebagai seorang yang kuat	SS	S	TS	STS
10	Saya dapat mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan untuk dimakan	SS	S	TS	STS
11	Saya tahu, iri kepada teman merupakan pertanda bahwa saya tidak mampu/tidak lebih baik darinya	SS	S	TS	STS
12	Menuduh teman yang tidak bersalah adalah perbuatan yang memalukan	SS	S	TS	STS
13	Saya tidak merasa saya lebih rendah dari teman saya	SS	S	TS	STS
14	Saya akan marah dan memukul teman saya jika saya merasa kesal padanya	SS	S	TS	STS
15	Saya tidak memperdulikan teman-teman yang sedang membicarakan kejelekan salah satu teman kami	SS	S	TS	STS
16	Saya akan ikut bergabung dengan	SS	S	TS	STS

	suatu kelompok supaya mendapatkan teman banyak				
17	saya akan diam saja ketika teman saya berbuat salah	SS	S	TS	STS
18	Saya tidak akan membalas ketika ada teman yang menghina saya	SS	S	TS	STS
19	Menurut saya, bergaul dengan siapapun tidak masalah karena semua manusia sama	SS	S	TS	STS
20	Saya suka mengolok-ngolok jika teman saya melakukan kesalahan	SS	S	TS	STS
21	Saya bersikap baik kepada teman-teman	SS	S	TS	STS
22	Saya bersikap tidak baik kepada teman-teman.	SS	S	TS	STS
23	Saya bersikap ramah kepada teman yang kurang di senangi.	SS	S	TS	STS
24	Saya bersikap tidak peduli kepada teman yang kurang di senangi.	SS	S	TS	STS
25	Saya bersikap sabar ketika ada teman lain yang sedang membicarakan saya.	SS	S	TS	STS
26	Saya bersikap marah ketika ada teman lain yang sedang membicarakan saya.	SS	S	TS	STS
27	Saya mampu bersikap sopan dengan orang yang lebih tua daripada saya.	SS	S	TS	STS
28	Saya mampu mengolah perkataan saya dengan ucapan yang positif ketika saya sedang marah dengan teman saya.	SS	S	TS	STS
29	Saya selalu berkata kasar ketika saya sedang marah dengan saya.	SS	S	TS	STS
30	Saya mampu memikirkan hal-hal yang menyenangkan di saat saya sedang jengkel.	SS	S	TS	STS
31	Saya memilih menerima ajakan bermain daripada mengerjakan tugas	SS	S	TS	STS

	yang sulit				
32	Saya tidak dapat berfikir dengan baik ketika mendapatkan masalah	SS	S	TS	STS
33	Saya memilih tetap belajar apapun hasilnya	SS	S	TS	STS
34	Saya tidak pernah menyerah dalam belajar meskipun mengalami kesulitan berulang kali	SS	S	TS	STS
35	Walaupun banyak gangguan di sekitar, saya tetap dapat melakukan pekerjaan dengan baik	SS	S	TS	STS
36	Saya menyerah jika kesulitan dalam memahami pelajaran	SS	S	TS	STS
37	Saya tidak memotivasi diri untuk belajar dengan giat	SS	S	TS	STS
38	Ketika ada pelajaran yang sulit, saya menyerah jika tidak berhasil menguasainya	SS	S	TS	STS
39	Ketika semangat turun, saya tahu apa yang harus saya lakukan agar semangat bangkit kembali	SS	S	TS	STS
40	Saya tetap bisa menyelesaikan masalah meskipun permasalahan tersebut belum pernah dialami sebelumnya				

Tabel Hasil Tabulasi Skor Skala Resiliensi

Subjek	No. Aitem																
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2
2	3	3	3	4	3	1	1	1	3	3	4	3	4	3	3	4	3
3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4
4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	3	2	3	3	3	4	1	1	3	3	4	4	4	3	3	3	3
8	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
9	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2
10	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3
11	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3
12	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
13	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	2	1	4	2	3	3	4	4	2	4	3	3	3	2	3	2	2
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
17	3	3	1	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	2	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
20	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
21	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4
22	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	3	1	3	4	4	2
23	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3
24	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2
25	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4
26	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
27	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
28	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4
29	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
31	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2
32	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
33	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	1
34	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3
35	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
37	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3

