

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan kesimpulan:

1. Konsep kontrol diri berdasarkan perspektif penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu

Konsep kontrol diri umat beragama yang dilihat dari perspektif agama Islam, Kristen, dan Hindu memiliki aspek tersendiri. Untuk penganut agama Islam, konsep kontrol diri memiliki aspek memegang *syari'at*, sikap *tawakkal*, dan selalu melakukan *tafakkur* (proses berpikir) dan *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, dan 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.

2. Konsep kontrol diri penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu berdasarkan teori Averil

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan pada penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu menunjukkan bahwa konsep kontrol diri berdasarkan teori Averil, seluruh aspeknya memang terdapat dalam kontrol diri seseorang, namun dari hasil analisis terdapat aspek-aspek kontrol diri penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu yang menjadi tambahan dalam teori kontrol diri Averil.

Dalam teori Averil, tidak terdapat aspek memegang *syari'at* seperti yang terdapat dalam konsep kontrol diri penganut agama Islam. Begitu juga pada penganut agama Kristen, terdapat konsep pendidikan moral, dan dalam Hindu terdapat ajaran *Tri Kaya Parisuda*, kemudian *satwa*, *rajas*, dan *tamas* sebagai alat kontrol diri utama dalam diri seseorang.

3. Perbandingan Konsep Kontrol Diri Penganut Agama Islam, Kristen, dan Hindu Berdasarkan Teori Averil

Berdasarkan hasil analisa konsep kontrol diri umat beragama yang dikomparasikan dengan teori Averil, maka terdapat 2 (dua) aspek kontrol diri dari teori Averil ini pada penganut agama Islam, yaitu kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan kemampuan mengontrol perilaku. Pada penganut agama Kristen terdapat 3 (tiga) aspek, yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengambil keputusan. Sedangkan pada konsep kontrol diri penganut

agama Hindu terdapat 2 (aspek), yaitu kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengontrol stimulus.

Kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan mengambil keputusan tidak terdapat pada penganut agama Islam. Begitu juga dengan penganut agama Kristen, tidak terdapat kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian dan kemampuan mengantisipasi peristiwa atau kejadian. Sedangkan pada penganut agama Hindu, tidak terdapat kemampuan mengantisipasi peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan. Artinya, pada penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu sama-sama tidak terdapat aspek kemampuan mengantisipasi peristiwa atau kejadian. Namun pada penganut agama Islam, Kristen, dan Hindu, ketiganya sama-sama memiliki aspek kemampuan mengontrol perilaku.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian umat beragama sebenarnya merupakan kajian yang sangat menarik. Kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang kontrol diri ataupun tema yang lain. Peneliti juga menyarankan agar penelitian ini dilanjutkan dengan sebuah penelitian yang mempunyai cakupan lebih luas. Kekurangan dari penelitian ini yang sekaligus dapat dijadikan sebagai saran untuk diperhatikan bagi peneliti selanjutnya, yaitu mengenai

keterbatasan sumber yang dapat dijadikan teori, perlunya perpanjangan waktu penelitian, dan cakupan penelitian yang sempit menurut peneliti masih perlu pengembangan.

2. Bagi lembaga Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, menurut peneliti kajian tentang kontrol diri dan umat beragama perlu dipelajari dan dikembangkan secara terus menerus, karena akan sangat membantu pengembangan ilmu pengetahuan. Mengkorelasikan antara ilmu umum dan ilmu agama. Dalam hal ini, peneliti berharap agar Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim dapat memfasilitasi mahasiswa dengan mengenalkan, mendukung, dan meningkatkan kajian-kajian mengenai psikologi agama. Di samping itu, peneliti juga masih merasakan kurangnya literatur yang tersedia mengenai kajian-kajian psikologi agama, terlebih tentang umat beragama, sehingga diharapkan penyediaan buku-buku dan berbagai literatur mengenai kajian psikologi agama dapat ditingkatkan. Hal tersebut terlebih agar mahasiswa khususnya yang ada di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim dapat lebih memahami kajian-kajian tersebut dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.