HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *GRIT* DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASANTRI PONDOK PESANTREN FADHLUL FADHLAN SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi sebagai bagian dari

Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata (S-1) Psikologi (S.Psi)

TITIN NUR CAHYATI

NIM : 2107016053

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2025

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jalan Prof. Dr. Hamka Km.1 Kampus III Ngaliyan Semarang Kode Pos 50185
Telepon (024) 76433370; Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

PENGESAHAN

Judul : **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN GRIT DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASANTRI PONDOK PESANTREN FADHLUL FADHLAN SEMARANG**

Nama : Titin Nur Cahyati

NIM : 2107016053

Program Studi : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 26 Agustus 2025

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang / Penguji

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP. 198805032023212036

Sekretaris Sidang / Penguji

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Penguji Utama I

Fitriyati, S.Psi., M.Si.
NIP. 196907252005012002

Penguji Utama II

Otih Jembarwati, S.Psi., M.A.
NIP. 197505082005012001

Pembimbing I

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP. 198805032023212036

Pembimbing II

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Titin Nur Cahyati

NIM : 2107016053

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

"HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *GRIT* DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASANTRI PONDOK PESANTREN FADHLUL FADHLAN SEMARANG"

Secara keseluruhan merupakan hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 24 Juni 2025

Pembuat pernyataan,



Titin Nur Cahyati

NIM. 2107016053

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul	:	HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN *GRIT* DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASANTRI PONDOK PESANTREN FADHLUL FADHLAN SEMARANG
Nama	:	Titin Nur Cahyati
NIM	:	2107016053
Jurusan	:	Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.
Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP 198805032023212036

Semarang, 3 Juli 2025
Yang bersangkutan

Titin Nur Cahyati
NIM 2107016053

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul	:	HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN *GRIT* DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASANTRI PONDOK PESANTREN FADHLUL FADHLAN SEMARANG
Nama	:	Titin Nur Cahyati
NIM	:	2107016053
Jurusan	:	Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.
Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP 197502052006042003

Semarang, 3 Juli 2025
Yang bersangkutan

Titin Nur Cahyati
2107016053

MOTTO

"Meniti langkah, menapaki bumi, menggapai ridlo Ilahi"

"Sopo biso gumantung tanpo cantolan, Bakal biso ngunduh tanpo wit-witan"

Alm. KH. Drs. Manshur, M.S.I

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI ..... **VI**
DAFTAR GAMBAR ..... **VIII**
DAFTAR TABEL ..... **IX**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **7**
A. Latar Belakang 7
B. Rumusan Masalah 14
C. Tujuan Penelitian 14
D. Manfaat Penelitian 15
E. Keaslian Penelitian 15
BAB II **20**
LANDASAN TEORI **20**
A. Prestasi Akademik 20
1. Pengertian Prestasi Akademik 20
2. Aspek - Aspek Prestasi Akademik 22
3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik 24
4. Prestasi Akademik Menurut Pandangan Islam 28
B. Kontrol Diri 29
1. Pengertian Kontrol Diri 29
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri 32
3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri 34
4. Kontrol Diri Menurut Pandangan Islam 37
C. *Grit* **40**
1. Pengertian *Grit* 40
2. Aspek-Aspek *Grit* 41
3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi *Grit* 42
4. *Grit* Menurut Pandangan Islam 43
D. Hubungan antara Kontrol Diri dan *Grit* terhadap Prestasi Akademik 44

E. Hipotesis Penelitian 47
BAB III 49
METODOLOGI PENELITIAN 49
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 49
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 49
C. Tempat dan Waktu Penelitian 51
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling 51
E. Teknik Pengumpulan Data 54
F. Validitas dan Reliabilitas 59
G. Teknik Analisis Data 61
DAFTAR PUSTAKA 83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 47

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif Statistik 64
Tabel 4. 2 Rentang Skor Kontrol Diri 65
Tabel 4. 3 Kategori Skor Kontrol Diri 66
Tabel 4. 4 Rentang Skor Grit 66
Tabel 4. 5 Kategori Skor Grit 66
Tabel 4. 6 Rentang Skor Prestasi Akademik 67
Tabel 4. 7 Kategori Skor Prestasi Akademik 67
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas 68
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Kontrol Diri dengan Prestasi Akademik 69
Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Grit dengan Prestasi Akademik 70
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multiple Correlation .....**Error! Bookmark not defined.**

ABSTRACT

This research aims to empirically examine the relationship between the variables of self-control and grit with academic achievement among students (mahasantri) at Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. The sample in this study consisted of 142 students who are actively enrolled in university and live in the pesantren environment. This study used a quantitative correlational method. Three instruments were used in this research: the self-control scale, the grit scale, and academic achievement data measured by the Grade Point Average (GPA) from each university. The data analysis included normality testing and hypothesis testing using Spearman's Rho nonparametric correlation and multiple correlation analysis. The Spearman correlation test showed a relationship between self-control and academic achievement with a significance value of $0.000 \leq 0.05$ and a correlation coefficient of 0.328, indicating a positive and significant relationship with weak strength. Similarly, the test between grit and academic achievement resulted in a significance value of $0.000 \leq 0.05$ and a correlation coefficient of 0.292, also indicating a positive and significant relationship with weak strength. Therefore, all hypotheses in this study are accepted.

Keywords: self-control, grit, academic achievement.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara variabel kontrol diri dan *grit* dengan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 142 mahasantri yang aktif berkuliah dan tinggal di lingkungan pesantren. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Tiga alat ukur digunakan sebagai instrumen dalam penelitian, yaitu skala kontrol diri, skala grit, dan data prestasi akademik yang diukur melalui Indeks Prestasi (IP) masing-masing universitas. Analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan korelasi nonparametrik Spearman Rho serta korelasi ganda. Hasil uji Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prestasi akademik dengan signifikansi 0,000 ≤ 0,05 dan koefisien korelasi sebesar 0,328, yang berarti terdapat hubungan positif signifikan dengan kekuatan lemah. Begitu pula hasil uji antara grit dengan prestasi akademik menunjukkan signifikansi 0,000 ≤ 0,05 dan nilai korelasi 0,292, yang juga menunjukkan hubungan positif signifikan dengan kekuatan lemah.

Kata kunci: kontrol diri, *grit*, prestasi akademik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan begitu banyak nikmat yang tak terhingga, bahkan tak mampu dihitung sekalipun dengan kalkulator tercanggih di dunia. Salah satu nikmat tersebut adalah terselesaikannya tugas akhir skripsi ini dengan segala kemudahan dan pertolongan-Nya. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, teladan sempurna sepanjang zaman. Semoga kita termasuk umatnya yang layak mendapatkan syafaat di hari akhir kelak.

Skripsi yang berjudul "Hubungan antara Kontrol Diri dan Grit terhadap Prestasi Akademik pada Mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang" ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Terselesaikannya penulisan skripsi ini tentu bukan semata hasil dari kemampuan penulis sendiri, tetapi merupakan buah dari doa, dukungan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta seluruh jajarannya.
3. DR. KH. Fadlolan Musyaffa', Lc., MA. dan Ibu Nyai Hj. Fenty Hidayah, S.Pd.I., selaku Pengasuh Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang, yang telah memberikan izin dan dukungan penuh kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, S.PdI, M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Lainatul Mudzkiyyah S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing I, yang telah sabar membimbing, memberikan arahan, dan mendampingi penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Siti Hikmah, S.Pd., M.Si., selaku dosen pembimbing II, dan sekaligus dosen wali penulis yang telah membimbing dengan penuh kesabaran memberikan masukan dan motivasi hingga terselesaikannya skripsi ini.

7. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu dan pelayanan akademik terbaik selama masa perkuliahan.
8. Pengurus dan teman-teman mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang yang telah membantu penulis dalam mengarahkan serta memfasilitasi pengambilan data penelitian.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil dalam proses penyelesaian tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan menjadi sumbangsih kecil bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian prestasi akademik dan pembentukan karakter mahasantri di lingkungan pesantren.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Bapak Nur Rondi dan Ibu Hj. Sri Windarti, orang tua tercinta, sumber doa yang tak pernah putus, peluh yang tak pernah dihitung, serta cinta yang tak terukur. Setiap langkah kecil dalam proses ini adalah buah dari perjuangan besar mereka.
2. Mas Nugroho Adi Kuncoro, sosok kakak yang selalu menjadi pelindung dan panutan terbaik dalam hidup.
3. Alm. Drs. KH. Manshur, M.S.I. dan Ibu Nyai Hj. Chomsah, serta asatidz dan asatidzah Pondok Tahfidz Nurul Qur'an, guru kehidupan di masa PTNQ MAN 1 Kudus yang tak hanya mengajarkan ilmu, tetapi juga membentuk pribadi dan arah hidup penulis menjadi yang lebih baik.
4. DR. KH. Fadlolan Musyaffa', Lc., MA. Dan Bu Nyai Hj. Fenty Hidayah, S.Pd.I., yang bukan hanya sekadar pengasuh pondok pesantren, tetapi juga menjadi murobbi ruhani, ayah dan ibu dalam jalan ilmu, iman, dan adab. Sosok yang selalu mengarahkan setiap langkah menuju kebaikan dan senantiasa mengingatkan untuk tetap berjalan di jalan Allah SWT. Terima kasih atas kasih sayang yang tanpa syarat, bimbingan yang tak pernah putus, dan keteladanan yang menjadi cahaya dalam perjalanan ini.
5. Semua pihak yang telah terlibat dalam membiayai pendidikan dan kehidupan di pesantren, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga Allah SWT membalas kebaikan mereka dengan pahala yang berlipat ganda.
6. Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang, tempat yang menjadi rumah kedua, sumber ilmu, keteladanan, dan lingkungan yang menempa keteguhan hati selama menjalani pendidikan di kota Semarang.
7. Rekan-rekan seperjuangan di bangku perkuliahan: Rachma, Tessa, Fifi, Vania, Delisa, Rita, Nadia, Syifa, serta seluruh teman-teman kelas B Fakultas Psikologi. Kebersamaan kalian menjadikan hari-hari menjadi lebih ringan dan bermakna.
8. Sahabat-sahabat seperjalanan di pondok, khususnya santriwan dan santriwati PPFF yang tak bisa disebut satu per satu, namun senantiasa menjadi tempat berbagi, menguatkan, dan tumbuh bersama dalam suka dan duka.
9. Teman-teman GMD Semarang, yang dulu hadir di Kudus dan tetap setia menemani hingga langkah ini mencapai Semarang.
10. Seluruh pihak yang telah menjadi bagian dari proses ini, dari awal hingga skripsi ini berhasil diterbitkan. Terima kasih atas doa, semangat, bantuan,

dan waktu yang diberikan, meskipun nama-nama tersebut tak mampu disebutkan satu per satu.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prestasi akademik saat ini menjadi perhatian khusus, terutama di lembaga pendidikan berbasis agama seperti pondok pesantren yang berupaya membentuk generasi berintegritas tinggi melalui kombinasi pembelajaran ilmu agama dan ilmu umum (Saifudin, 2017: 112). Pesantren memiliki peran penting dalam mencetak generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki karakter keagamaan yang kuat. Ada banyak pesantren yang mengintegrasikan ilmu agama dan umum, salah satunya adalah Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang, Di pondok pesantren ini pembentukan karakter melalui pendidikan agama dipadukan dengan kurikulum formal, yang bertujuan menghasilkan lulusan yang berprestasi dan berakhlak mulia, serta telah mendidik banyak santri bahkan mahasantri.

Mahasantri adalah mahasiswa yang tak hanya belajar di bangku kuliah tetapi juga belajar memperdalam ilmu agama dan berlatih hidup di masyarakat dan memilih tinggal di pondok pesantren selama masa perkuliahan (Alfinnas, 2018). Dan waktu pembelajaran di pondok pesantren lebih panjang dibandingkan individu lain yang tidak tinggal di pesantren (Mudzkiyyah et al., 2022). Pondok pesantren sebagai institusi pendidikan yang memiliki tantangan unik bagi mahasantri, karena selain belajar ilmu agama, mahasantri juga harus mengatur waktu untuk studi akademiknya yang mana mereka harus menjalani kehidupan yang terstruktur dengan aturan ketat.

Mahasantri ditargetkan harus memenuhi berbagai tuntutan pesantren seperti menghafal dan *murojaah* Al-Qur'an, mempelajari kitab *turots*

(kitab klasik/kitab kuning), dan menggunakan bahasa Arab dan Inggris dalam percakapan sehari-hari. Selain itu, mahasantri juga diwajibkan menjalani ujian hafalan di pesantren, di samping ujian universitas seperti UTS (Ulangan Tengah Semester) dan UAS (Ulangan Akhir Semester). Mahasantri juga diwajibkan menaati aturan-aturan ketat di pesantren, di mana pelanggaran aturan dapat mengakibatkan hukuman (*ta'ziran*) atau juga bisa disebut dengan *punishment*. Maka hal inilah yang menjadikan tantangan ganda bagi mahasantri dalam mengelola manajemen waktu, menjaga disiplin, dan konsisten dalam belajar agar prestasi akademik tetap terjaga. Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasantri mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik kampus dan kewajiban kepesantrenan. Hal ini berdampak pada capaian prestasi akademik yang berbeda-beda. Beberapa mahasantri mampu meraih IPK tinggi dan lulus tepat waktu, sementara sebagian lainnya mengalami penurunan nilai, keterlambatan pengumpulan tugas, bahkan perpanjangan masa studi.

Sebelum merancang instrumen dan melanjutkan ke tahap penelitian kuantitatif, peneliti melakukan pra-riset dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilaksanakan pada bulan Januari 2025, yang tujuannya untuk menggali fenomena yang terjadi di lapangan secara lebih mendalam. FGD ini melibatkan 15 mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan yang dipilih secara *purposive* dengan mempertimbangkan keberagaman latar belakang akademik dan pengalaman mereka di lingkungan pesantren.

Diskusi kelompok ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan pencapaian akademik mahasantri, serta untuk memahami faktor-faktor yang mungkin mempengaruhinya. Berdasarkan hasil diskusi ditemukan bahwa terdapat sejumlah mahasantri yang menghadapi kendala dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. 6 dari 15 peserta mengaku memiliki kendala dalam proses akademik, beberapa masalah ditemukan bahwa peserta memiliki penurunan Indeks Prestasi (IP) pada semester genap. Kemudian

ditemukannya penyebab dari penurunan Indeks Prestasi (IP) tersebut beberapa di antaranya mengaku karena kesulitan membagi waktu antara kegiatan pesantren dan perkuliahan, mengalami penurunan motivasi belajar, serta merasa tertekan oleh tuntutan akademik maupun beban tanggung jawab sebagai santri. Terdapat pula mahasantri yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studi, bahkan terdapat peserta yang tidak lulus tepat waktu, atau memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang berada di bawah rata-rata. Namun, tidak semua mahasantri mengalami permasalahan tersebut. Sebagian lainnya justru mampu menunjukkan prestasi akademik yang baik meskipun berada dalam tekanan waktu dan disiplin tinggi.

Terdapat juga beragam pengalaman dan pandangan di antara para peserta, dalam aspek manajemen waktu, mayoritas peserta (9 dari 15 orang) merasa kesulitan membagi waktu antara kewajiban akademik dan kegiatan pesantren. Mereka mengaku sering kewalahan dalam menyeimbangkan hafalan Al-Qur'an, *murojaah*, serta tugas kuliah yang harus diselesaikan. Namun, 6 peserta lainnya menyatakan bahwa mereka telah menemukan strategi yang efektif dalam mengatur waktu, seperti membuat jadwal belajar yang disiplin dan membatasi penggunaan media sosial agar lebih fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dalam hal konsistensi belajar, 7 peserta mengaku kesulitan menjaga semangat belajar, terutama karena kelelahan setelah mengikuti berbagai aktivitas pesantren. Akibatnya, mereka sering menunda tugas kuliah dan memilih untuk beristirahat. Sementara itu, 5 peserta lainnya merasa bahwa meskipun memiliki motivasi yang tinggi, mereka masih sering terdistraksi oleh lingkungan sekitar, seperti suasana ramai di asrama yang membuat mereka sulit fokus saat belajar. Di sisi lain, 3 peserta menyatakan bahwa mereka memiliki kontrol diri yang cukup baik dan berusaha mempertahankan konsistensi belajar dengan membuat target harian serta memaksakan diri untuk tetap belajar meskipun merasa lelah.