Subjek	No. Aitem						Skor	Kategorisasi
	35	36	37	38	39	40		
1	4	3	3	3	3	3	121	Tinggi
2	4	3	3	3	2	3	124	Tinggi
3	4	1	4	4	1	4	143	Sangat Tinggi
4	3	2	3	3	3	3	114	Tinggi
5	4	4	4	3	4	4	148	Sangat Tinggi
6	4	4	3	2	4	4	154	Sangat Tinggi
7	3	3	3	3	4	3	127	Tinggi
8	3	2	3	3	3	3	115	Tinggi
9	4	2	4	2	2	4	120	Tinggi
10	4	4	4	3	3	4	140	Sangat Tinggi
11	3	3	3	3	4	3	129	Tinggi
12	3	3	3	3	2	3	127	Tinggi
13	4	3	3	4	2	3	137	Sangat Tinggi
14	3	3	3	3	3	3	122	Tinggi
15	3	1	3	3	2	3	112	Sedang
16	3	3	3	3	3	3	119	Tinggi
17	3	3	3	3	3	3	119	Tinggi
18	4	3	3	3	3	4	129	Tinggi
19	3	2	3	3	2	3	119	Tinggi
20	3	2	3	3	3	3	121	Tinggi
21	4	2	4	4	3	4	134	Tinggi
22	4	2	4	4	1	3	112	Sedang
23	3	2	3	3	3	3	117	Tinggi
24	3	3	3	3	2	3	114	Tinggi
25	4	4	4	3	4	4	142	Sangat Tinggi
26	4	3	3	3	4	4	137	Sangat Tinggi
27	3	3	3	3	3	3	119	Tinggi
28	4	3	4	4	3	3	147	Sangat Tinggi
29	4	4	3	4	3	3	137	Sangat Tinggi
30	4	2	3	3	2	4	124	Tinggi
31	4	2	4	3	3	4	142	Sangat Tinggi
32	3	3	3	3	3	3	124	Tinggi
33	4	2	3	3	3	3	131	Tinggi
34	3	1	3	3	3	3	133	Tinggi
35	3	3	3	3	3	4	123	Tinggi
36	4	4	4	4	4	3	155	Sangat Tinggi
37	4	2	3	3	2	3	133	Tinggi

Subjek	No. Aitem																
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
38	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4
39	2	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3
40	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
41	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4
42	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3
43	3	1	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3
44	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	3
45	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4
46	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4
47	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
48	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
49	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
50	3	4	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4
51	3	2	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
52	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4
53	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3
54	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3
55	1	2	2	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3
56	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4
57	1	4	4	4	1	3	1	3	3	3	4	1	2	1	2	3	2
58	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4
59	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
60	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4
61	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3
62	3	1	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4
63	3	4	2	4	1	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4
64	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
65	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
66	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4
67	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4
68	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4
69	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3
70	2	3	2	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4
71	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
72	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
73	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4
74	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4

Subjek	No. Aitem						Skor	Kategorisasi
	35	36	37	38	39	40		
38	4	2	3	4	2	2	126	Tinggi
39	3	3	3	3	2	3	126	Tinggi
40	4	3	3	3	3	4	134	Tinggi
41	4	4	4	4	3	3	148	Sangat Tinggi
42	4	2	3	3	3	3	132	Tinggi
43	4	4	3	3	2	4	132	Tinggi
44	4	2	2	2	2	3	123	Tinggi
45	4	3	3	4	3	3	146	Sangat Tinggi
46	4	2	4	4	3	4	149	Sangat Tinggi
47	4	4	3	4	3	3	147	Sangat Tinggi
48	4	4	4	1	4	4	151	Sangat Tinggi
49	4	1	3	3	2	4	139	Tinggi
50	4	4	3	3	2	3	132	Tinggi
51	4	2	4	4	3	4	134	Tinggi
52	4	4	4	4	4	4	151	Sangat Tinggi
53	4	3	3	3	3	4	140	Sangat Tinggi
54	3	3	3	3	4	3	135	Tinggi
55	4	3	4	4	2	4	131	Tinggi
56	4	2	3	2	3	3	141	Sangat Tinggi
57	4	1	3	1	1	1	94	Sedang
58	4	4	4	4	4	4	151	Sangat Tinggi
59	4	4	4	4	4	4	151	Sangat Tinggi
60	4	2	3	3	3	3	139	Sangat Tinggi
61	3	2	4	3	4	3	133	Tinggi
62	4	4	3	4	3	4	137	Tinggi
63	4	3	4	4	4	4	148	Sangat Tinggi
64	4	2	3	3	2	3	124	Tinggi
65	3	3	3	3	3	3	140	Sangat Tinggi
66	4	3	4	3	4	4	146	Sangat Tinggi
67	4	3	4	3	4	4	143	Sangat Tinggi
68	4	2	3	3	3	4	134	Tinggi
69	4	2	3	3	3	4	130	Tinggi
70	4	2	2	4	4	3	135	Tinggi
71	4	3	3	3	2	4	127	Tinggi
72	4	2	4	4	3	4	147	Sangat Tinggi
73	4	2	3	4	2	3	134	Tinggi
74	4	2	3	4	2	3	135	Tinggi

