

ANALISA KONSEP KONTROL DIRI UMAT BERAGAMA

(Studi Komparasi Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu)

SKRIPSI

Oleh:

HIKMAH FIKRIYAH MZ.

NIM. 10410085



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2014

ANALISA KONSEP KONTROL DIRI UMAT BERAGAMA

(Studi Komparasi Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu)

S K R I P S I

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN)
Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh:

HIKMAH FIKRIYAH MZ.

NIM. 10410085



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2014

HALAMAN PERSETUJUAN
ANALISA KONSEP KONTROL DIRI UMAT BERAGAMA
(Studi Komparasi Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu)

SKRIPSI

Oleh:

Hikmah Fikriyah MZ.
NIM. 10410085

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing

Dr. H. A. Khudori Soleh, M. Ag
NIP. 19681124 200003 1 001

Pada tanggal 10 April 2014

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

HALAMAN PENGESAHAN
ANALISA KONSEP KONTROL DIRI UMAT BERAGAMA
(Studi Komparasi Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu)

SKRIPSI

Oleh:

Hikmah Fikriyah MZ.
NIM. 10410085

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan wajib untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Pada tanggal 16 April 2014

Susunan Dewan Penguji		Tanda Tangan
Penguji Utama	<u>Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si</u> NIP. 19700613 200112 1 001	1.
Ketua Penguji	<u>Muallifah, MA</u> NIP. –	2.
Sekretaris/Pembimbing	<u>Dr. H. A. Khudori Soleh, M. Ag</u> NIP. 19681124 200003 1 001	3.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hikmah Fikriyah MZ.

NIM : 10410085

Fakultas : Psikologi

Alamat : Jl. Simpang Tiga No. 182 Sumberwudi Karanggeneng Lamongan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul *Analisa Konsep Kontrol Diri Umat Beragama (Studi Komparasi Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu)* merupakan hasil karya peneliti sendiri, dan bukan hasil karya orang lain kecuali kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya, dan bila di kemudian hari terdapat hal-hal yang tidak sesuai, peneliti bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 21 April 2014

Peneliti

Hikmah Fikriyah MZ.
NIM. 10410085

MOTTO

“Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh (mudah marah).”

(al A'raaf: 199)

Keridloan Allah tergantung kepada keridloan orang tua dan kemurkaan Allah tergantung kepada kemurkaan orang tua.

(HR. Tirmidzi)

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih, Maha Penyayang...

Saya persembahkan karya sederhana ini kepada, mereka yang sudah menjadi coretan dalam kehidupan saya:

Allah SWT. Tuhan yang selalu menjadi sandaran saya, yang selalu memberikan kejutan-kejutan dalam hidup saya, terlebih banyak kejutan di 10 hari terakhir sehingga skripsi ini selesai pada akhirnya.

Rasulullah SAW. Nabiku, penuntut jalanku, berkat syafaat yang Kau turunkan, kemudahan yang Allah berikan begitu lapang.

Ayah Muzakkin dan Ibu Mariyah Salamah... Maaf bila selama ini Mbak belum bisa menjadi yang terbaik. Maaf bila selama ini Mbak belum bisa membalas apa yang kalian pernah berikan. Maaf bila selama ini Mbak pernah, bahkan sering berbuat kesalahan atau tidak amanah terhadap kepercayaan kalian. Salam ta'dhim Mbak haturkan kepada Ayah dan Ibu, karena setiap saat selalu mendoakan, memberikan ridho pada perjalanan Mbak sampai saat ini. Tidak ada yang bisa Mbak persembahkan, kecuali hanya doa dan harapan semoga Ayah dan Ibu senantiasa bahagia dan menjadi pasangan di dunia dan akhirat, aamiin.

Adekku, Zuhara Qurrah 'Aini MZ. Maafkan Mbak karena belum bisa menjadi contoh yang baik. Semua yang Mbak lakukan bukan suatu kehebatan. Jadilah seperti yang Dek Zuhar cita-citakan. Semoga kita senantiasa menjadi anak yang selalu bisa mendoakan orang tua kita, aamiin.