Para peserta juga memiliki strategi yang berbeda-beda dalam menghadapi tantangan akademik, sebanyak 8 peserta mengaku bahwa mereka mengandalkan teman sebaya sebagai *support system*, dengan cara belajar kelompok atau berdiskusi bersama untuk memahami materi kuliah. Namun, 4 peserta lainnya lebih memilih untuk belajar sendiri karena merasa lebih efektif dan dapat lebih fokus tanpa gangguan. Sementara itu, 3 peserta menyatakan bahwa mereka masih mencari metode belajar yang cocok, sehingga terkadang prestasi akademik mereka tidak stabil. Sebanyak 11 mahasantri mengalami naik turun prestasi akademik tiap semester yang diketahui dengan perolehan indeks prestasi dan perolehan target hafalan. Menurut Pardede dan Hartono (2022), prestasi akademik dipengaruhi oleh kedisiplinan, regulasi emosi, serta kontrol diri. Penemuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Patty, Wijono, dan Setiawan (2016), yang menunjukkan bahwa kedisiplinan, regulasi emosi, dan kontrol diri memiliki hubungan langsung dengan keberhasilan belajar individu. Kemudian Tsabita (2023) menambahkan bahwa selain karena faktor kontrol diri, prestasi akademik dipengaruhi oleh *grit*. Dari temuan tersebut, muncul dugaan bahwa perbedaan prestasi akademik di kalangan mahasantri ini berkaitan erat dengan dua faktor yang berhubungan dengan prestasi akademik, yang mana dalam penelitian ini faktor yang akan dianalisis adalah faktor kontrol diri dan *grit*.

Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, mengatur perilaku, serta menunda kepuasan demi tujuan jangka panjang, yang mencakup indikator seperti pengendalian emosi, pengaturan waktu, serta konsistensi perilaku (Tangney et al., 2018). Selaras dengan penelitian Ricardo dan Meilani (2017) untuk meraih prestasi akademik yang sempurna, diperlukan peningkatan kemampuan pandai mengontrol diri di masa mendatang. Hasil belajar, termasuk prestasi akademik, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti minat dan motivasi serta kontrol diri yang ditandai dengan kebiasaan terstruktur individu dalam belajar. Ulfah (2023) juga mengemukakan bahwa upaya meningkatkan prestasi

akademik tidak hanya bergantung pada kemampuan intelektual, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang mendorong individu untuk terus belajar secara aktif dan berkelanjutan

Kontrol diri mencakup kemampuan individu untuk tetap fokus saat mengerjakan tugas, menahan diri dari gangguan yang dapat mengurangi konsentrasi, bersikap tidak impulsif, serta bertindak dengan tenang dan penuh pertimbangan dalam mengambil keputusan. Kemampuan ini menjadi kunci dalam mencapai keberhasilan, baik secara akademis maupun dalam aspek kehidupan lainnya. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mengelola waktunya secara efektif, memprioritaskan tugas-tugas penting, dan menghindari perilaku yang dapat merugikan dirinya sendiri (Chaq et al., 2018).

Di dunia pendidikan, mahasiswa yang gagal mengelola waktu dengan baik cenderung menunda tugas, kurang fokus dalam belajar, dan mengalami tingkat stres yang tinggi, yang pada akhirnya mengarah pada rendahnya pencapaian akademik (Damri, et al. 2017: 5). Jika hal ini terjadi secara luas, maka akan muncul generasi yang kurang kompeten dalam menghadapi tantangan dunia kerja dan inovasi teknologi. Di era globalisasi yang sangat kompetitif, negara yang memiliki populasi dengan tingkat kontrol diri rendah akan kesulitan bersaing dengan negara lain dalam bidang riset, teknologi, dan industri (Putri, 2023).

Penelitian dari Hartati et al., (2021) yang berjudul “Hubungan Pengendalian Diri dengan Prestasi Belajar Siswa di SMK Negeri 1 Sumbawa Besar” membuktikan adanya hubungan antara pengendalian diri dengan prestasi belajar diperoleh hasil penelitian yaitu nilai *rxy* lebih besar dari nilai *r Product moment (rxy* 0,786 > *r product moment* 0,195*)* dengan signifikansi 5%. Penelitian ini sebagai pendukung untuk meneliti hubungan kontrol diri dan prestasi akademik yang akan dilakukan.

Individu selain menerapkan kontrol diri, juga harus meningkatkan kegigihan dan ketekunan dalam mengejar tujuan jangka panjang atau yang disebut dengan *grit*. Individu yang memiliki *grit* diharapkan dapat lebih

tahan menghadapi kesulitan belajar dan tantangan kehidupan di pesantren, yang secara tidak langsung mampu meningkatkan prestasi akademik mereka (Morell et al., 2021).

Duckworth dan Gross (2014: 1) menyatakan bahwa kesuksesan seseorang sangat dipengaruhi oleh kegigihan dan ketekunan, yang dikenal sebagai *grit*. *Grit* dapat diartikan sebagai ketangguhan dan kemampuan seseorang untuk tetap konsisten terhadap minat serta usaha mereka dalam mencapai tujuan jangka panjang. Konsep ini tidak hanya diterapkan dalam pendidikan, tetapi juga dalam berbagai bidang pekerjaan, di mana individu yang memiliki *grit* menunjukkan ketahanan terhadap tantangan, kemauan untuk terus belajar, dan dedikasi untuk mencapai hasil terbaik meskipun menghadapi hambatan. Penelitian mereka menekankan bahwa selain kontrol diri, *grit* sangat berperan dalam mendukung individu meraih keberhasilan secara inklusif dalam hidup mereka. Seseorang dengan kegigihan dan ketekunan yang tinggi akan memperoleh kesuksesan yang tinggi, begitu pula sebaliknya apabila seseorang dengan kegigihan dan ketekunan yang rendah akan rendah kemungkinan memperoleh kesuksesan (Duckworth & Gross, 2014: 6). Hal ini berkesinambungan dengan kontrol diri dan *grit* terhadap prestasi akademik. Kontrol diri dan *grit* dianggap sebagai dua faktor kunci yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi tantangan ini dan mencapai prestasi akademik yang baik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Justine dan Theresia (2019) berjudul "*Grit* dan *Self-Control* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran" menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-control* dan *grit* terhadap keberhasilan mahasiswa kedokteran. Penelitian ini menemukan bahwa kedua variabel tersebut saling melengkapi dalam mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), ketepatan waktu kelulusan, dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa kedokteran dengan tingkat *self-control* yang tinggi mampu mengelola perhatian mereka sehingga tetap fokus pada tugas-tugas

akademik meskipun terdapat distraksi, seperti media sosial atau ajakan dari teman untuk melakukan aktivitas sosial. Sebaliknya, mahasiswa dengan *grit* yang tinggi menunjukkan ketekunan dan ketahanan dalam menyelesaikan tugas-tugas sulit, bahkan di saat mereka menghadapi kegagalan atau kelelahan. Kombinasi *self-control* yang baik untuk mengatasi gangguan jangka pendek dan *grit* untuk mempertahankan usaha jangka panjang terbukti menjadi faktor penyebab dalam pencapaian prestasi akademik mereka (Justine & Theresia, 2019). Hal ini tingkat keberhasilan akademik dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal (seperti motivasi dan pengendalian diri) dan faktor eksternal (dukungan keluarga dan lingkungan belajar). Di sisi lain, *grit* atau ketangguhan dalam menghadapi tantangan menjadi faktor utama yang belum banyak mendapat perhatian. Menurut penelitian Duckworth dan Gross (2014: 5), individu dengan *grit* yang tinggi memiliki peluang 35% lebih besar untuk mencapai kesuksesan akademik dibandingkan individu dengan *grit* rendah.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dan *grit* terhadap prestasi akademik sangat penting untuk dilakukan, ada banyak penelitian tentang kontrol diri, *grit*, dan prestasi akademik yang berfokus pada pendidikan formal, akan tetapi belum banyak penelitian yang berfokus pada pendidikan non-formal seperti pendidikan di pondok pesantren yang memiliki tantangan tersendiri. Di pondok pesantren, mahasantri tidak hanya dituntut untuk unggul dalam pendidikan akademik di perguruan tinggi, tetapi juga harus memenuhi berbagai kewajiban pesantren yang membutuhkan disiplin tinggi dan ketahanan mental. Dengan memahami sejauh mana kontrol diri dan *grit* berkontribusi terhadap prestasi akademik, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi keberhasilan belajar.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini akan fokus pada hubungan kontrol diri dan *grit* terhadap prestasi akademik mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan. Kedua variabel ini dipilih karena berdasarkan latar belakang masalah yang menjadi suasana proses belajar mahasiswa yang nyantri dan memiliki hubungan yang signifikan terhadap prestasi akademik. Hal tersebut ditemukan perumusan masalah yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kontrol diri dengan prestasi akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang?
2. Adakah hubungan antara *grit* dengan prestasi akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang?
3. Adakah hubungan kontrol diri dan *grit* terhadap prestasi akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi empiris terkait peran faktor psikologis dalam prestasi akademik di lingkungan pendidikan berbasis pesantren. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan prestasi akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang.
2. Menguji secara empiris hubungan antara *grit* dengan prestasi akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang.
3. Menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dan *grit* secara bersama-sama terhadap prestasi akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, dengan menyoroti variabel kontrol diri dan *grit* sebagai faktor yang mempengaruhi prestasi akademik. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan untuk meneliti peran variabel psikologis lainnya dalam ranah pendidikan berbasis pesantren.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi mahasantri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasantri tentang pentingnya kontrol diri dan *grit* dalam mendukung keberhasilan akademik. Dengan mengetahui pengaruh kedua faktor tersebut, mahasantri dapat lebih termotivasi untuk mengembangkan keduanya dalam kehidupan sehari-hari.

b) Bagi pondok pesantren

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan dalam merancang program pembinaan yang lebih efektif. Program tersebut dapat difokuskan pada penguatan kontrol diri dan *grit* melalui kegiatan seperti pelatihan manajemen waktu, sosialisasi pengembangan karakter, serta pembinaan spiritual yang mendukung ketahanan psikologis mahasantri.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian asli yang dilakukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti telah melakukan kajian literatur dari penelitian-penelitian sebelumnya untuk menghindari tindakan plagiat. Beberapa penelitian terdahulu memiliki beberapa kesamaan dengan

penelitian yang akan dilakukan. Penelitian-penelitian ini digunakan sebagai referensi untuk menyusun penelitian yang akan dilakukan. Berikut adalah penelitian-penelitian terdahulu yang akan dijadikan rujukan:

Pertama, "*Grit* dan *Self-Control* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran". Penelitian ini dilakukan oleh Justine dan Theresia (2019). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi *Spearman* dan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner (kuesioner *grit* dan kuesioner *self-control*). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *grit* dan *self-control* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2015 Universitas "X". Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang dikaji, yaitu *grit* dan *self-control,* serta pendekatan kuantitatif dengan penggunaan angket sebagai alat ukur. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada tujuan analisis dan subjek penelitian hanya menguji hubungan antara *self-control* dengan *grit,* sedangkan penelitian yang akan diteliti mengkaji tentang hubungan keduanya yaitu kontrol diri dan *grit* sceara bersamaan dengan prestasi akademik mahasantri di lingkungan pesantren. Pada penelitian ini ditemukan gap yang ingin diisi, yaitu dengan meneliti peran kontrol diri dan grit secara simultan terhadap prestasi akademik pada mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang, yang memiliki tantangan lebih kompleks karena harus menyeimbangkan kewajiban akademik perkuliahan sekaligus aktivitas kepesantrenan.

Kedua, Penelitian yang dilakukan oleh Izzulhaq, Feronika, dan Herpi (2023) mengkaji hubungan antara *grit* dan prestasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Kimia UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan melibatkan 77 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *grit*, dan data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif

yang signifikan antara *grit* dan prestasi akademik mahasiswa dengan koefisien korelasi sebesar 0,282 yang termasuk dalam kategori rendah. Kesamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif, perbedaan dari penelitian ini terletak pada variabel yang diteliti, variabel dalam penelitian ini tidak meneliti tentang kontrol diri. Pada penelitian ini ditemukannya gap yang akan diisi yaitu dengan menambahkan variabel kontrol diri sehingga dapat memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik, khususnya pada mahasantri di pesantren.

Ketiga, Hubungan *Grit* dengan Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa Doktor Fisioterapi (*Grit and Academic Performance in Doctor of Physical Therapy Students*) Penelitian ini dilakukan oleh (Richardson et al., 2020) Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode korelasi *Spearman Rho* dan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner *Short Grit Scale (Grit-S)*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi positif moderat yang signifikan antara tingkat *grit* dengan indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa program Doktor Fisioterapi di *Franklin Pierce University*. Kesamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif, perbedaan dari penelitian ini terletak pada variabel yang diteliti, variabel dalam penelitian ini tidak meneliti tentang kontrol diri. Dan dari penelitian ini menutup gap dengan mengkaji hubungan grit dan kontrol diri secara bersamaan terhadap prestasi akademik pada konteks pesantren.

Keempat, Hubungan Pengendalian Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Prestasi Akademik pada Siswa SMP (*The Role of Self-Control and Self-Adjustment on Academic Achievement Among Junior High School Students*). Penelitian ini dilakukan oleh Judistira dan Wijaya (2017). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode

korelasi Pearson dan metode pengumpulan data menggunakan Skala Pengendalian Diri Singkat dan Skala Penyesuaian Diri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi positif signifikan antara pengendalian diri dan penyesuaian diri dengan prestasi akademik pada siswa SMP dan analisis regresi menunjukkan bahwa hanya pengendalian diri yang dapat memprediksi prestasi akademik secara signifikan. Kesamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif, perbedaan dari penelitian ini terletak pada variabel yang diteliti, variabel dalam penelitian ini tidak meneliti tentang *grit*. Kemudian penelitian ini menutup celah penelitian dengan menguji kontrol diri bersama *grit* dalam konteks yang berbeda, yaitu mahasantri di perguruan tinggi berbasis pesantren.