Subjek	No. Aitem																
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
74	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4
75	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
76	3	3	2	2	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3
77	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
78	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3
79	2	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4
80	3	3	3	3	2	4	4	4	2	3	4	4	1	3	4	4	3
81	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4
82	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3
83	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4	2	4	2	3	3
84	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	3
85	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
87	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3

Subjek	No. Aitem							Skor	Kategorisasi
	34	35	36	37	38	39	40		
74	4	4	2	3	4	2	3	135	Tinggi
75	3	3	2	3	3	2	3	126	Tinggi
76	3	3	1	3	4	3	4	123	Tinggi
77	3	4	2	3	3	4	4	134	Tinggi
78	3	4	2	2	3	2	3	120	Tinggi
79	4	4	3	3	2	3	1	134	Tinggi
80	3	4	1	2	2	4	4	128	Tinggi
81	4	4	3	4	3	2	4	132	Tinggi
82	3	3	2	3	3	1	3	115	Tinggi
83	3	4	2	2	3	2	3	115	Tinggi
84	3	3	3	2	3	2	3	123	Tinggi
85	4	4	3	4	4	3	4	157	Sangat Tinggi
86	3	3	3	3	3	3	3	120	Tinggi
87	3	4	3	3	3	3	3	132	Tinggi

Tabel Angket Sebaran Aitem Skala Perilaku Kontrol Diri

No	Pernyataan	Jawaban			
1	ketika sedang marah pada seseorang, saya akan mempertimbangkan tindakan saya dengan hati-hati	SS	S	TS	STS
2	Apabila saya tertekan, saya akan berusaha mengingat hal-hal yang membuat saya senang	SS	S	TS	STS
3	Banyaknya persoalan yang terjadi membuat saya takut untuk menghadapinya	SS	S	TS	STS
4	Saya suka mengambil keputusan secara cepat dan lupa memperdulikan resiko yang harus saya hadapi	SS	S	TS	STS
5	Saya mencari tempat yang sepi jika saya butuh ketenangan dalam belajar	SS	S	TS	STS
6	Ketika saya sedang melakukan aktifitas, saya tidak pernah memikirkan lingkungan sekitar saya	SS	S	TS	STS
7	Ketika saya melakukan kesalahan, saya segera memperbaikinya untuk menjadi lebih baik	SS	S	TS	STS
8	Saya mengambil hikmah dari suatu kegagalan yang pernah saya alami dan berusaha untuk memperbaikinya	SS	S	TS	STS
9	Lebih baik saya belajar atau mengaji daripada menghabiskan waktu mengobrol dengan teman	SS	S	TS	STS
10	Saya bisa memilih mana tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu	SS	S	TS	STS
11	Saya membuat target sebelum melakukan sesuatu	SS	S	TS	STS
12	Saya kurang mempedulikan konsekuensi dari setiap perilaku saya	SS	S	TS	STS
13	Kegagalan sebagai pemacu semangat saya untuk berbuat lebih baik	SS	S	TS	STS
14	Saya membiarkan jadwal kegiatan terbengkalai apabila banyak persoalan yang harus diselesaikan	SS	S	TS	STS
15	Saya mampu bersabar untuk tidak melakukan sesuatu yang saya tidak mampu	SS	S	TS	STS