Mbah Mariyah, embah sekaligus ibu yang merawat saya dari bayi. Terimakasih. Dari Mbah, saya menjadi sosok seperti ini. Kesabaran, kasih sayang, kehangatan, semua Mbah berikan. Semoga kiriman fatimah yang saya berikan mampu

menerangkan ruang kubur Mbah. Doakan kami, anak-anak dan cucu-cucu Mbah menjadi keturunan yang solih sholihah, aamiin.

Bulek Mahsunah, terimakasih sudah bersedia menjadi tempat curhat. Jangan bosan-bosan ya, Bulek?!

Seluruh keluarga Gresik dan Lamongan, terimakasih atas segala kebahagiaan yang diberikan.

Seluruh keluarga ndalem PP Tanwirul Qulub, PP Matholi'ul Anwar, PP Al Fadholi, guru-guru di TK Muslimat 103, MI Darul Ulum, MTs. Putra-Putri, MA. Matholi'ul Anwar, dosen-dosen UIN Malang, terimakasih atas dhawuh dan ilmunya yang semoga bermanfaat.

Dulur-dulur BFS (Best Fren Sak lawase), Neng, Iyyu', Yummy, Zaliet, Mbak Imro, Mbak Iis, Adek Iid, Mbak Fitri, Adek Rika, Mas Thoni, Kak Udin, Bang Pendi, Pak Ferdi, Adek Abid, Adek Rouf, Cak Sanipet, Cak Thohar, Tekopex, Kak Fahmi, Mas Save, Mas Don't Care... Terimakasih sudah menjadi sahabat-sahabat terbaik yang selalu mau berbagi dan kubagi. Berbagi kebahagiaan dan kubagi kesedihan. Jangan bosen-bosen ya, Rek kalau aku lagi butuh sandaran waktu galau, hehe

Mbak Ifa, Mbak Queen, terimakasih sudah mau menjadikan saya sebagai 'bunda' kalian. Teman-teman Psikologi 2010 yang sangar-sangar, kece-kece, semoga kebersamaan kita selama ini membawa berkah. Untuk Via kecil, jangan suka membuat kebingungan sendiri ya, hehe

Keluarga B3, teman-teman ABA kamar 29, teman-teman PP Al Fadholi, lebih-lebih untuk 'mantan' pengurus, semoga kekeluargaan kita tetap terjalin selamanya.

Untuk Zuhro, yang sabar, yang kuat, Nduk... Mbak yakin sampeyan adalah benar-benar 'miss independent' yang tidak mudah digoyahkan atau tergoyahkan.

Dek Nafis, terimakasih sepedanya sudah mau dipinjam untuk jalan-jalan cari data penelitian sampai dengan jilid skripsi, hehe

Bapak-bapak sopir angkot yang selalu setia menemani saya kemana-mana dan ibu-ibu warung nasi, spesial untuk Mak Duro yang sudah hafal slogan, 'Fikri sambelnya tiga ya, Nduk?' hehe

Almarhum Papa Tjahyo Prabowo, yang walaupun saya belum pernah sekalipun bertemu. Terimakasih sudah membeli Panda, yang akhirnya menjadi teman tidur untuk saya.

Panda dan Pongpong, terimakasih... ☺

Dan untuk masku, Mas Yuswanggoro. Terimakasih sudah menjadi teladan untuk adek, mau membimbing adek, menyayangi adek dengan 'tidak terlihat'. Terimakasih sudah mengajak adek merenungi segala hal, walau seringkali kata hati dan pikiran kita berbeda. Semoga hati kita selalu dijaga, niat kita terwujud, doa kita terkabul, dan kita menjadi hamba yang selalu dirahmati, aamiin.

KATA PENGANTAR

Ucapan hamdalah wa syukurillah senantiasa peneliti haturkan kepada sang Illahi Robbi yang selalu dan tetap akan memberikan sentuhan kasih sayangNya kepada hamba-hamba yang mengharapaknya. Atas pertolongan Dialah, peneliti dapat merampungkan skripsi yang berjudul *Analisa Konsep Kontrol Diri Umat Beragama (Studi Studi Komparasi Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu)* ini dengan segala kemudahan, walaupun masih adanya hambatan disana-sini. Tetapi sesungguhnya itu semua adalah sebuah pembelajaran untuk mencari yang lebih baik lagi.

Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Sang Penunjuk Jalan, Nabi Muhammad SAW. yang telah bersusah payah menuntun umatnya agar jatuh pada jalan yang tepat dan diridhoi Allah.

Kiranya pada kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada banyak pihak yang telah membantu menyelesaikan penelitian skripsi ini. Ungkapkan terimakasih tersebut peneliti haturkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M. Si selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. H. A. Khudori Soleh, M. Ag selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan dorongan, motivasi, dan koreksi kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Tristiadi Ardi Ardani, M. Si selaku Dosen Wali yang selalu memberikan wejangan, mengingatkan untuk terus mengejar cita-cita.
5. Bapak Jamaluddin Ma'mun, M. Si yang sudah memberikan ide-ide cemerlang, terimakasih.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang selama ini sudah berkenan membagi ilmu.

7. Pihak yang terkait penelitian ini, Ustadz Mustofa sebagai responden agama Islam di Pondok Pesantren Darul Ulum Al Fadholi, Pastur Suyatno sebagai responden agama Kristen di Gereja Santa Perawan Maria Dari Gunung Karmel Malang, dan Singgih Pandita Putra Nirmala sebagai responden agama Hindu di Pura Bhuvana Kertha Singosari Malang beserta Pandita Istri, Pak Ketut, dan Pak Handaya. Terimakasih atas segala bantuan, waktu, kesempatan, dan ilmu serta pengalaman yang diberikan.
8. Ayah Muzakkin, Ibu Mariyah Salamah, Adek Zuhara Qurrah ‘Aini MZ. Terimakasih atas segala kasih dan cinta serta doa yang diberikan.
9. Almarhumah Mbah Mariyah, Bulek Mahsunah, dan keluarga Gresik & Lamongan, terimakasih sudah merawat, membesarkan, dan menjadikan peneliti dengan sosok yang seperti ini.
10. Sahabat-sahabat, teman-teman, dan semua pihak yang telah membantu terselesaikannya penelitian ini, terimakasih sudah bersedia menjadi bagian dari cerita peneliti.
11. Dan kepada yang terkasih, Mas Yuswanggoro, terimakasih atas ilmu, sikap bijaksana, dan segala yang diberikan.

Selanjutnya, skripsi ini masih banyak kekurangan, maka peneliti mengharap kritik dan saran untuk perbaikan selanjutnya. Peneliti juga berharap semoga skripsi ini dapat menjadi manfaat, khususnya dalam mempelajari ilmu psikologi.

Malang, 21 April 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Pertanyaan Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Teori Kontrol Diri.....	8
1. Pengertian Kontrol Diri.....	8
2. Perkembangan Kontrol Diri.....	12
3. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	15
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	16

BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	18
1. Pendekatan Penelitian.....	18
2. Jenis Penelitian.....	19
B. Data dan Sumber Data.....	20
1. Metode Pengumpulan Data.....	20
a. Metode Observasi.....	20
b. Metode Wawancara.....	21
c. Metode Dokumentasi.....	21
2. Sumber Data.....	22
3. Lokasi Penelitian.....	23
4. Instrumen Penelitian.....	24
5. Teknik Analisis Data.....	24
6. Keabsahan Data.....	26
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 28
A. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	28
B. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	29
1. PP. Darul Ulum Al Fadholi.....	29
2. Gereja Santa Perawan Maria Dari Gunung Karmel.....	30
3. Pura Bhuvana Kertha.....	31
C. Profil Subyek.....	32
D. Paparan Data Penelitian.....	33
1. Konsep kontrol diri berdasarkan perspektif penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu.....	34
2. Konsep kontrol diri penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu berdasarkan teori Averil.....	42
3. Temuan Penelitian konsep kontrol diri umat beragama, berdasarkan perspektif penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu.....	49