Kelima, penelitian berjudul "*Self-Control and Grit in Thesis Achievement among Final-Year Students: A Study at the Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University of North Sumatra*" yang dilakukan oleh Aini dan Metia (2024) Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi sederhana. Sampel penelitian terdiri atas 100 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi atau artikel ilmiah. Data dikumpulkan menggunakan skala pengendalian diri (*self-control*) yang meliputi kontrol perilaku, kognitif, dan pengambilan keputusan, serta skala *grit* yang mencakup konsistensi minat dan ketekunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *grit* dengan kontribusi sebesar 11,2%. Penelitian ini menemukan bagaimana pengendalian diri meningkatkan ketekunan dan konsistensi dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti skripsi sebagai tugas akhir. Selain itu, penelitian ini memberikan wawasan baru tentang bagaimana pengendalian diri dapat mendukung *grit* pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh sebab itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menganalisis hubungan kontrol diri dan grit secara bersamaan terhadap prestasi

akademik mahasantri, yang menghadapi tantangan akademik sekaligus kewajiban kepesantrenan.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya kesamaan yang terdapat dalam penelitian ini dibandingkan dengan penelitian terdahulu terletak pada variabel *grit* dan *self-control* sebagai faktor yang berhubungan dengan pencapaian akademik. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dapat dilihat dari variabel yang digunakan, subjek penelitian, serta teknik analisis data. Dalam penelitian ini, subjek yang diteliti adalah mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Kajian teori yang digunakan dan metode pengambilan sampel yang digunakan tentunya berbeda. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan teknik *proportional stratified random sampling,* dan skala pengukuran yang digunakan adalah skala prestasi akademik, *kontrol diri,* dan *grit*. Perbedaan tambahan ditemukan dalam uji hipotesis yang digunakan, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti percaya bahwa ada alasan untuk melakukan penelitian ini dan ada masalah yang dapat diteliti lebih lanjut. Maka dari itu, peneliti memilih judul penelitian untuk dilakukan penelitian yaitu, **"Hubungan Kontrol diri dan *Grit* dengan Prestasi Akademik Mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang".**

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prestasi Akademik

1. Pengertian Prestasi Akademik

Prestasi akademik atau *Academic achievement* menurut Bloom (1977) dikutip dari Retnowati et al. (2016) adalah hasil dari proses pembelajaran yang dicapai oleh individu yang membawa perubahan dalam aspek pengetahuan, pemahaman, penerapan, kemampuan menganalisis, sintetis, dan evaluasi. Prestasi akademik menjadi peran utama dalam dunia pendidikan, terutama bagi mahasiswa yang merupakan subjek pendidikan di jenjang yang lebih tinggi yang mana mahasiswa berperan besar dalam menciptakan generasi penerus yang lebih baik. Prestasi sendiri dapat diartikan sebagai hasil dari aktivitas belajar yang dilakukan karena proses belajar pada dasarnya membawa perubahan dalam diri individu. Oleh karena itu, prestasi belajar tidak dapat dipisahkan dari proses pembelajaran, di mana belajar adalah proses, sedangkan prestasi adalah hasil dari proses tersebut (Retnowati et al., 2016: 523).

Prestasi akademik juga menjadi peran yang penting bagi individu maupun masyarakat secara luas. Secara individual, prestasi akademik seperti GPA (*Grade Point Averag*e)/IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) dalam kurun waktu tertentu/semester dan juga hasil tes seleksi standar sering menjadi indikator utama untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan menentukan peluang karier di masa depan. Sementara itu, pada tingkat masyarakat, pencapaian akademik menjadi cerminan kualitas pendidikan pada suatu negara serta berdampak pada kemajuan sosial-ekonomi. Penilaian internasional, seperti PISA (*Programe for International Student Assessment*) sering digunakan untuk

mengukur dan membandingkan tingkat keberhasilan pendidikan antarnegara, sehingga dapat menjadi panduan dalam merancang kebijakan pendidikan yang lebih baik. Dengan demikian, Prestasi akademik atau *academic achievement* bukan hanya sekadar hasil belajar, melainkan juga representasi dari interaksi antara kemampuan individu, lingkungan belajar, dan sistem pendidikan yang mendukung (Steinmayr et al., 2017).

Menurut Bloom (1956) dikutip dari Kasanah & Pratama (2024), prestasi akademik mencakup tiga domain utama, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kognitif meliputi kemampuan memahami materi, menganalisis informasi, dan menyelesaikan masalah. Afektif meliputi sikap, motivasi, dan minat terhadap pembelajaran. Dan psikomotorik meliputi kemampuan menerapkan pengetahuan dalam hal yang nyata melalui keterampilan praktis. Secara psikologis prestasi akademik merupakan manifestasi dari kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor individu di mana pencapaian ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan regulasi diri, serta faktor eksternal seperti dukungan lingkungan belajar. Sedangkan dalam perspektif pendidikan humanistik, prestasi akademik adalah hasil dari proses belajar yang berhasil memanusiakan manusia, yaitu memungkinkan individu untuk memahami dirinya dan lingkungannya yang mencakup pencapaian aktualisasi diri, pemahaman diri, dan realisasi diri secara optimal (Qodir, 2017).

Prestasi akademik merupakan hasil dari proses belajar yang mencerminkan perubahan dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik individu. Menurut Bloom, pencapaian ini tidak hanya menandai kemampuan intelektual, tetapi juga mencakup sikap dan keterampilan praktis yang terintegrasi dalam pengalaman belajar. Prestasi akademik berperan penting baik secara individual sebagai penentu keberhasilan pendidikan dan karier maupun secara sosial sebagai indikator kualitas pendidikan nasional. Faktor-faktor internal yang berkontribusi terhadap capaian prestasi akademik antara lain seperti motivasi dan kontrol diri, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar. Dalam pendekatan

humanistik, prestasi akademik juga dipandang sebagai bentuk aktualisasi diri yang memberi kemampuan individu untuk berkembang secara utuh dan bermakna.

2. Aspek - Aspek Prestasi Akademik

Prestasi akademik mencerminkan kemampuan seseorang dalam menguasai materi pelajaran, mencapai tujuan belajar, dan menunjukkan hasil nyata dari proses belajar. Menurut Bloom (1977) dikutip dari (Khairat & Adiyanti, 2015). Secara umum, prestasi akademik dapat dilihat dari beberapa aspek di antaranya aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Aspek Kognitif

Aspek ini mencakup kemampuan intelektual individu, seperti pemahaman konsep, analisis, penalaran logis, dan penerapan pengetahuan. Kemampuan ini sering diukur melalui nilai ujian, tugas, dan laporan akademik (Khairat & Adiyanti, 2015).

b) Aspek Afektif

Aspek ini melibatkan sikap, motivasi, minat, dan emosi yang mempengaruhi proses belajar. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih tekun dalam menyelesaikan tugas akademik dibandingkan dengan mereka yang memiliki motivasi rendah.

c) Aspek Psikomotorik

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan gerak yang melibatkan koordinasi otot dan saraf, seperti berlari, berjalan, menggambar, berbicara, serta melakukan aktivitas teknis seperti membongkar atau memasang peralatan, dan lainnya (Syafi'i et al., 2018). Dalam hal ini prestasi akademik juga mencakup kemampuan untuk menerapkan pengetahuan melalui keterampilan praktis. Aspek ini ada hubungannya dengan pembelajaran yang melibatkan laboratorium, praktik lapangan, atau demonstrasi keterampilan tertentu.

Menurut Ullah, et al. (2015), proses belajar mencakup lima kategori utama hasil belajar, yaitu informasi verbal, keterampilan intelektual, strategi kognitif, keterampilan motorik, dan sikap. Kelima kategori ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

a) Informasi Verbal

Kemampuan ini mencakup ingatan dan pengungkapan fakta, data, dan informasi secara verbal. Contohnya adalah menghafal definisi atau menyebutkan nama tokoh sejarah.

b) Keterampilan Intelektual

Kemampuan untuk menggunakan aturan, konsep, dan prinsip dalam memecahkan masalah atau membuat keputusan. Ini termasuk kemampuan klasifikasi, analisis, sintesis, dan penerapan logika.

c) Strategi Kognitif

Merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengontrol proses belajar itu sendiri, seperti memilih strategi belajar, mengelola perhatian, dan berpikir reflektif. Ini adalah proses metakognitif.

d) Keterampilan Motorik

Kemampuan yang berkaitan dengan koordinasi fisik untuk melakukan tugas atau tindakan, seperti menulis, menggunakan alat, atau bermain alat musik.

e) Sikap (Attitudes)

Merujuk pada kecenderungan individu untuk bereaksi secara positif atau negatif terhadap objek, situasi, atau gagasan tertentu, yang memengaruhi motivasi dan pilihan tindakan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik tidak hanya diukur dari nilai semata, tetapi merupakan gabungan dari berbagai aspek kemampuan yang dimiliki oleh individu. Menurut

Bloom, prestasi akademik mencakup tiga aspek utama, yaitu kognitif (kemampuan berpikir dan memahami), afektif (sikap, motivasi, dan emosi), serta psikomotorik (keterampilan fisik dan praktik). Ketiganya mencerminkan sejauh mana seseorang menguasai materi, bersikap terhadap proses belajar, serta mampu menerapkannya dalam bentuk keterampilan nyata. Gagné memperluas pemahaman ini melalui lima kategori hasil belajar, yaitu informasi verbal, keterampilan intelektual, strategi kognitif, keterampilan motorik, dan sikap. Kelima kategori ini menunjukkan bahwa prestasi akademik tidak hanya menekankan penguasaan materi, tetapi juga kemampuan mengatur proses belajar, keterampilan fisik, serta sikap terhadap pembelajaran. Dengan ini, prestasi akademik merupakan hasil dari perpaduan antara kemampuan berpikir, sikap positif terhadap pembelajaran, dan penguasaan keterampilan yang aplikatif dengan materi ajar.

3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik dibagi menjadi dua faktor, faktor internal dan faktor eksternal:

a) Faktor Internal

Menurut Retnowati et al., (2016) Faktor internal prestasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mencakup aspek psikologis seperti kecerdasan, motivasi belajar, sikap, minat, emosi, serta pengaruh dari kondisi sosial, budaya, dan ekonomi. Selain itu, faktor fisiologis seperti kesehatan fisik, karakteristik biologis individu, kondisi mental, dan perkembangan kepribadian juga berperan dalam perbedaan capaian prestasi belajar.

b) Faktor Eksternal

Prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh sejumlah faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar. Faktor eksternal ini mencakup elemen sosial, ekonomi, dan

lingkungan pendidikan yang berperan dalam menentukan keberhasilan akademik seseorang.

1) Dukungan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk individu. Menurut penelitian oleh Wahyuni dan Yadewani (2024), dukungan keluarga, termasuk perhatian orang tua terhadap pendidikan anak, Anak yang mendapatkan motivasi, fasilitas belajar, dan perhatian dari orang tua cenderung memiliki semangat belajar lebih tinggi dan dukungan keluarga yang kurang akan menjadi penghalang dalam mencapai prestasi akademik. Orang tua sebagai pendidik dalam keluarga harus senantiasa memperhatikan prestasi belajar anak. Jika pendidikan dalam keluarga tidak baik, anak tidak akan memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensinya. Sebaliknya, pendidikan yang baik di lingkungan keluarga menjadi modal besar bagi perkembangan anak (Asusilawati & Momo, 2024:115).

2) Lingkungan Institusi

Lingkungan institusi yang kondusif dapat menjadi salah satu penentu dalam meningkatkan prestasi akademik. Institusi dengan fasilitas memadai, suasana belajar yang nyaman, serta budaya belajar yang positif dapat meningkatkan motivasi dan konsentrasi mahasiswa (Azmi et al., 2024). Di sisi lain, lingkungan yang penuh tekanan atau diskriminasi dapat menghambat perkembangan akademik mahasiswa.

3) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial yang mendukung, seperti keluarga, teman, dan komunitas, dapat memberikan rasa aman dan motivasi bagi individu, dukungan emosional dari orang-orang di sekitar membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Mahasiswa yang berasal dari lingkungan sosial yang harmonis cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah, yang berkontribusi pada prestasi akademik yang lebih baik (Khairunnisa & Rigianti, 2023:4). Nilai dan norma yang berlaku dalam lingkungan sosial membentuk sikap

individu terhadap pendidikan. Lingkungan yang menghargai pendidikan akan memotivasi siswa untuk mencapai prestasi lebih tinggi. Sebaliknya, lingkungan yang kurang menghargai pendidikan dapat menghambat motivasi belajar. Sebagai contoh komunitas yang memprioritaskan pendidikan cenderung menghasilkan siswa yang lebih bersemangat untuk belajar dibandingkan komunitas yang fokus pada pekerjaan fisik sejak usia muda.

4) Teman Sebaya

Teman sebaya dapat menjadi motivator dan sumber inspirasi bagi mahasiswa. Sebagai contoh kelompok belajar memungkinkan mahasiswa untuk saling bertukar pengetahuan, berdiskusi, dan menyelesaikan tugas bersama, yang pada akhirnya meningkatkan pemahaman materi dan hasil akademik (Saguni, 2019:3). Mahasiswa yang bergaul dengan teman-teman yang memiliki orientasi belajar tinggi cenderung menunjukkan peningkatan prestasi akademik dibandingkan mereka yang tidak. Sebaliknya, pengaruh teman sebaya juga dapat menjadi hambatan jika kelompok tersebut lebih fokus pada kegiatan di luar akademik, seperti bermain *game*, bersosialisasi secara berlebihan, atau melakukan aktivitas yang mengalihkan perhatian dari belajar. Mahasiswa sering kali menyesuaikan diri dengan norma dan perilaku kelompok mereka, sehingga jika kelompok tersebut memiliki sikap negatif terhadap pendidikan, motivasi belajar mahasiswa dapat menurun. Dengan demikian, memilih lingkungan pertemanan yang kondusif sangat penting bagi mahasiswa untuk mencapai hasil akademik yang optimal.

5) Stres dan Beban Akademik

Individu yang mengalami tekanan akademik yang tinggi sering kali menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu, konsentrasi, dan prioritas, sehingga kualitas belajar mereka menurun (Latifah, 2023). Stres yang berkepanjangan berhubungan erat dengan penurunan daya ingat, kurangnya efisiensi belajar, dan bahkan kelelahan mental, yang berujung pada performa akademik yang buruk. Selain itu, beban akademik yang

terlalu besar, seperti tugas yang menumpuk, jadwal kuliah yang padat, atau tuntutan tambahan di pesantren, dapat menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dan kehilangan motivasi. Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan mencari dukungan, baik dari teman, keluarga, atau guru/dosen sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara tekanan akademik dan prestasi akademik.

Menurut Astrella & Kurniawati (2023), Faktor akademik dipengaruhi oleh faktor utama dan faktor pendukung lain yaitu:

a) Faktor utama
   1) Kontrol diri (*Self-control*)

      Self-control adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku agar tetap sejalan dengan tujuan, dengan menahan diri dari distraksi seperti media sosial atau hiburan saat waktu belajar serta mampu mengelola emosi ketika menghadapi tekanan ujian, nilai buruk, atau tantangan akademik lainnya.

   2) Grit

      Grit adalah kombinasi dari *passion* (gairah) dan *perseverance* (ketekunan) dalam jangka panjang untuk mencapai tujuan besar. *Grit* mencerminkan kemampuan seseorang untuk terus berjuang dan bangkit meskipun mengalami kegagalan, kelelahan, atau hambatan berat.

b) Faktor pendukung lain
   1) Disiplin diri (*Self-discipline*)

      Self-discipline adalah kemampuan untuk mengontrol diri sendiri dalam bertindak, berpikir, dan mengambil keputusan, terutama ketika dihadapkan pada godaan atau hal-hal yang bisa mengganggu fokus terhadap tujuan utama.

2) Pola berpikir tumbuh (*Growth mindset*)

Growth mindset adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan seseorang bisa dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan.

3) Strategi belajar dan manajemen waktu

Ini mencakup teknik dan pendekatan sistematis untuk belajar secara efektif serta mengelola waktu agar semua tanggung jawab dapat diselesaikan dengan baik.

Prestasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal mencakup aspek psikologis dan fisiologis seperti kecerdasan, motivasi, minat, emosi, serta kondisi kesehatan dan kepribadian individu. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, lingkungan institusi pendidikan, lingkungan sosial, teman sebaya, serta stres dan beban akademik. Selain itu, terdapat faktor utama yang sangat menentukan keberhasilan akademik, yaitu kontrol diri dan *grit*, yang membantu individu tetap fokus dan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan. Faktor pendukung lain seperti disiplin diri, growth mindset, serta kemampuan dalam menyusun strategi belajar dan manajemen waktu juga menjadi peran pokok dalam mendukung pencapaian prestasi akademik secara optimal. Maka dari itu, keberhasilan akademik bukan hanya ditentukan oleh kecerdasan semata, tetapi juga oleh kemampuan mengelola diri dan lingkungan secara seimbang dan efektif.**andangan Islam**

Prestasi akademik dalam pandangan Islam tidak hanya diukur dari kemampuan intelektual dan pencapaian nilai semata, tetapi juga mencakup aspek spiritual, akhlak, dan kontribusi positif terhadap lingkungan sekitar. Islam memandang ilmu sebagai sesuatu yang sangat mulia dan menempatkan pencarian ilmu sebagai salah satu bentuk ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah SWT (Al-Attas, 1979). Dalam Al-Qur’an, Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Mujadilah (58:11):

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۚ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

"*Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan*." (QS. Al-Mujadilah: 11)

Ayat ini menegaskan bahwa kedudukan orang yang berilmu sangat tinggi di sisi Allah, sehingga prestasi akademik dalam Islam harus diiringi dengan keimanan dan amal saleh. Ilmu yang diperoleh hendaknya digunakan untuk kebaikan, bukan untuk kesombongan atau merugikan orang lain. Selain itu, Rasulullah SAW juga sangat menekankan pentingnya menuntut ilmu. Dalam sebuah hadist, beliau bersabda:

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

"*Menuntut ilmu itu wajib atas setiap Muslim*." (HR. Ibnu Majah)

Hadist ini menunjukkan bahwa pencapaian akademik merupakan kewajiban yang harus diupayakan setiap Muslim, baik laki-laki maupun perempuan. Namun, prestasi akademik yang dimaksud dalam Islam bukan hanya sekadar nilai atau gelar, tetapi juga mencakup adab dan akhlak dalam menuntut ilmu, seperti kejujuran dalam belajar, disiplin (Al-Ghazali, 2002).

Prestasi akademik dalam Islam dapat disimpulkan sebagai hasil dari perpaduan antara kecerdasan intelektual, kekuatan spiritual, dan kemuliaan akhlak. Ilmu yang diperoleh hendaknya digunakan untuk menebar manfaat, memperbaiki diri, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri atau *self-control* menurut Tangney, Boone, dan Baumeister (2018: 282) merupakan kemampuan untuk mengatasi respons batin, mengubah kebiasaan yang tidak diinginkan, serta menahan diri dari tindakan impulsif. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengatur dirinya sendiri agar sesuai dengan tuntutan lingkungan, yang pada akhirnya menghasilkan kehidupan yang lebih bahagia dan sehat, serta tentunya menuju pribadi yang positif.

Penelitian oleh Ridder et al. (2012: 77) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih sukses dalam hal akademis, memiliki hubungan *interpersonal* yang lebih baik, dan merasakan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Pada kehidupan sehari-hari, individu dengan kontrol diri yang tinggi lebih mampu menahan dorongan negatif, seperti makan berlebihan atau penyalahgunaan alkohol, serta menunjukkan perilaku adaptif yang mendukung pencapaian tujuan mereka. Selain itu, tidak ditemukan bukti bahwa tingkat kontrol diri yang sangat tinggi memiliki dampak negatif, sehingga kemampuan ini dianggap sebagai kapasitas psikologis yang sangat adaptif dan bermanfaat, dalam artian kontrol diri adalah kemampuan yang membantu individu menyesuaikan diri dengan tuntutan dunia di sekitarnya, sehingga hidup mereka menjadi lebih teratur, sukses, dan seimbang.

Dalam ranah pendidikan, individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih sedikit mengalami prokrastinasi, lebih terorganisir, dan menunjukkan konsistensi dalam menghadapi tantangan akademik (Duckworth, et al., 2016). Selain itu, kontrol diri juga membantu individu beradaptasi dengan berbagai tantangan hidup. Dengan kontrol diri, seseorang dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan terhindar dari kebiasaan buruk seperti penyalahgunaan zat, perilaku kriminal, atau tindakan impulsif lainnya.

Pada ranah psikologis, kontrol diri tidak hanya memengaruhi prestasi akademik, tetapi juga kesejahteraan emosional. individu dengan kontrol diri tinggi lebih mampu menghadapi stres dan menjaga

keseimbangan emosional dalam situasi sulit. Mereka cenderung lebih jarang mengalami *burnout* akademik karena mampu mengatur diri dan mempertahankan fokus pada tujuan mereka (Yang et al., 2024:5). Lebih lanjut, kontrol diri merupakan kemampuan yang dapat dilatih dan ditingkatkan. Dalam meningkatkan pengendalian diri dapat dilakukan dengan metode *mindfulness,* Metode ini terbukti membantu individu mengelola impuls dengan mengembangkan kesadaran penuh terhadap emosi dan pikiran yang muncul, sehingga mereka dapat menanggapi dengan lebih bijak. Selain itu, juga dapat ditingkatkan dengan pendekatan seperti mental *contrasting* yang digabungkan dengan *implementation intentions* (MCII) mampu meningkatkan kesiapan individu dalam merancang dan menjalankan rencana untuk mencapai tujuan, terutama ketika menghadapi rintangan di masa mendatang (Duckworth et al., 2018). Dalam penelitian lain yang dilakukan Duckworth et al., (2016) untuk membantu individu mempertahankan fokus terhadap tujuan jangka panjang adalah dengan meningkatkan perencanaan strategis.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, dorongan, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik secara optimal. Kontrol diri berperan dalam membantu individu mengatur waktu, menahan diri dari gangguan yang dapat menghambat proses belajar, serta tetap fokus pada pencapaian akademik. Dalam penelitian ini, kontrol diri diukur menggunakan skala *self-control* yang mengacu pada teori Tangney, Boone, dan Baumeister (2018) yang terdiri dari 5 aspek, yaitu disiplin diri, kesengajaan/tidak impulsif, kebiasaan sehat, etos kerja, dan keandalan. Semakin tinggi skor yang diperoleh individu, semakin tinggi pula tingkat *self-control* yang dimilikinya, dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah pula *self-control* individu tersebut.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Terdapat lima aspek pengendalian diri menurut Tangney, Boone, & Baumeister (2018) dikutip dari Sano et al., (2022) , yaitu: Disiplin diri (*self-discipline*), Kesengajaan atau tidak impulsif (*deliberate/nonimpulsive*), Kebiasaan sehat (*healthy habits*), Etos kerja (*work ethic*), dan Keandalan (*reliability*) :

a) Disiplin diri (*self-discipline*)

Disiplin didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk secara aktif dan konsisten bekerja menuju pencapaian tujuan jangka panjang serta menahan godaan yang dapat menghambat proses tersebut. Dengan kata lain, individu yang memiliki disiplin diri mampu tetap fokus saat mengerjakan suatu tugas. Mereka dapat menahan diri dari hal-hal lain yang berpotensi mengganggu konsentrasi (Hagger et al., 2021).

b) Kesengajaan atau tidak impulsif (*deliberate/nonimpulsive*)

Kesengajaan atau tidak impulsif atau disebut juga *prudence* (sifat hati-hati) yakni kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan penuh pertimbangan tertentu sehingga memiliki sifat yang cermat dan tidak tergesa-gesa. Seseorang yang memiliki sifat tidak impulsif mampu bersikap tenang dalam bertindak atau mengambil keputusan (Tangney et al., 2018).

c) Kebiasaan sehat (*healthy habits*)

Kebiasaan sehat yakni kemampuan untuk membentuk dan mempertahankan pola hidup serta kebiasaan yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Kemampuan ini mencakup konsistensi dalam menjalankan rutinitas positif, seperti menjaga pola makan sehat, berolahraga secara teratur, cukup istirahat, serta mengelola stres dengan baik, sehingga mendukung keseimbangan antara tubuh dan pikiran (Galla & Duckworth, 2018).

d) Etos kerja (*work ethic*)

Etos kerja, yaitu tekad dan komitmen untuk bekerja dengan sungguh-sungguh, baik dalam menyelesaikan tugas maupun mencapai target. Hal ini mencakup dedikasi, tanggung jawab, dan sikap pantang menyerah dalam menghadapi tantangan, sehingga menghasilkan kinerja yang optimal dan berkualitas (Yaqinah & Santoso, 2020).

e) Keandalan (*reliability*)

Keandalan yaitu kemampuan untuk menjadi pribadi yang dapat diandalkan dan konsisten dalam memenuhi tanggung jawab. Hal ini mencakup komitmen untuk menepati janji, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta menjaga kepercayaan orang lain melalui tindakan yang dapat diandalkan secara terus-menerus (Tangney et al., 2018).

Menurut Baumeister, Vohs, & Tice (2007) membagi aspek kontrol diri kedalam beberapa aspek, diantaranya:

a) Pengendalian Impuls (*Impulse Control*)

Kemampuan untuk menahan dorongan sesaat yang bisa merugikan diri sendiri atau orang lain.

b) Pengaturan Emosi (*Emotion Regulation*)

Proses mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat, tidak meledak-ledak atau menekan emosi secara berlebihan.

c) Pengelolaan Pikiran (*Thought Control*)

Kemampuan untuk mengarahkan pikiran pada hal-hal yang konstruktif dan menghindari pikiran negatif atau distraksi.

d) Pengaturan Perilaku (*Behavior Regulation*)

Kemampuan untuk mengarahkan perilaku sesuai tujuan dan nilai yang diyakini, termasuk konsistensi dalam bertindak.

e) Pengambilan Keputusan (*Decision Making*)

Kemampuan untuk mengambil keputusan yang matang, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, dan tidak terburu-buru.

3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2018), terdapat beberapa faktor penting yang mempengaruhi kemampuan kontrol diri individu, yaitu:

a) Kepribadian (*Trait Personality*)

Individu dengan tingkat *conscientiousness* (ketaatan, kehati-hatian, dan tanggung jawab) yang tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik. Sifat ini berkontribusi terhadap kemampuan untuk mengatur perilaku, menetapkan tujuan, dan bertindak secara konsisten terhadap tujuan jangka panjang.

b) Keyakinan Diri (*Self-efficacy*)

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau mengatasi tantangan (*self-efficacy*) berkaitan erat dengan kontrol diri. Individu dengan *self-efficacy* tinggi lebih percaya diri untuk menahan dorongan dan tetap fokus pada target yang diinginkan.

c) Dukungan Sosial (*Social Support*)

Lingkungan sosial yang suportif, seperti keluarga, teman, atau komunitas yang positif, dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Dukungan ini sangat penting ketika individu menghadapi tekanan, stres, atau godaan yang berisiko mengganggu fokus dan pengendalian diri.

Menurut penelitian Ghufron & Risnawita (2017, dikutip dari Ani, (2020: 56) mengenai faktor yang mempengaruhi kontrol diri ada dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal.

a) Faktor internal

Salah satu yang menjadi faktor internal dalam mempengaruhi *kontrol diri* adalah:

1) Usia

Individu cenderung memiliki kemampuan pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan usia remaja. Faturahman, (2024: 134) menambahi bahwa hal ini karena otak, khususnya *prefrontal cortex* yang berfungsi dalam pengambilan keputusan dan pengendalian impuls terus berkembang hingga usia dewasa.

2) Kecerdasan emosional (*emotional intelligent*)

Kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan akademik, menyelesaikan konflik, dan menjaga motivasi belajar (Simaremare et al., 2025: 298).

3) Proses kognitif

Proses berpikir yang terstruktur, seperti kemampuan untuk merencanakan, memprediksi konsekuensi, dan mengevaluasi tindakan. Individu yang memiliki kemampuan kognitif yang baik lebih mungkin untuk menetapkan prioritas, menghindari distraksi, dan fokus pada tugas akademik. (Sudewi et al., 2021: 51).

b) Faktor eksternal

Selain faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor eksternal, di antaranya:

1) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga meliputi dukungan keluarga, seperti pola asuh yang positif dan komunikasi yang baik dapat membantu individu mengembangkan kontrol diri. Orang tua yang

memberikan teladan dalam pengendalian diri dan anak memahami akan pentingnya tanggung jawab kepada dirinya sendiri memiliki pengendalian diri yang lebih baik (Ani, 2020: 57).

2) Lingkungan Sosial

Teman sebaya yang mendukung dan memiliki pengaruh positif dapat mendorong individu untuk mengembangkan kontrol diri. Sebaliknya, lingkungan sosial yang penuh tekanan atau pengaruh negatif dapat melemahkan kemampuan ini.

3) Lingkungan Pendidikan

Lingkungan pendidikan yang kondusif, seperti adanya aturan yang jelas, bimbingan dari guru atau dosen, serta dukungan akademik, dapat memperkuat kontrol diri. Pengalaman belajar dalam kelompok yang mendukung juga meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengelola waktu dan emosi (Khalilah, 2017).

Kemampuan kontrol diri merupakan aspek utama dalam menunjang keberhasilan individu, terutama dalam ranah akademik. Berdasarkan pandangan Tangney, Baumeister, dan Boone (2018), kontrol diri dipengaruhi oleh faktor kepribadian, keyakinan diri (*self-efficacy*), dan dukungan sosial. Individu dengan kepribadian *conscientious*, keyakinan tinggi terhadap kemampuannya, serta lingkungan yang suportif cenderung memiliki kontrol diri yang kuat. Selain itu, menurut Ghufron & Risnawita (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup usia, kecerdasan emosional, dan proses kognitif, yang semuanya berkaitan dengan perkembangan individu secara psikologis dan biologis. Sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, sosial, dan pendidikan, yang berperan dalam membentuk serta menguatkan kontrol diri individu melalui interaksi sosial dan pembelajaran dari lingkungan sekitar.

Kesimpulannya, kontrol diri bukan hanya hasil dari karakter individu semata, tetapi merupakan kombinasi dari berbagai aspek kepribadian, psikologis, serta pengaruh lingkungan yang saling berinteraksi. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini menjadi penting dalam upaya meningkatkan kemampuan pengendalian diri, khususnya dalam ranah pendidikan dan pengembangan diri.

4. Kontrol Diri Menurut Pandangan Islam

Kontrol diri dalam pandangan Islam dikenal dengan istilah *mujahadah an-nafs*, yaitu perjuangan melawan hawa nafsu. Konsep ini berperan dalam kehidupan seorang Muslim karena berfungsi untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan tanggung jawab ukhrawi (Maftuhah & Irman, 2020). Dalam Al-Qur'an, terdapat banyak ayat yang menerangkan tentang pengendalian diri, seperti dalam Surah Al-Ashr (103:1-3), Allah SWT berfirman:

وَالْعَصْرِ ۝١

اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِيْ خُسْرٍۙ ۝٢ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝٣

"*Demi masa (1) Sungguh, manusia berada dalam kerugian (2) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran (3)".*

Terdapat penjelasan dalam kitab Tafsir *Jalalain* karangan Syeikh Jalaluddin Al-Mahalli dan Syeikh Jalaluddin As-Suyuthi yang menjelaskan kandungan dari surah tersebut bahwa orang yang beriman dan saling menasihati dalam kesabaran, melakukan hal-hal baik serta menghindari perbuatan yang terlarang adalah orang yang tidak berada dalam kerugian (Al-Suyuti & Al-Mahalli, 2003). Sama halnya dengan individu yang menggunakan sebagian waktunya dengan baik untuk kegiatan yang bermanfaat akan memperoleh keberuntungan (Fauzi, 2018).

Rasulullah SAW juga bersabda bahwa alangkah baiknya manusia mengendalikan dirinya dengan baik, seperti yang dijelaskan dalam sebuah hadist:

حدثنا عبد الله بن يوسف أخبرنا مالك عن ابن شهاب عن سعيد بن المسيب عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال **ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب.** رواه الترمذي وابن حبان، وصححه مسلم.

> "*Diriwayatkan oleh Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:* ***"Bukanlah orang yang kuat itu orang yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah."*** *(HR. At-Tirmidzi, Ibnu Hibban, dan disahihkan oleh Muslim).*

Hadist ini menegaskan bahwa kekuatan sejati dalam pandangan agama Islam orang yang pandai bergulat bukanlah kuat secara fisik, melainkan kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu, terutama saat marah. Rasulullah menjadikan pengendalian diri sebagai salah satu tanda orang yang memiliki akhlak mulia dan kekuatan batin yang luar biasa (Bassam, 2019).