16	Saya dengan segera melakukan sesuatu tanpa banyak pertimbangan	SS	S	TS	STS
17	Saya akan memperjuangkan hasil pemikiran saya bila itu benar dan baik untuk semua orang	SS	S	TS	STS
18	Saya keluar pesantren demi membeli kebutuhan tugas kuliah, meski sudah malam	SS	S	TS	STS
19	Walaupun pedas, saya terima dengan baik kritikan yang ditujukan pada saya	SS	S	TS	STS
20	Walaupun makanan di pondok kadang tidak enak, saya tetap bisa menikmatinya	SS	S	TS	STS
21	Saya ingin setiap keinginan terpenuhi, meskipun di luar kemampuan	SS	S	TS	STS
22	Ketika saya melihat teman berkelahi, saya akan melerai dan menasihatinya	SS	S	TS	STS
23	Jika saya merasa kesal pada orang lain, saya langsung memarahi orang tersebut	SS	S	TS	STS
24	Saya berusaha memaafkan kesalahan orang lain terhadap saya untuk mengurangi kemarahan saya terhadapnya	SS	S	TS	STS
25	Saya berpikir tidak akan memaafkan kesalahan orang lain, apabila orang itu mengulangi kesalahannya lagi	SS	S	TS	STS

Tabel Hasil Tabulasi Skor Skala Kontrol Diri

Subjek	No. Aitem																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
38	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	2	4	1	4	3	4	3
39	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2
40	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3
41	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4
42	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4
43	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4
44	4	2	3	2	4	3	3	3	3	2	1	4	2	2	3	4	4
45	3	3	1	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3
46	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3
47	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
48	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
49	4	3	1	1	3	4	2	2	4	2	2	2	3	4	4	4	4
50	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4
53	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3
54	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
55	4	4	1	3	3	4	4	3	2	3	2	4	1	4	4	2	4
56	4	4	2	2	3	4	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	4
57	1	2	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	1	1	3	3	3
58	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3
59	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4
60	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3
61	3	3	2	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3
62	3	4	1	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4
63	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3
64	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3
65	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
66	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3
67	3	2	2	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
68	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	4	3	3	4	4	4
69	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3
70	4	4	2	2	4	4	4	3	2	3	2	4	2	3	4	4	3
71	4	3	3	2	4	4	4	2	3	2	3	4	3	3	4	3	4
72	4	4	1	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2
73	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
74	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3

Subjek	No. Aitem								Skor	Kategorisasi
	18	19	20	21	22	23	24	25		
38	3	3	3	3	3	2	3	3	73	Tinggi
39	3	3	2	3	4	2	3	3	67	Sedang
40	3	3	3	3	3	3	3	3	75	Tinggi
41	3	3	3	4	4	2	4	4	90	Sangat Tinggi
42	3	2	3	4	3	1	3	3	75	Tinggi
43	3	4	3	4	4	4	4	4	83	Tinggi
44	3	4	3	2	4	1	2	3	71	Tinggi
45	4	4	3	3	4	2	4	3	79	Tinggi
46	3	3	3	4	4	2	4	4	81	Tinggi
47	4	4	3	4	4	2	4	4	87	Sangat Tinggi
48	4	4	4	4	4	4	4	1	94	Sangat Tinggi
49	1	4	2	1	4	4	4	4	73	Tinggi
50	3	3	3	3	4	3	3	3	76	Tinggi
51	4	4	4	4	4	4	4	4	100	Sangat Tinggi
52	4	3	4	4	4	1	3	1	88	Sangat Tinggi
53	4	3	3	3	4	3	3	3	80	Tinggi
54	3	4	4	4	4	3	4	4	79	Tinggi
55	2	3	3	2	2	1	3	4	72	Tinggi
56	4	3	3	2	4	2	3	3	76	Tinggi
57	1	1	3	2	1	2	1	4	49	Rendah
58	3	3	3	4	4	3	3	3	83	Tinggi
59	3	3	4	4	4	2	4	2	86	Tinggi
60	3	3	2	3	3	3	3	3	75	Tinggi
61	3	3	3	4	3	1	3	3	76	Tinggi
62	3	3	2	4	4	3	2	3	81	Tinggi
63	3	2	4	4	4	1	4	4	89	Sangat Tinggi
64	3	3	3	3	3	2	3	3	68	Sedang
65	3	3	3	3	3	3	3	3	74	Tinggi
66	4	3	3	4	4	3	3	3	78	Tinggi
67	3	4	3	4	4	3	3	3	81	Tinggi
68	2	3	3	4	4	2	3	3	78	Tinggi
69	3	2	3	3	3	2	3	3	76	Tinggi
70	4	3	3	4	4	3	4	2	81	Tinggi
71	3	2	3	2	2	1	2	3	73	Tinggi
72	4	4	3	4	4	4	4	4	88	Sangat Tinggi
73	2	3	3	4	4	2	3	4	82	Tinggi
74	2	3	3	4	4	2	3	4	81	Tinggi