E. Analisis Hasil Penelitian.....	54
1. Konsep kontrol diri berdasarkan perspektif penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu.....	54
2. Konsep kontrol diri penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu berdasarkan teori Averil.....	57
3. Perbandingan konsep kontrol diri penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu berdasarkan teori Averil.....	60
BAB V PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Temuan Penelitian Konsep Kontrol Diri Berdasarkan Perspektif Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu.....	50
Tabel 4.2	Temuan Penelitian Konsep Kontrol Diri Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu Berdasarkan Teori Averil.....	52
Tabel 4.3	Temuan Penelitian Perbandingan Konsep Kontrol Diri Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu Berdasarkan Teori Averil.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I Daftar Wawancara
- Lampiran II Kode Wawancara
- Lampiran III Tabel Matrik Penganut Agama Islam
- Lampiran IV Tabel Matrik Penganut Agama Kristen
- Lampiran V Tabel Matrik Penganut Agama Hindu
- Lampiran VI Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran VII Bukti Konsultasi Skripsi

ABSTRAK

Fikriyah, Hikmah, 2014, *Analisa Konsep Kontrol Diri Umat Beragama (Studi Studi Komparasi Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu)*, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. H. A. Khudori Soleh, M. Ag

Hidup dan persoalannya menjadi hal yang selalu menyibukkan seseorang, bahkan sering menjadikan manusia putus asa. Kadangkala, permasalahan yang muncul tersebut dapat berasal dari adanya perubahan-perubahan sosial di masyarakat. Banyak manusia yang mengalami kegoncangan dalam hidupnya. Frustrasi, kecewa, bahkan karena putus asa, nekat melakukan tindakan bunuh diri. Itu tidak lain karena ajaran agama yang menjadi pegangan hidupnya tidak seimbang dengan kekuatan akal pikiran yang ada pada dirinya, dan kurang adanya kontrol diri pada diri seseorang.

Berdasarkan latar belakang dan pertanyaan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk (1) Mengetahui konsep kontrol diri penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu, (2) Mengetahui konsep kontrol diri penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu berdasarkan teori Averil, dan (3) Mengetahui perbandingan konsep kontrol diri penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kualitatif, dengan menggunakan analisis deskriptif, sedangkan dalam pengambilan sampel atau sumber datanya menggunakan teknik sampel purposif, sementara metode yang digunakan untuk mendapatkan data-datanya adalah metode observasi non partisipan, wawancara, dan metode dokumentasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan, dan verifikasi. Adapun teknik pengecekan keabsahan data menggunakan ketekunan pengamatan, triangulasi dan pembahasan sejawat.

Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa konsep kontrol diri umat beragama memiliki aspek tersendiri. Untuk penganut agama Islam, konsep kontrol diri memiliki aspek memegang *syari'at*, sikap *tawakkal*, dan selalu melakukan *tafakkur* (proses berpikir), *muhasabah* (introspeksi), dan yakin akan ketentuan dari Allah. Konsep kontrol diri yang dimiliki oleh penganut agama Kristen mempunyai aspek kebiasaan menimbang perkara (*problem solving*), obyektif, menghargai hak dan martabat orang lain, rendah hati, menjunjung tinggi tata nilai kehidupan, dan membangun relasi yang baik dengan Tuhan, manusia, dan alam. Sedangkan konsep kontrol diri penganut agama Hindu memiliki aspek ajaran agama atau *religious value* (*Panca Yama Brata*, *Panca Niyama Brata*, *Panca Srada*, dan *Tri Kaya Parisuda*) dan kemampuan mengendalikan pikiran.

Kata kunci: *konsep kontrol diri, umat beragama*

ABSTRACT

Fikriyah, Hikmah, 2014, *The Analysis of Self-Control of Religion People (Comparassion Study of Disiple Islamic, Christian, and Hindu)*, Thesis of Faculty of Psychology Islamic State University Maulana Malik Ibrahim of Malang

Dosen Pembimbing: Dr. H. A. Khudori Soleh, M. Ag

Life and its dilemma occupy as a hectic thing for human, even causing hopeless. Occasionally, the dilemma emerged from the social change in a society. There are many people experience a shock, frustration, disappointed and hopeless which finally culminates in the worse thing, suicide. This occurs because the religious value and the mind are binding unequally and less of human self-control

Based on aforementioned background and research problem, the aims of this research are to (1) understand the self-control concept perspective of Islam, Christian and Hindu followers (2) understand the self-control concept of Islam, Christian and Hindu followers according to Averil theory (3) understand the comparison of self-control concept among Islam, Christian, and Hindu.