Dalam agama Islam, manusia diajarkan untuk meningkatkan pengendalian diri dengan baik agar menjaga hubungan baik dengan Allah, menjaga hubungan sosial yang harmonis, dan menghindari perbuatan dosa. Seorang Muslim diajarkan untuk mengendalikan diri dalam hal ibadah, seperti konsisten menjalankan salat, puasa, dan menjauhi perbuatan yang dapat merusak hubungan dengan Allah (Maftuhah & Irman, 2020). Selain itu, pengendalian diri juga berlaku dalam menjaga hubungan dengan sesama, seperti *amar ma'ruf nahi munkar* (menjalankan perilaku yang baik dan menahan diri dari perilaku buruk), seperti menghindari *ghibah* dan fitnah, serta mengontrol emosi, terutama rasa marah. Pengendalian diri dalam Islam juga menjadi landasan utama agar manusia menghindari

perbuatan dosa dan menjaga diri supaya tetap berada di jalan yang benar. Untuk meningkatkan pengendalian diri, Islam mengajarkan beberapa cara, antara lain dengan meningkatkan keimanan melalui *dzikir* dan tilawah Al-Qur'an, berlatih kesabaran dalam menghadapi cobaan, memperbanyak doa, berpuasa sebagai latihan pengendalian diri, dan memilih lingkungan yang baik (Rohman et al., 2023).

Manfaat dari mengontrol diri dalam Islam sangat banyak, baik dari segi spiritual, mental, maupun sosial. Diantaranya, manusia yang mampu mengendalikan diri dapat mendekatkan dirinya kepada Allah, menjaga kehormatan diri, menghindarkan diri dari penyesalan akibat keputusan yang impulsif, serta membina hubungan sosial yang lebih harmonis. Sebagaimana yang difirmankan Allah dalam Surah An-Nazi'at (40-41):

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾

> *"Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya (40), maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya (41".*

Arti dari ayat diatas menerangkan bahwa, pengendalian diri dalam Islam bukan hanya bermanfaat untuk kehidupan dunia, tetapi juga sebagai bekal untuk kebahagiaan di akhirat.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan ajaran yang sangat ditekankan dalam Islam. Kontrol diri dalam perspektif Islam bukan sekadar konsep moral semata, melainkan strategi hidup yang integral dan aplikatif serta menjadi landasan penting dalam meraih keberkahan hidup di dunia sekaligus keselamatan di akhirat.

C. *Grit*

1. Pengertian *Grit*

Definisi *grit* menurut Duckworth adalah kecenderungan seseorang untuk mengejar tujuan jangka panjang dengan penuh hasrat (*passion*) dan ketekunan (*perseverance*) (Southwick et al., 2019: 2). Duckworth juga menambahkan bahwa *grit* terdiri dari dua komponen utama, yaitu *perseverance of effort* (ketekunan dalam usaha) dan *consistency of interest* (konsistensi minat). *Perseverance of effort* memiliki kontribusi lebih besar terhadap keberhasilan dibandingkan *consistency of interest*. Artinya, usaha yang dilakukan secara terus-menerus lebih signifikan dalam mencapai hasil akademik yang baik dibandingkan hanya modal konsistensi minat (Morell et al., 2021: 1038). Kemudian Almeida (2016: 562) menambahkan bahwa *grit* mencakup tiga komponen yaitu minat atau hasrat terhadap suatu bidang, preferensi untuk tujuan jangka panjang, dan kemampuan mengatasi hambatan. Perspektif ini juga mengakui bahwa adanya peran sosial-budaya dalam membentuk *grit* pada seseorang.

Individu dengan *grit* cenderung fokus pada apa yang perlu diperbaiki daripada berpuas diri dengan keberhasilan yang sudah dicapai. Duckworth menyatakan keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh bakat atau kemampuan bawaan, tetapi juga oleh kemampuan seseorang untuk tetap konsisten dan bertahan dalam menghadapi tantangan (Bess, 2020). Muhibbin dan Wulandari (2021: 113) mengemukakan bahwa *grit* adalah faktor yang berkontribusi secara signifikan dalam memprediksi kinerja akademik seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki ketekunan tinggi dan semangat pantang menyerah dalam mencapai tujuan jangka panjang cenderung berhasil meraih prestasi lebih baik. *Grit* memungkinkan seseorang untuk tetap konsisten meskipun menghadapi berbagai tantangan atau kegagalan. Dalam akademik, individu dengan *grit* yang tinggi tidak hanya menunjukkan komitmen terhadap pembelajaran, tetapi juga mampu mengelola waktu, emosi, dan upaya mereka untuk mencapai hasil yang optimal.

Grit merupakan ketekunan dan kegigihan individu dalam mencapai tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Individu dengan *grit* tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat untuk terus berusaha, tidak mudah menyerah, serta tetap berkomitmen terhadap target akademiknya. Dalam penelitian ini, *grit* diukur menggunakan skala *grit* yang mengacu pada teori Southwick, Tsay, dan Duckworth (2019) yang terdiri dari konsistensi minat *(perseverance of interest*) dan ketekunan dalam usaha (*perseverance of effort*). Semakin tinggi skor yang diperoleh individu, semakin tinggi pula tingkat *grit* yang dimilikinya, dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah pula tingkat *grit* individu tersebut.

2. Aspek-Aspek *Grit*

Menurut penelitian yang di kemukakan oleh Southwick, Tsay, dan Duckworth (2019: 3) aspek-aspek *grit* meliputi konsistensi minat (*consistency of interest*) dan ketekunan dalam berusaha atau kegigihan untuk mencapai tujuan jangka Panjang (*Perseverance of effort*).

a) Konsistensi minat (*consistency of interest*)

Konsistensi minat mencerminkan kemampuan seseorang untuk tetap fokus pada tujuan yang sama dalam jangka waktu yang panjang. Individu yang memiliki konsistensi minat tidak mudah tergoda untuk berpindah-pindah tujuan atau kehilangan motivasi dalam proses pencapaian.

b) Ketekunan usaha (*Perseverance of effort*)

Ketekunan usaha merujuk pada kemampuan seseorang untuk tetap berjuang menghadapi tantangan, meskipun dihadapkan pada hambatan atau kegagalan. Individu dengan ketekunan usaha cenderung terus bekerja keras dan tidak mudah menyerah dalam mencapai target yang telah ditetapkan.

3. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi *Grit*

Menurut Duckworth (2016, dikutip dari Tualeka dan Bashori, 2023: 6341) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi *grit* pada seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi:

a) Ketertarikan (*Interest*)

Ketertarikan atau minat mendalam yang terpelihara dari dalam diri terhadap hal-hal yang dianggap menarik dan berhubungan dengan tujuan atau cita-cita, sehingga memberikan kepuasan pribadi.

b) Praktik (*Practice*)

Latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang untuk memperbaiki kelemahan dengan cara yang efektif demi mencapai target yang diinginkan.

c) Tujuan (*Purpose*)

Niat atau motivasi yang kuat untuk mencapai suatu hal, ditunjukkan melalui perencanaan spesifik dengan tujuan yang jelas.

d) Harapan (*Hope*)

Harapan yang didasarkan pada pola pikir berkembang dan sikap optimis, dengan keyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan membawa perubahan positif untuk masa depan.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi *grit* terdiri dari:

a) Pola asuh (*Parenting*)

Pola asuh yang bijaksana dari orang tua atau lingkungan, yang memberikan dukungan berupa kehangatan, penghormatan, dan tuntutan standar tinggi. Pola ini mendorong individu untuk meniru ketabahan yang dicontohkan oleh orang tua atau lingkungan sekitar.

b) Arena atau situasi di mana ketabahan diuji.(*The playing field of grit*)

Kondisi atau situasi yang menuntut individu untuk tetap tabah dalam menghadapi berbagai tantangan.

c) Norma (*The culture of grit*)

Norma dan nilai bersama dalam suatu kelompok yang memelihara ketabahan, sehingga mendorong individu untuk memiliki kekuatan serupa guna mencapai tujuan bersama.

4. *Grit* Menurut Pandangan Islam

Grit, yang sering diartikan sebagai kegigihan dan ketekunan dalam mencapai tujuan jangka panjang, memiliki hubungan kuat dalam aspek pendidikan dan pengembangan karakter dalam Islam**.** Menurut Duckworth, (2007), dikutip dari Southwick et al., (2019: 2) *grit* adalah kombinasi dari minat yang konsisten dan ketekunan untuk mencapai tujuan jangka panjang. Dalam pandangan Islam, konsep ini sejalan dengan ajaran-ajaran yang menekankan pentingnya usaha dan ketahanan dalam menghadapi berbagai ujian hidup (Novanto, 2023: 31). *Grit* diartikan sebagai kesungguhan dalam mengejar tujuan yang baik, serta kemampuan untuk menghadapi ujian dan tantangan dengan sabar (Hodge et al., 2019: 44). Dalam Islam, ketekunan dan kesabaran adalah nilai-nilai utama yang ditekankan dalam menjalani kehidupan

Al-Qur'an menjelaskan bahwa kesungguhan dalam berusaha akan mendapatkan balasan dan petunjuk dari Allah, sebagaimana firman-Nya:

وَالَّذِيْنَ جَاهَدُوْا فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَاۗ وَاِنَّ اللّٰهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِيْنَ ۝٦٩

“Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami...” (QS. Al-‘Ankabut [29]: 69).

Selain itu, sabar (*ṣabr*) menjadi pilar utama dalam membangun ketekunan. Allah berfirman;

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اصْبِرُوْا وَصَابِرُوْا وَرَابِطُوْا ۗوَاتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ۚ ﴿٢٠٠﴾

"Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu..." (QS. Ali 'Imran [3]: 200).

Rasulullah SAW juga menjadi teladan nyata dalam menerapkan konsep *grit* dalam kehidupan, terutama melalui perjuangan beliau dalam menghadapi berbagai kesulitan selama berdakwah. Beliau mengajarkan bahwa amalan yang paling dicintai Allah adalah yang dilakukan secara kontinu, meskipun sedikit sebagaimana dalam hadis yang berbunyi *"Amal (kebaikan) yang paling dicintai Allah adalah yang kontinu meski sedikit." (HR Muslim: 782). Grit* adalah sesuatu yang harus di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi seorang Muslim yang tengah menuntut ilmu. Belajar adalah ibadah, dan kesungguhan dalam belajar termasuk bagian dari jihad. Rasulullah SAW bersabda,

"Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga" (HR. Muslim: 2699). Dengan demikian, *grit* dalam Islam mencerminkan semangat, ketekunan, dan kesabaran dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, baik untuk mencapai kesuksesan dunia maupun akhirat.

D. Hubungan antara Kontrol Diri dan *Grit* terhadap Prestasi Akademik

Prestasi akademik memiliki beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Di antara faktor internalnya adalah kontrol diri (*self-control*) dan *grit*. Kedua variabel ini merupakan aspek psikologis yang berperan dalam proses pembelajaran karena keduanya membantu individu mengatasi hambatan, mempertahankan konsistensi belajar, serta mengarahkan perilaku pada tujuan jangka panjang. Secara teoritis, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan dorongan

dengan tujuan menyesuaikan diri terhadap standar eksternal maupun internal (Tangney et al., 2018).

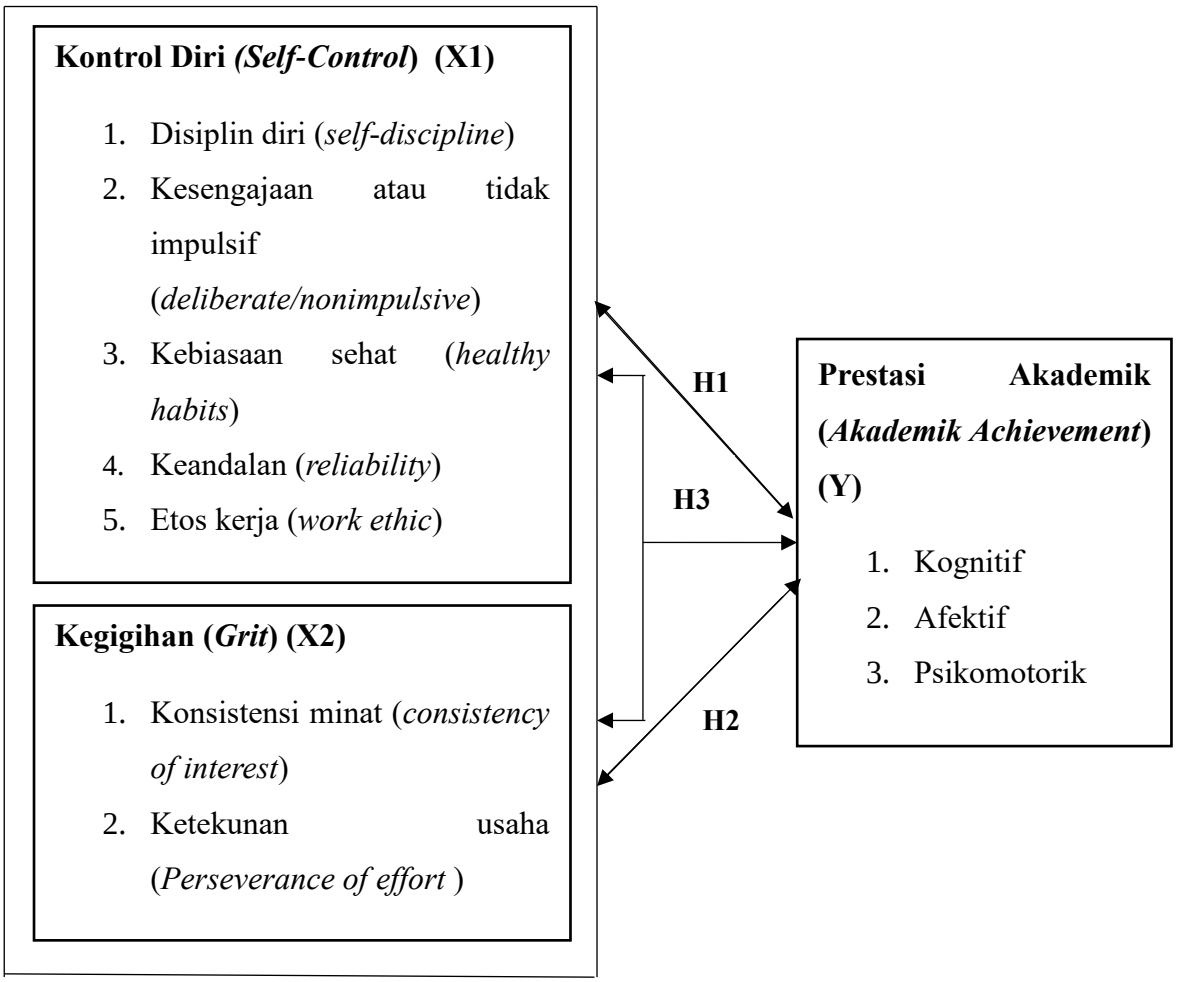
Dalam ranah akademik, mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu menunda kepuasan, menahan godaan, dan tetap fokus pada tugas akademik, sehingga prestasi akademiknya meningkat. Sedangkan, *grit* menurut (Duckworth dan Gross, 2014), adalah kombinasi antara ketekunan (*perseverance*) dan konsistensi terhadap minat jangka panjang. Individu dengan *grit* tinggi memiliki daya tahan untuk terus berusaha mencapai target meskipun menghadapi kegagalan dan kesulitan, yang menjadikannya memiliki peluang lebih besar untuk sukses dalam studi akademik. Ketika dikaitkan secara bersamaan, kontrol diri berperan dalam mengelola godaan dan distraksi jangka pendek, sedangkan *grit* mendorong individu tetap bertahan untuk menyelesaikan tujuan jangka panjang. Keduanya saling melengkapi dalam proses mencapai prestasi akademik.