Subjek	No. Aitem								Skor	Kategorisasi
	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	2	3	3	3	3	2	4	3	73	Tinggi
2	3	4	3	4	3	3	3	4	78	Tinggi
3	2	4	4	4	1	1	3	3	76	Tinggi
4	3	3	3	3	3	2	3	3	68	Sedang
5	4	2	4	4	4	2	3	4	85	Tinggi
6	4	4	4	4	4	1	2	4	83	Tinggi
7	4	3	3	3	3	2	3	3	73	Tinggi
8	3	3	3	3	3	2	3	3	73	Tinggi
9	4	3	4	3	2	1	3	2	75	Tinggi
10	2	3	3	3	4	2	4	3	80	Tinggi
11	3	1	3	4	4	1	3	3	75	Tinggi
12	4	3	3	3	4	3	3	3	77	Tinggi
13	4	3	3	4	4	4	4	4	85	Tinggi
14	3	3	3	2	3	2	3	2	71	Tinggi
15	3	3	2	3	3	1	3	3	61	Sedang
16	3	3	3	3	3	3	3	3	72	Tinggi
17	3	3	3	3	3	3	3	3	74	Tinggi
18	1	4	3	4	3	2	2	4	78	Tinggi
19	2	3	3	3	3	3	3	3	72	Tinggi
20	3	3	3	3	3	2	3	3	73	Tinggi
21	1	4	3	4	4	1	2	2	86	Sangat Tinggi
22	1	4	3	3	2	1	2	3	70	Sedang
23	3	3	3	3	2	2	2	3	68	Sedang
24	3	3	3	3	3	2	2	3	68	Sedang
25	3	3	3	4	4	3	4	4	85	Tinggi
26	4	3	3	3	4	2	4	4	88	Sangat Tinggi
27	2	3	3	3	3	2	3	3	76	Tinggi
28	4	3	3	4	4	2	4	3	88	Sangat Tinggi
29	3	3	3	3	3	3	3	3	78	Tinggi
30	4	3	3	3	2	3	2	3	71	Tinggi
31	2	4	3	4	3	2	2	2	78	Tinggi
32	3	2	3	3	3	2	3	3	72	Tinggi
33	3	3	3	3	4	2	3	3	72	Tinggi
34	4	3	4	2	3	2	3	4	79	Tinggi
35	4	3	4	3	3	1	3	4	77	Tinggi
36	3	3	4	3	3	2	4	4	85	Tinggi
37	2	3	2	3	3	1	3	3	63	Sedang

Subjek	No. Aitem																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3
2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3
3	3	4	3	2	4	4	4	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4
4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3
5	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3
6	2	4	2	1	4	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4	4
7	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
9	4	3	1	2	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3
10	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3
11	3	4	1	1	4	4	4	4	3	4	2	4	2	3	4	3	3
12	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	4
14	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
15	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2
16	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
18	3	3	1	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4
19	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
21	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
22	3	3	3	2	4	2	4	2	3	4	2	4	2	2	3	4	4
23	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3
24	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3
25	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3
26	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3
27	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
28	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4
29	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
30	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3
31	3	4	1	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
32	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
33	3	3	2	2	4	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3
34	2	2	2	2	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4
35	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	4	2	4
36	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4
37	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2