The research approach used is qualitative, using descriptive analysis. Purposing sampling is applied by the researcher in gaining the sample and the data source. The methods used in collecting the data are non-participant observation, in-depth interview, and documentation. The data analysis includes data reduction, data presentation, conclusion drawing, and verification. Moreover, to verify the validity of the data, the researcher uses perseverance of observation, triangulation, and peer discussion.

The result shows that the self-control concept differs among Islam, Christian and Hindu. From Islam perspective, the self-control includes holding on *syari'at*, *tawakkal*, the process of *tafakkur* (thinking process) *muhassabah*, (introspection) and convinced to the divine decree of God. Whereas from Christian perspective, the self-control concept incorporates problem solving, objective, appreciating others' right, having good manner, living up the value of life ,and having good relation with God, humans and nature. And from Hindu perspective, self-control concept is the applying value of *Panca Yama Brata*, *Panca Nyama Brata Panca Srada* and *Tri Kaya Parisuda* and mind control ability.

Keyword: *concept of self-control, religion people*

مستخلص البحث

فكرية ، والحكمة ، الساعة ، 2014 ، التحليل مفهوم الذات للسيطرة على الدينية (الدراسات المقارنة أتباع الإسلام والمسيحية ، والهندوسية) ، البحث الكلية في علم النفس من الجامعة الحكيمية الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرف : الدكتور الحاج خضري صلاح ، الماجستير

الحياة والمشكلة يصبح الشيء الوحيد الذي هو دائما مشغول، و غالبا ما تكون مصنوعة من اليأس الإنسان. في بعض الأحيان ، والمشاكل التي تنشأ يمكن استخلاصها من وجود التغيرات الاجتماعية في المجتمع. كثير من الناس الذين عانوا من صدمة حياته. إحباط وخيبة الأمل ، وحتى اليأس، يائسة على الانتحار. وهذا لأنه لا يوجد دين يصبح مقبض من حياته من قبل قوة العقل لا وجود لها في ذهنه، وعدم ضبط النفس في شخص. استنادا إلى خلفية و الأسئلة أعلاه ، ثم كان الغرض من هذه الدراسة هو (1) أن يعرف مفهوم أتباع ضبط النفس من الإسلام والمسيحية ، والهندوسية ، (2) تعرف مفهوم أتباع ضبط النفس من الإسلام والمسيحية ، والهندوسية على أساس نظرية آفيرييل ، و (3) معرفة مفهوم المقارنة من أتباع ضبط النفس من الإسلام والمسيحية ، والهندوسية على أساس نظرية آفيرييل.

البحث منهج المستخدمة في هذه الدراسة هو النوعية ، وذلك باستخدام التحليل الوصفي ، في حين أن العينات أو مصدر البيانات باستخدام تقنيات أخذ العينات هادف ، في حين أن الطريقة المستخدمة للحصول على البيانات هو أسلوب الملاحظة غير المشاركين ، والمقابلات، وأساليب التوثيق. تحليل البيانات باستخدام اختزال البيانات ، وعرض البيانات والاستنتاجات والرسم، والتحقق . تقنية للتحقق من صحة البيانات باستخدام التثليث ومناقشة الأقران.

النتائج هذه الدراسة على أن مفهوم الطوائف الدينية ضبط النفس من وجهة نظر الإسلام والمسيحية ، والهندوسية له جوانبه الخاصة . ل معتنقي الإسلام، وقد عقدت مفهوم ضبط النفس جوانب الشريعة الإسلامية ، والموقف من استقالة ، و تفعل دائما التفكير (عمليات التفكير) والمحاسبة (الاستبطان) ، واثقة من توفير الله. مفهوم الرقابة الذاتية التي يملكها مسيحي لديهم عادة وزنجا جوانب القضية (حل المشكلات) ، بموضوعية ، واحترام حقوق الآخرين وكرامتهم ، والتواضع ، واحترام قيم الحياة ، و بناء علاقة جيدة مع الله ، والرجل، وطبيعة . في حين أن مفهوم الجوانب ضبط النفس من الديانة الهندوسية لديه العقيدة الدينية أو القيم الدينية (Panca

Tri Kaya ، Panca Srada ، Panca Niyama Brata ، Yama Brata (Parisuda) والقدرة على السيطرة على العقل.

الكلمات الرئيسية : مفهوم الرقابة الذاتية والدينية