Dukungan penelitian dari beberapa studi sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara kontrol diri dan prestasi akademik diantaranya, penelitian dari Hartati et al., (2021) menemukan adanya korelasi signifikan antara pengendalian diri dengan prestasi belajar siswa SMK. Individu dengan kontrol diri tinggi mampu mengatur waktu dan perilaku belajar lebih efektif, sehingga hasil akademik pun meningkat. didukung penelitian menemukan adanya korelasi signifikan antara pengendalian diri dengan prestasi belajar siswa SMK. Individu dengan kontrol diri tinggi mampu mengatur waktu dan perilaku belajar lebih efektif, sehingga hasil akademik pun meningkat. Kemudian Chaq et al. (2018) juga mengungkap bahwa individu dengan kontrol diri tinggi menunjukkan perilaku terencana dan tidak impulsif, yang merupakan faktor penting dalam kesuksesan akademik.

Grit juga memiliki hubungan terhadap prestasi akademik yang di dukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, Izzulhaq et al., (2023) meneliti mahasiswa Pendidikan Kimia dan menemukan adanya korelasi

positif antara *grit* dan IPK. Mahasiswa yang memiliki ketekunan dan konsistensi tinggi cenderung memiliki prestasi akademik lebih baik. Didukung penelitian dari Richardson et al., (2020) melakukan penelitian pada mahasiswa program Doktor Fisioterapi dan menemukan bahwa tingkat *grit* berkorelasi positif secara signifikan dengan IPK. Kemudian Muhibbin dan Wulandari (2021) menyatakan bahwa *grit* berperan sebagai variabel psikologis yang memprediksi kinerja akademik, terutama dalam hal menyelesaikan tugas-tugas kompleks secara konsisten.

Berdasarkan teori dan hasil-hasil penelitian yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan *grit* merupakan dua faktor psikologis yang saling melengkapi dan berkontribusi signifikan terhadap prestasi akademik. Kontrol diri memungkinkan mahasiswa untuk mengelola waktu, menahan gangguan, serta tetap fokus dalam belajar. Sedangkan *grit* membantu mahasiswa bertahan dalam proses akademik yang panjang dengan semangat pantang menyerah. Penelitian-penelitian sebelumnya membuktikan bahwa baik kontrol diri maupun *grit* secara terpisah maupun bersamaan memiliki korelasi positif terhadap prestasi akademik. Oleh karenanya, penguatan kontrol diri dan *grit* dapat menjadi strategi efektif dalam peningkatan mutu akademik. Untuk merumuskan hipotesis tersebut, digambarkan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan beberapa landasan teori di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

H1: Adanya hubungan antara kontrol diri dengan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang.

H2: Adanya hubungan antara *grit* dengan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang.

H3: Adanya hubungan antara kontrol diri dan *grit* secara simultan dengan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memiliki keunggulan dalam memberikan data objektif yang dapat diukur secara statistik (Waruwu, 2023: 2908). Penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara variabel-variabel yang bersifat numerik, yaitu kontrol diri, *grit*, dan prestasi akademik.

Penelitian korelasional memiliki kelebihan dalam memahami hubungan antara variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Munte et al., 2023: 27604). Metode korelasional digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan serta sejauh mana hubungan antara *kontrol diri* dan *grit* terhadap prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Dalam penelitian ini, peneliti dapat melihat hubungan alami antara kontrol diri, *grit*, dan prestasi akademik pada mahasantri tanpa mengubah kondisi atau lingkungan mereka. Dengan ini, hasil penelitian ini dapat menggambarkan fenomena yang terjadi di lapangan secara nyata.

Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang objektif dan terukur melalui skala psikologi dan data akademik mahasantri. Hasil analisis data kuantitatif memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antar variabel yang diteliti.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Ridha (2017: 66) adalah karakteristik, atribut, atau sifat yang dimiliki oleh objek, individu, atau aktivitas yang bervariasi satu sama lain. Variabel-variabel ini telah ditentukan

sebelumnya oleh peneliti untuk dianalisis, dikaji, dan diambil kesimpulannya berdasarkan hasil penelitian. Pada penelitian ini variabel digunakan untuk mengukur atau menggambarkan fenomena tertentu. Ada dua jenis utama variabel yang digunakan, yaitu:

a) Variabel pertama dalam penelitian ini adalah prestasi akademik (*academic achievement*), yang menjadi fokus utama untuk melihat hubungan dengan variabel lain.
b) Variabel kedua adalah kontrol diri (*self-control*), yang diasumsikan memiliki hubungan dengan prestasi akademik.
c) Variabel ketiga adalah *grit*, yang juga diasumsikan memiliki hubungan dengan prestasi akademik.

2. Definisi Operasional

a) Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, dorongan, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik secara optimal. Kontrol diri berperan dalam membantu individu mengatur waktu, menahan diri dari gangguan yang dapat menghambat proses belajar, serta tetap fokus pada pencapaian akademik. Aspek kontrol diri meliputi; disiplin diri, kesengajaan/ tidak impulsif, kebiasaan, keandalan, dan etos kerja.
b) *Grit* merupakan ketekunan dan kegigihan individu dalam mencapai tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Individu dengan *grit* tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat untuk terus berusaha, tidak mudah menyerah, serta tetap berkomitmen terhadap target akademiknya. Aspek *grit* meliputi; konsistensi minat dan ketekunan usaha.
c) Prestasi akademik merupakan hasil yang diperoleh individu dalam proses pembelajaran yang mencerminkan tingkat keberhasilan akademiknya. Prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kontrol diri dan *grit*.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian pada penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan, yang berlokasi di Kelurahan Pesantren, Kecamatan Mijen Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti dimulai pada bulan Juni 2025.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016: 7), Populasi adalah lingkup generalisasi yang mencakup subjek dan objek yang memiliki nilai dan karakteristik tertentu sesuai dengan apa yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji, yang kemudian akan ditarik menjadi kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang yang juga terdaftar sebagai mahasiswa di berbagai universitas di Semarang. Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak pesantren, jumlah mahasantri yang aktif adalah 214 orang.

2. Sampel

Menurut Firmansyah dan Dede (2022: 88) sampel adalah bagian kecil yang diambil dari kelompok yang lebih besar (populasi) dengan tujuan agar mempelajari sampel ini dapat memberikan informasi tentang keseluruhan populasi. Dengan kata lain, sampel digunakan untuk mewakili populasi sehingga kesimpulan yang diperoleh dari sampel bisa diterapkan pada populasi secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional random sampling*, yaitu teknik sampling yang memastikan setiap kelompok dalam populasi memiliki peluang yang proporsional untuk terwakili dalam

penelitian. Untuk menentukan jumlah sampel, penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Rumus tersebut sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = Peneliti dapat menunjukkan kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel dengan menggunakan persentase 0,05, atau 5%.

Dengan populasi sebanyak 214 mahasantri, maka perhitungannya:

$$n = \frac{214}{1 + 214(0{,}05)^2}$$

$$n = \frac{214}{1 + 214(0{,}0025)}$$

$$n = \frac{214}{1 + 0{,}535}$$

$$n = \frac{214}{1{,}535}$$

$$n = 139{,}4$$

Karena jumlah sampel harus berupa bilangan bulat, maka dibulatkan menjadi 139 mahasantri. Sehingga, dalam penelitian ini akan digunakan 139 responden yang dipilih secara acak dari 214 mahasantri dengan memperhatikan proporsi kelompok yang ada di pondok pesantren.

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling* dalam pengambilan sampelnya. Teknik ini dipilih karena *proportional random sampling* memungkinkan setiap kelompok dalam populasi memiliki peluang yang proporsional untuk terwakili dalam penelitian. Metode ini sesuai dengan tujuan penelitian karena memastikan bahwa

sampel yang diambil dapat mencerminkan karakteristik populasi secara proporsional (Sugiyono & Noeraini, 2016: 7).

Adapun kriteria responden yang dipilih dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tercatat sebagai mahasantri aktif Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang
2. Berstatus sebagai mahasiswa aktif di salah satu universitas di Semarang
3. Memiliki pengalaman menjalani studi akademik dan aktivitas kepesantrenan secara bersamaan.

Jumlah sampel yang diambil adalah 139 responden atau sekitar 65% dari total populasi, yang terdiri dari laki-laki 50 orang dan perempuan 164 orang. Jumlah sampel dari masing-masing strata dihitung menggunakan rumus:

$$S = (\frac{Ni}{N}) \times n$$

Keterangan:

S = Ukuran sampel dari strata i

Ni= Jumlah anggota strata i

N = Jumlah total anggota populasi

n = Jumlah total sampel yang akan diambil

Dengan populasi sebanyak 214 mahasantri, maka perhitungan jumlah sampel dari setiap strata adalah:

1. Laki-laki

   $S = \left(\frac{50}{214}\right) \times 139 = 32.5$ ⇒ dibulatkan jadi 33 responden

2. Perempuan

   $S = \left(\frac{164}{214}\right) \times 139 = 106.5$ ⇒ dibulatkan jadi 106 responden

Berdasarkan perhitungan di atas, dari total 214 mahasantri, diambil sampel sebanyak 139 responden yang terdiri dari 33 laki-laki dan 106 perempuan, sesuai proporsi jumlah anggota pada masing-masing strata. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik acak dengan bantuan *random number generator*, yaitu dengan memberikan nomor urut pada seluruh anggota populasi di masing-masing kelompok (laki-laki dan perempuan), kemudian memilih nomor secara acak sebanyak jumlah sampel yang dibutuhkan dari tiap strata. Cara ini dipilih untuk memastikan bahwa setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden, sehingga sampel yang diperoleh bersifat representatif dan objektif.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam penelitian. Waruwu (2023: 2905) menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data adalah proses sistematis dalam memperoleh data yang relevan dengan tujuan penelitian. Proses ini memerlukan instrumen penelitian sebagai alat bantu dalam memperoleh data yang akurat. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert dan data

Skala Likert digunakan untuk mengukur variabel kontrol diri dan *grit*, sedangkan data prestasi akademik diperoleh melalui Indeks Prestasi (IP) mahasantri yang didapatkan dari catatan akademik universitas atau pesantren. Menurut Ulfah et al., (2024: 856) skala Likert pertama kali dikenalkan oleh Rensis Likert pada tahun 1932, yang merupakan alat pengukuran yang digunakan untuk menilai tingkat persetujuan atau penolakan seseorang terhadap pernyataan atau item tertentu. Skala ini umum digunakan dalam penelitian sosial untuk mengukur sikap, opini, atau persepsi individu terhadap fenomena tertentu. Dalam penelitian ini, terdapat dua skala yang digunakan, yaitu skala kontrol diri dan skala *grit*, yang dirancang berdasarkan teori yang telah ada.

Data yang diperoleh dari skala kontrol diri dan *grit* akan dianalisis menggunakan skala Likert dengan sistem skoring sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Skoring Skala Likert

Kategori	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Pilihan jawaban 4 Dalam penelitian ini, digunakan skala dengan 4 opsi jawaban tanpa pilihan netral. Pemilihan format ini bertujuan untuk mendorong responden mengambil sikap yang lebih jelas, baik ke arah setuju maupun tidak setuju, sehingga mengurangi kecenderungan memilih jawaban yang dianggap aman atau netral. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan mencerminkan sikap atau pendapat responden secara lebih tegas. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala kontrol diri dan *grit*, maka semakin tinggi pula tingkat kontrol diri dan *grit* yang dimiliki oleh individu tersebut.

1) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri atau *self-control* digunakan untuk mengukur tingkat pengendalian diri yang dimiliki oleh mahasantri dalam menjalani kehidupan akademik dan kepesantrenan. Skala ini disusun berdasarkan teori Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yang

membagi *self-control* ke dalam empat aspek, yaitu: disiplin diri (*self-discipline*), kesengajaan atau tidak impulsif (*deliberate/nonimpulsive*), kebiasaan sehat (*healthy habits*), Keandalan (*reliability*). Skala ini dipilih karena telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian dan memiliki tingkat validitas serta reliabilitas yang baik. Namun, karena penelitian ini berfokus pada mahasantri yang menghadapi tantangan akademik dan kepesantrenan, beberapa item dalam skala ini diadaptasi dan ditambahkan berdasarkan aspek *self-control* terbaru yakni dari penelitian Tangney et al. (2018) dikutip dari Sano et al. (2022), khususnya dalam hal etos kerja akademik (*work ethic*). Berikut adalah blueprint dari skala kontrol diri:

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Disiplin diri (*Self-discipline*)	Mampu tetap fokus saat mengerjakan tugas	**1, 2**	**5, 6**	**8**
		Mampu menahan godaan untuk tidak menunda-nunda tugas	**3, 7**	**4, 8**	
2.	Ketidaksengajaan/ tidak impulsif (*Deliberate/nonimpulsif*)	Mempertimbangkan setiap keputusan dengan hati-hati	**9, 13**	**10, 14**	**8**
		Tidak bertindak secara tergesa-gesa dalam mengambil keputusan akademik	**11, 15**	**12, 16**	
3.	Kebiasaan sehat (*Healthy habits*)	Mampu menjaga pola hidup sehat demi kelancaran studi	**17, 21**	**18, 22**	**8**
		Mengatur waktu dengan baik antara istirahat dan belajar	**19, 13**	**20, 24**	

4.	Keandalan (*Reliability*)	Mampu menyelesaikan tugas tepat waktu	**27, 31**	**28, 32**	**8**
		Menepati janji dan tanggung jawab akademik	**25, 29**	**26, 30**	
5.	Etos kerja (*Work ethic*)	Berusaha menyelesaikan tugas akademik dengan sungguh-sungguh	**33, 37**	**34, 38**	**8**
		Pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan	**35, 39**	**36, 40**	
Jumlah			**20**	**20**	**40**

Setelah dilakukan uji coba instrumen variabel kontrol diri dan diolah menggunakan *SPSS 24 for Windows*, diperoleh hasil bahwa seluruh 40 aitem dinyatakan valid, yang ditunjukkan oleh nilai *Corrected Item-Total Correlation* dari masing-masing aitem yang semuanya berada di atas angka 0,349. Artinya, setiap aitem mampu mengukur aspek kontrol diri secara konsisten dan sesuai dengan indikator yang telah ditentukan. Kemudian, dilakukan uji reliabilitas terhadap keseluruhan aitem tersebut. Hasil analisis menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang sangat tinggi, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,963, jauh melebihi batas minimal yaitu 0,6. Maka, instrumen variabel kontrol diri dalam penelitian ini dapat dinyatakan valid dan reliabel, serta layak digunakan untuk pengumpulan data.

2) Skala *Grit*

Skala *grit* digunakan untuk mengukur tingkat ketekunan dan konsistensi mahasantri dalam mencapai tujuan akademik dan kepesantrenan. Skala ini mengacu pada teori Duckworth et al. (2007),

yang membagi grit menjadi dua aspek yaitu: konsistensi minat (*perseverance of interest*) dan ketekunan dalam usaha (*perseverance of effort*). Berikut adalah blueprint skala *grit:*

Tabel 3. 3 Blueprint Skala *Grit*

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Konsistensi minat (*Perseveerance of interest*)	Tidak mudah bosan dengan tujuan akademik	**1, 5**	**2, 6**	**8**
		Tetap fokus meskipun menghadapi hambatan	**3, 7**	**4, 8**	
2.	Ketekunan dalam usaha (*Perseverance of interest*)	Tidak mudah menyerah saat menghadapi kegagalan	**9, 13**	**10, 14**	**8**
		Terus berusaha meningkatkan prestasi akademik	**11, 15**	**12, 16**	
Jumlah			**20**	**20**	**16**

Dalam penelitian ini, instrumen grit terdiri dari 20 aitem pernyataan. Uji validitas dilakukan dengan teknik *Corrected Item-Total Correlation* menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 24. Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh aitem grit menunjukkan nilai *Corrected Item-Total Correlation* > 0,30, yang berarti semua aitem dinyatakan valid. Dengan demikian, tidak ada aitem

yang dieliminasi dan seluruhnya layak digunakan untuk proses analisis selanjutnya.

Setelah memastikan validitas aitem, dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui konsistensi internal antar aitem dalam variabel *grit*. Uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha variabel grit adalah 0,910. Karena nilai reliabilitas tersebut berada di atas standar minimum 0,60, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen *grit* reliabel, dengan konsistensi internal yang sangat baik.

3) Pengukuran Prestasi Akademik

Skala prestasi akademik digunakan untuk mengukur tingkat pencapaian dan keberhasilan mahasantri dalam menjalani proses belajar di lingkungan akademik dan kepesantrenan. Pengukuran prestasi akademik ini mengacu pada Indeks Prestasi (IP) yang diperoleh mahasantri dalam studi mereka di universitas, dengan kategori sebagai berikut:

Tabel 3. 4 Kategori Pengukuran Prestasi Akademik

Indeks Prestasi	Predikat	Skoring
3.50 – 4.00	Cumlaude	4
3.00 - 3.49	Amat Baik	3
2.50 - 2.99	Baik	2
2.00 - 2.49	Cukup	1

F. Validitas dan Reliabilitas

Penggunaan instrumen yang tepat diharapkan mampu menghasilkan data yang valid dan reliabel. Untuk itu, perlu memastikan bahwa alat ukur yang digunakan telah memenuhi kriteria validitas dan

reliabilitas, karena hal tersebut merupakan bagian krusial dalam memperoleh hasil penelitian yang akurat dan dapat dipercaya, berikut penjelasannya:

1. Validitas

Menurut Azwar (2015:101), validitas mengacu pada sejauh mana ketelitian suatu alat ukur memenuhi fungsi ukurannya. Ghozali (2018:51) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk menilai legitimasi atau validitas suatu kuesioner. Validitas isi adalah validitas yang mempertanyakan sejauh mana suatu pengujian dapat mengukur apa yang seharusnya diukur sesuai dengan definisi yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam penelitian ini, validitas isi diuji melalui *expert judgment*, yaitu instrumen penelitian dikaji oleh ahli di bidang psikologi untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam skala telah mencerminkan aspek yang diukur dengan tepat (Azwar, 2015:164).

2. Uji Daya Beda

Uji daya beda bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu butir soal mampu membedakan individu atau kelompok yang memiliki atribut tertentu dengan yang tidak. Proses pengujian ini dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor setiap butir soal dengan skor total (dikenal sebagai koefisien korelasi item-total). Dalam penelitian ini, butir dianggap memiliki daya beda yang baik jika nilai korelasi item-total (rit) mencapai minimal 0,30. Analisis daya beda akan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 30.

3. Reliabilitas

Menurut Lestari dan Yudhanegara (2017:206), suatu instrumen dikatakan reliabel apabila menghasilkan hasil yang konsisten meskipun diberikan kepada subjek yang sama oleh individu yang berbeda, pada waktu yang berbeda, atau di lokasi yang berbeda. Dengan kata lain, instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang hampir identik tanpa

adanya perbedaan yang signifikan. Tingkat reliabilitas suatu instrumen ditentukan oleh nilai koefisien korelasi (r) antara setiap item dalam kuesioner. Untuk menguji reliabilitas, penelitian ini menggunakan Alpha Cronbach, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2015:365) Cronbach's Alpha yang berada dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin mendekati angka 1,00, maka semakin tinggi tingkat reliabilitasnya.. Berdasarkan kriteria yang dikemukakan oleh Priyatno (2013:30), suatu instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang baik jika nilai Alpha Cronbach's > 0,6. Kategori reliabilitas biasanya dikelompokkan sebagai berikut: nilai alpha > 0,60 dianggap reliabel, 0,70 menunjukkan reliabilitas yang memadai, >0,80 tergolong kuat, dan sekitar 0,90 mencerminkan reliabilitas yang sangat tinggi atau sempurna. Selain itu, uji reliabilitas juga dapat dilakukan dengan cara membandingkan nilai Cronbach's Alpha dengan nilai r tabel. Jika nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari r tabel, maka instrumen dinyatakan reliabel. Sebaliknya, apabila nilainya lebih rendah, maka instrumen dianggap tidak reliabel. Pengujian ini dilakukan menggunakan software *SPSS 24 for windows*.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan tahapan yang dilakukan untuk mengolah, menyusun, dan menginterpretasikan data yang telah dikumpulkan dalam penelitian, yang mana tujuan dari analisis data adalah untuk menemukan jawaban terhadap pertanyaan penelitian serta mengevaluasi apakah terdapat hubungan antara variabel yang diteliti. Dengan menggunakan teknik analisis data yang tepat, peneliti dapat menggali informasi yang relevan dari data serta mengambil kesimpulan yang valid dan beralasan. Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Software ini digunakan untuk melakukan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis secara akurat. Berikut ini adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini:

1) Uji Asumsi Klasik

Sebelum melakukan analisis regresi, data yang dikumpulkan harus memenuhi asumsi klasik agar hasil analisis dapat diinterpretasikan dengan baik. Oleh karena itu, pada penelitian ini dilakukan beberapa pengujian sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah sampel yang digunakan benar-benar mewakili populasi. Jika sampel memenuhi syarat yang ditentukan, maka hasil penelitian bisa digeneralisasi atau berlaku untuk populasi yang lebih luas (Sukestiyarno & Agoestanto, 2017: 172). Uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah data penelitian memiliki distribusi yang mendekati normal, karena dalam analisis statistik parametrik sebaiknya memiliki distribusi yang normal agar hasil pengujian lebih valid.

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan melihat nilai signifikansi yang dihasilkan. Jika nilai signifikansi > 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi < 0,05, maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan uji data yang digunakan dalam suatu penelitian untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel, sebagaimana dikemukakan oleh Lestari dan Yudanegara (2017: 208). Uji linieritas penting karena dapat digunakan untuk melihat apakah data penelitian bias berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan. Data dikatakan linier jika suatu hubungan memiliki nilai F signifikan lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Program SPSS menggunakan uji linieritas dengan tingkat signifikansi 0,05 dalam penelitian ini.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara atau perkiraan jawaban yang berfungsi sebagai solusi awal terhadap pertanyaan atau permasalahan dalam penelitian (Pridana & Sunarsi, 2015: 13). Uji hipotesis dilakukan untuk menganalisis dan memverifikasi apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima atau ditolak. Setelah data dinyatakan memenuhi atau tidak memenuhi uji asumsi klasik, langkah selanjutnya dalam penelitian ini adalah melakukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, yaitu kontrol diri, *grit*, dan prestasi akademik. Terdapat tiga hipotesis yang diuji dalam penelitian ini.

Hipotesis pertama bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prestasi akademik. Jika data yang digunakan memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, maka pengujian dilakukan menggunakan Uji Korelasi Pearson. Namun, apabila data tidak memenuhi salah satu atau kedua asumsi tersebut, maka digunakan Uji Korelasi Spearman.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Dalam penelitian ini, subjek yang diteliti adalah mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang dengan populasi berjumlah 214, sehingga menurut rumus Slovin, subjek yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 139 subjek. Dengan karakteristik, mahasantri aktif Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang, dan berstatus sebagai mahasiswa aktif di salah satu universitas di Semarang, serta memiliki pengalaman menjalani studi akademik dan aktivitas kepesantrenan secara bersamaan.

Terdapat tiga variabel dalam penelitian dalam penelitian ini yakni, kontrol diri, *grit,* dan prestasi akademik. Berikut deskripsi data yang diperoleh dari hasil penelitian dan diuji menggunakan aplikasi *IBM SPSS version 24 for windows*.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KONTROL DIRI	142	75	160	137.97	17.71
GRIT	142	21	64	55.11	7.85
PRESTASI AKADEMIK	142	11	44	35.87	8.15
Valid N (listwise)	142				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menggunakan *IBM SPSS version 24 for windows*, diketahui bahwa variabel kontrol diri memiliki skor minimum 75 dan maksimum 160 dengan nilai rata-rata (mean) 137,97 serta simpangan baku

atau *standard deviation* (SD) 17,71. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasantri cenderung memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi, karena rata-rata berada dekat batas atas skala.

Pada variabel *gri*t diperoleh skor minimum 21 dan maksimum 64. Nilai rata-ratanya adalah 55,11 dengan simpangan baku atau *standard deviation* 7,85. Rata-rata yang relatif mendekati skor maksimum mengindikasikan bahwa ketekunan sekaligus kegigihan mahasantri umumnya berada pada kategori tinggi, dengan keragaman antar-individu yang tergolong kecil (SD < 10).

Pada variabel prestasi akademik menunjukkan skor terendah 1 dan tertinggi 4. Rata-rata prestasi berada pada angka 35,87 dengan simpangan baku 8,15. Artinya, capaian akademik mahasantri secara umum termasuk tinggi karena mendekati batas maksimum skala, dan terdapat variasi yang cukup lebar antar responden (rentang 33 poin).

Dapat disimpulkan ketiga variabel penelitian memiliki sebaran nilai yang relatif tinggi pada sampel, meskipun tingkat keragamannya berbeda: kontrol diri paling variatif, sedangkan *grit* paling homogen. Kemudian data ini sebagai informasi gambaran awal karakteristik subjek sebelum dianalisis lebih lanjut pada uji korelasi dan hipotesis.

1. Kontrol Diri

Tabel 4. 2 Rentang Skor Kontrol Diri

Rumus Interval	Rumus Skor	Kategori Skor
X < Mean - 1SD	< 86	Rendah
Mean - 1SD < = X < M + 1SD	86 - 102	Sedang
Mean - 1SD < = X	≥ 102	Tinggi

Tabel 4. 3 Kategori Skor Kontrol Diri

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah (<120)	20	14,10%
Sedang (120 – 155)	106	74,60%
Tinggi (≥ 156)	16	113%
Total	142	100%

Berdasarkan hasil klasifikasi skor kontrol diri menggunakan rumus μ ± 1 SD, diperoleh data bahwa sebanyak 20 mahasantri (14,1%) memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori rendah, 106 mahasantri (74,6%) dalam kategori sedang, dan 16 mahasantri (11,3%) berada dalam kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang memiliki tingkat kontrol diri yang berada dalam kategori sedang.

2. Grit

Tabel 4. 4 Rentang Skor *Grit*

Rumus Interval	Rumus Skor	Kategori Skor
X < Mean – 1SD	< 47	Rendah
Mean – 1SD <= X < M + 1SD	48 – 62	Sedang
Mean – 1SD <= X	≥ 63	Tinggi

Tabel 4. 5 Kategori Skor *Grit*

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah (< 47)	18	12,70%
Sedang (48 – 62)	99	69,70%
Tinggi (≥ 63)	25	18%
Total	142	100%

Berdasarkan klasifikasi μ ± 1 SD, sebanyak 18 mahasantri (12,7 %) berada pada kategori *grit* rendah, 99 mahasantri (69,7 %) pada kategori sedang, dan 25 mahasantri (17,6 %) pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan, mayoritas (≈ 70 %) mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang memiliki tingkat *grit* dalam kategori sedang.

3. Prestasi Akademik

Tabel 4. 6 Rentang Skor Prestasi Akademik

Rumus Interval	**Rumus Skor**	**Kategori Skor**
X < Mean - 1SD	≤ 28	Rendah
Mean - 1SD <= X < M + 1SD	29 - 43	Sedang
Mean - 1SD <= X	≥ 44	Tinggi

Tabel 4. 7 Kategori Skor Prestasi Akademik

Kategori	**Jumlah**	**Presentase**
Rendah (< 28)	21	14,80%
Sedang (29 - 43)	61	43,00%
Tinggi (≥ 44)	60	42%
Total	142	100%

Berdasarkan hasil klasifikasi menggunakan rumus μ ± 1 SD, diketahui bahwa 21 mahasantri (14,8%) memiliki prestasi akademik pada kategori rendah, 61 mahasantri (43,0%) berada pada kategori sedang, dan 60 mahasantri (42,3%) masuk dalam kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa tingkat prestasi akademik mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan didominasi oleh kategori sedang dan tinggi, dengan jumlah yang hampir seimbang. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasantri memiliki capaian akademik yang baik.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk tiga variabel, yakni kontrol diri (X_1), grit (X_2), dan prestasi akademik (Y). Pengujian menggunakan prosedur *One-Sample Kolmogorov–Smirnov* pada aplikasi *IBM SPSS 24 for Windows*. Yang mana jika data yang didapat mempunyai signifikasi ≥ 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal, dan jika data yang diperoleh memiliki signifikasi ≤ 0,05 maka data tersebut tidak terdistribusi normal.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

NO	Variabel	Signifikansi	Keterangan
1	Kontrol Diri (X1)	0, 000	Tidak Normal
2	Grit (X2)	0, 000	Tidak Normal
2	Prestasi Akademik (Y)	0, 000	Tidak Normal

Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi masing-masing variabel adalah 0,000 (Tabel 4.8). Karena seluruh nilai p lebih kecil dari 0,05, maka ketiga variabel dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh sebab itu, analisis inferensial selanjutnya menggunakan teknik non-parametrik (uji korelasi Spearman dan korelasi ganda) yang tidak mensyaratkan asumsi normalitas.

2. Uji Hipotesis

Terdapat tiga bentuk hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini, diantaranya yaitu :

1. Terdapat hubungan antara variabel kontrol diri dan prestasi akademik mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang.

2. Terdapat hubungan antara variabel *grit* dan prestasi akademik mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang.
3. Terdapat hubungan antara variabel kontrol diri dan variabel *grit* dengan prestasi akademik mahasantri di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Kontrol Diri dengan Prestasi Akademik

Correlations				
			KontrolDiri	Prestasi Akademik
Spearman's rho	KontrolDiri	Correlation Coefficient	1.000	.328**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	142	142
	Prestasi Akademik	Correlation Coefficient	.328**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	142	142

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan uji hipotesis pertama hasil uji korelasi Spearman antara kontrol diri dan prestasi akademik, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar ρ = 0,328 dengan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,01). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan dengan kekuatan lemah antara kontrol diri dengan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasantri, maka semakin tinggi pula prestasi akademik yang dicapai. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki, maka prestasi akademik yang diperoleh cenderung rendah.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi Rank Spearman *Grit* dengan Prestasi Akademik

Correlations				
			Grit	Prestasi Akademik
Spearman's rho	Grit	Correlation Coefficient	1.000	.292**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	142	142
	Prestasi_Akademik	Correlation Coefficient	.292**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	142	142

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua hasil uji korelasi Spearman antara grit dan prestasi akademik menghasilkan koefisien ρ = 0,292 dengan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,01). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan dengan kekuatan lemah antara *grit* dan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Dengan artian, semakin tinggi tingkat *grit* yang dimiliki mahasantri dalam mempertahankan tujuan akademiknya, semakin tinggi pula prestasi akademik yang dicapai. Sebaliknya *grit* yang rendah yang dimiliki maka prestasi akademik yang dicapai juga cenderung rendah. Maka hal ini dinyatakan hipotesis kedua (H2) diterima.

Untuk menguji hipotesis ketiga (H3), tidak dilakukan uji statistik tersendiri, melainkan ditarik kesimpulan berdasarkan hasil dari hipotesis pertama (H1) dan hipotesis kedua (H2). Pada H1 terbukti terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prestasi akademik. Pada H2 juga terbukti terdapat hubungan yang signifikan antara grit dengan prestasi akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara simultan, baik

kontrol diri maupun grit sama-sama berkontribusi terhadap pencapaian prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Artinya, semakin tinggi kontrol diri dan grit yang dimiliki mahasantri, maka semakin tinggi pula peluang untuk meraih prestasi akademik yang baik. Sebaliknya, jika kontrol diri dan grit rendah, maka pencapaian prestasi akademik juga cenderung rendah. Dengan ini dapat disimpulkan, hipotesis ketiga (H3) diterima meskipun kekuatan hubungan relatif rendah.

C. Pembahasan

Dalam penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang diungkap. Hipotesis pertama dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi Spearman's Rho, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,328 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,01 ($p < 0,01$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan prestasi akademik pada mahasantri. Nilai koefisien korelasi 0,328 menunjukkan bahwa tingkat hubungan antar variabel tergolong rendah hingga sedang (Sugiyono, 2019). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasantri, maka akan semakin tinggi pula prestasi akademik yang dapat mereka capai. Sebaliknya, jika mahasantri memiliki kontrol diri yang rendah, maka kemungkinan prestasi akademiknya juga cenderung rendah.

Temuan ini didukung oleh data deskriptif yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasantri berada pada kategori kontrol diri sedang, yaitu sebesar 74,6% (sebanyak 106 mahasantri dari total 142 responden). Adapun mahasantri dengan kontrol diri rendah sebanyak 20 orang (14,1%), dan yang tergolong tinggi sebanyak 16 orang (11,3%). Data ini memperkuat bahwa mayoritas mahasantri memiliki kontrol diri yang cukup baik, yang kemudian berkontribusi terhadap capaian akademik mereka.

Penelitian ini sejalan dengan teori kontrol diri dari Tangney, Boone, dan Baumeister (2018: 282) yang menyatakan bahwa kontrol diri atau *self-control* merupakan kemampuan untuk mengatasi respons batin, mengubah kebiasaan yang tidak diinginkan, serta mengelola perilaku, emosi, serta menahan diri dari tindakan impulsif, untuk menjadi pribadi yang lebih positif. Mahasantri yang memiliki kontrol diri tinggi umumnya mampu mengatur waktu belajar, memprioritaskan kewajiban akademik, menghindari gangguan yang tidak produktif, serta menunjukkan ketekunan meskipun dihadapkan pada tekanan lingkungan pesantren dan akademik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya dari Judistira dan Wijaya (2017), yang meneliti tentang Hubungan Pengendalian Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Prestasi Akademik pada Siswa SMP (*The Role of Self-Control and Self-Adjustment on Academic Achievement Among Junior High School Students*). Hasil penelitiannya menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara kontrol diri dan prestasi belajar. Siswa yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik cenderung memiliki nilai akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang kontrol dirinya rendah.

Dalam ranah pesantren, mahasantri menghadapi tantangan ganda, yaitu akademik di kampus dan kegiatan kepesantrenan seperti hafalan, *murojaah*, serta kegiatan diniyah lainnya. Tanpa kontrol diri yang baik, mahasantri akan kesulitan dalam membagi waktu dan energi secara proporsional. Hal ini senada dengan pendapat Ricardo dan Meilani (2017) bahwa untuk meraih prestasi akademik yang sempurna, diperlukan peningkatan kemampuan pandai mengontrol diri di masa mendatang. Hasil belajar, termasuk prestasi akademik, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti minat dan motivasi serta kontrol diri yang ditandai dengan kebiasaan terstruktur individu dalam belajar.

Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang secara sistematis membentuk lingkungan yang mendukung pengembangan kontrol diri, melalui sistem jadwal harian yang ketat, bimbingan para asatidz, serta pengawasan antar teman sebaya. Melalui sistem ini, mahasantri tidak hanya dilatih untuk

menjadi cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual.

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-‘Ashr ayat 3:

”إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ“

“*Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran*.” (Q.S. Al-‘Ashr: 3)

Ayat ini mengajarkan pentingnya iman, amal salih, kebenaran, dan kesabaran yang semuanya memerlukan kontrol diri yang baik dalam pelaksanaannya. Mahasantri sebagai generasi penerus bangsa dan agama dituntut untuk mampu menahan diri dari berbagai godaan duniawi yang dapat mengganggu fokus belajar mereka. Dengan ini dapat disimpulkan hipotesis pertama terbukti, yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Temuan ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya, serta memperkuat pentingnya peran kontrol diri sebagai faktor penunjang keberhasilan akademik di lingkungan pesantren.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel *grit* dengan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman’s Rho, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,292 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,01 ($p < 0,01$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *grit* dan prestasi akademik mahasantri. Nilai korelasi sebesar 0,292 menunjukkan kekuatan hubungan pada kategori rendah menuju sedang, namun tetap memiliki nilai penting secara statistik. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *grit* yang dimiliki mahasantri, maka semakin tinggi pula prestasi akademik yang dicapainya. Sebaliknya, mahasantri dengan *grit* rendah cenderung memiliki capaian akademik yang lebih rendah pula. Temuan ini juga diperkuat oleh data deskriptif, yang menunjukkan bahwa sebanyak

70,4% mahasantri termasuk dalam kategori *grit* sedang. Sebanyak 17,6% mahasantri berada pada kategori *grit* tinggi, dan hanya 12,0% yang tergolong rendah. Mayoritas mahasantri memiliki tingkat *grit* yang cukup stabil, namun belum terlalu kuat, sehingga berpengaruh secara moderat terhadap pencapaian akademik.

Hasil penelitian ini selaras dengan teori *grit* yang dikembangkan oleh Duckworth (2007), yang menyatakan bahwa *grit* merupakan kombinasi dari ketekunan (*perseverance*) dan konsistensi dalam minat (*consistency of interest*) dalam jangka panjang. Individu yang memiliki grit tinggi akan tetap berkomitmen terhadap tujuan jangka panjangnya meskipun dihadapkan pada tantangan, rintangan, atau kegagalan. Dalam konteks ini, mahasantri yang memiliki *grit* cenderung tidak mudah menyerah, tetap tekun dalam belajar, serta bersedia mengorbankan kesenangan sesaat demi capaian akademik yang lebih besar.

Penelitian ini juga didukung oleh temuan sebelumnya dari Richardson et al. (2020) yang menunjukkan bahwa hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi positif moderat yang signifikan antara tingkat *grit* dengan indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa program Doktor Fisioterapi di Franklin Pierce University. *Grit* di penelitian ini terbukti sebagai prediktor terhadap kesuksesan akademik di berbagai jenjang pendidikan, termasuk di lingkungan pesantren.

Dalam lingkungan pesantren seperti Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang, tantangan belajar mahasantri tergolong tinggi. Mereka tidak hanya mengikuti kuliah di kampus luar, tetapi juga menjalani berbagai kegiatan pesantren seperti mengaji kitab kuning, muroja'ah hafalan, mengikuti kegiatan dakwah dan pelayanan masyarakat, serta menggunakan dua bahasa asing (Arab dan Inggris) dalam komunikasi harian. Grit dalam ranah ini menjadi kunci utama dalam menjaga konsistensi dan ketekunan mereka dalam menjalani proses pendidikan tersebut.

Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Insyirah ayat 7:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ

"*Maka apabila engkau telah selesai dari suatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain.*"

Ayat ini menggambarkan tentang pentingnya ketekunan yang berkelanjutan dalam setiap fase kehidupan, termasuk dalam menuntut ilmu. Ketekunan inilah yang menjadi inti dari konsep grit yakni tetap berjuang dan tidak cepat puas, sekalipun sudah menyelesaikan satu tugas, dan bersiap menghadapi tantangan berikutnya.

Grit juga berkaitan erat dengan mentalitas *growth mindset*, yaitu keyakinan bahwa kemampuan seseorang bisa berkembang melalui usaha, strategi yang tepat, dan ketekunan. Mahasantri yang memiliki *grit* umumnya memiliki semangat belajar yang tinggi, tidak cepat mengeluh, serta bersedia memperbaiki diri jika gagal dalam pencapaian akademik. Maka dari itu, hipotesis kedua dalam penelitian ini dapat diterima. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *grit* dan prestasi akademik. Artinya, semakin tinggi *grit* yang dimiliki oleh mahasantri, maka semakin besar pula peluang mereka untuk meraih prestasi akademik yang optimal. Penelitian ini memperkuat pentingnya pembinaan karakter *grit* dalam pendidikan, khususnya di lingkungan pesantren yang menuntut keseimbangan antara akademik, agama, dan kedisiplinan pribadi.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini mengungkap adanya hubungan antara variabel kontrol diri dan *grit* secara simultan dengan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Untuk menguji hipotesis ini digunakan analisis korelasi ganda nonparametrik berbasis peringkat (rank), mengingat data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji *Kolmogorov–Smirnov*.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,331, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara simultan antara kontrol diri dan *grit* terhadap prestasi akademik. Artinya, kedua variabel bebas tersebut secara bersama-sama berhubungan dengan peningkatan prestasi akademik mahasantri.

Temuan ini menunjukkan bahwa walaupun secara individu variabel kontrol diri dan *grit* memiliki kekuatan hubungan yang rendah hingga sedang terhadap prestasi akademik, namun secara simultan keduanya membentuk kombinasi yang lebih kuat. Hal ini memberikan makna bahwa prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan hasil dari keterpaduan antara kemampuan mengendalikan diri dan ketekunan dalam mencapai tujuan jangka panjang.

Dalam pesantren, mahasantri dihadapkan pada dinamika kehidupan yang kompleks: menjalani kehidupan komunal, memenuhi tanggung jawab akademik di perguruan tinggi, serta mengikuti program-program pesantren seperti halaqah, ngaji kitab, tugas bahasa, hingga kegiatan sosial dakwah. Situasi ini menuntut mahasantri untuk memiliki kontrol diri yang kuat dalam mengatur waktu, energi, dan emosi. Di saat yang sama, mereka juga harus memiliki *grit* agar tidak mudah menyerah dan tetap konsisten dalam menyelesaikan target akademik maupun diniyah.

Hasil penelitian ini selaras dengan pendapat Justine dan Theresia (2019), hasil penelitiannya terdapat hubungan yang signifikan antara *grit* dan *self-control* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2015 Universitas "X", maka bisa dikatakan bahwa kontrol diri dan ketekunan merupakan dua faktor kepribadian yang saling melengkapi dalam menunjang keberhasilan seseorang. Kontrol diri mencegah seseorang dari gangguan dan impuls sesaat, sedangkan grit menjaga konsistensi terhadap tujuan jangka panjang.

Aini dan Metia (2024) juga menyatakan dalam penelitiannya yang berjudul "*Self-Control and Grit in Thesis Achievement among Final-Year Students: A Study at the Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University of North Sumatra*" memiliki hasil bahwa pengendalian diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *grit* dengan kontribusi sebesar 11,2% dalam penyelesaian tugas akademik.

Dalam perspektif Islam, prestasi akademik bukan semata hasil dari kepintaran atau keberuntungan, melainkan juga buah dari kesungguhan,

pengorbanan, serta pengendalian diri dari hal-hal yang sia-sia. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW dalam Hadits:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلاً أَنْ يُتْقِنَهُ

> "*Sesungguhnya Allah mencintai apabila salah satu di antara kalian melakukan suatu pekerjaan, maka ia melakukannya dengan itqan (sungguh-sungguh).*" (HR. Al-Baihaqi).

Hadits ini mengandung dorongan spiritual agar seorang muslim senantiasa menekuni apa yang menjadi tanggung jawabnya dengan sungguh-sungguh, penuh komitmen, dan tidak setengah hati. Hal ini mencerminkan pentingnya grit. Sedangkan kontrol diri tercermin dalam larangan mengikuti hawa nafsu, ajakan untuk bersabar, dan menjaga disiplin, sebagaimana yang diajarkan dalam QS. Ali Imran ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

> "*(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang, Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.*"

Kedua ayat dan hadist tersebut mendukung bahwa Islam mendorong setiap individu untuk memiliki pengendalian diri yang kuat serta komitmen jangka panjang dalam amal saleh dan pencapaian ilmu.

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa, hipotesis ketiga dalam penelitian ini terbukti dan dapat diterima. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dan *grit* secara simultan terhadap prestasi akademik mahasantri. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasantri dalam mengendalikan diri serta mempertahankan ketekunan terhadap tujuan, maka semakin tinggi pula kemungkinan mereka meraih prestasi akademik yang baik. Hasil ini menguatkan pentingnya pembinaan karakter dalam pendidikan

pesantren, bukan hanya dalam aspek spiritual, tetapi juga dalam pencapaian akademik yang terukur.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan terhadap ketiga hipotesis, diperoleh kesimpulan bahwa secara umum terdapat hubungan antara variabel kontrol diri dan *grit* terhadap prestasi akademik mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Hipotesis pertama membuktikan adanya hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dengan prestasi akademik. Hasil uji *Spearman* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,328 dengan signifikansi 0,000, yang berarti semakin tinggi kontrol diri mahasantri, maka semakin tinggi pula prestasi akademiknya. Kontrol diri yang baik memungkinkan mahasantri untuk mengelola waktu, konsentrasi, serta menghindari hal-hal yang mengganggu proses belajarnya.

Hipotesis kedua membuktikan adanya hubungan positif dan signifikan antara grit dengan prestasi akademik. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,292 dan signifikansi 0,000, diketahui bahwa mahasantri yang memiliki tingkat kegigihan dan ketekunan dalam mencapai tujuan akademiknya cenderung memiliki capaian yang lebih tinggi. *Grit* menjadi pondasi bagi mahasantri dalam mempertahankan semangat belajar meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan akademik dan non-akademik di lingkungan pesantren.

Hipotesis ketiga ditarik kesimpulan berdasarkan H1 dan H2, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dan *grit* secara simultan dengan prestasi akademik, meskipun dengan kekuatan lemah. Kombinasi antara kontrol diri dan *grit* dapat menjelaskan sebagian variasi dalam capaian akademik mahasantri. Artinya, kedua variabel ini bersama-sama berperan dalam membentuk karakter dan kedisiplinan belajar yang mendukung prestasi akademik yang optimal.

Ketiga hipotesis yang diajukan secara keseluruhan dalam penelitian ini diterima dan terbukti secara statistik. Temuan ini memperkuat tentang pentingnya penguatan aspek karakter, terutama kontrol diri dan *grit*, sebagai bagian dari strategi pembinaan mahasantri di lingkungan pesantren.

Pendidikan di pesantren yang berbasis nilai-nilai keagamaan dan kedisiplinan memiliki peran yang sangat strategis dalam membentuk generasi pembelajar yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara mental dan spiritual. Selain signifikan secara statistik, temuan ini juga merefleksikan realitas pendidikan karakter yang berlangsung di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Pesantren tidak hanya menjadi tempat menuntut ilmu agama dan umum, tetapi juga menjadi arena pembentukan kepribadian dan akhlak. Mahasantri yang mampu mengembangkan kontrol diri akan lebih mudah mengelola tugas dan tanggung jawabnya dengan seimbang. Sementara itu, mahasantri yang memiliki *grit* akan mampu bertahan dalam proses pendidikan yang panjang dan penuh tantangan.

Lingkungan pesantren yang disiplin, terstruktur, dan kaya akan nilai-nilai spiritual menjadi faktor eksternal yang mendukung terbentuknya kontrol diri dan grit. Namun, pada akhirnya pencapaian prestasi akademik tetap sangat bergantung pada bagaimana mahasantri tersebut memproses nilai-nilai itu menjadi kekuatan dalam dirinya. Maka dari itu, pendidikan karakter yang diterapkan di pesantren idealnya tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga ditanamkan secara kontekstual dan aplikatif agar dapat membentuk pribadi mahasantri yang berprestasi dan berintegritas. Dengan ini, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa pembinaan karakter seperti kontrol diri dan *grit* merupakan aspek krusial dalam upaya peningkatan prestasi akademik. Hal ini dapat dijadikan pertimbangan bagi pihak pengelola pesantren dan lembaga pendidikan dalam merancang program-program yang tidak hanya fokus pada capaian kognitif, tetapi juga pada pembentukan kepribadian tangguh dan mandiri.

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 142 responden masih dapat ditingkatkan untuk menghasilkan analisis yang lebih representatif dan akurat. Dalam studi kuantitatif, semakin besar jumlah data yang dianalisis maka semakin tinggi pula tingkat generalisasi dan ketepatan hasilnya.

Kedua, proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form. Meskipun hal ini mempermudah distribusi dan efisiensi waktu, namun diperlukan usaha tambahan untuk melakukan *follow-up* kepada responden agar bersedia mengisi kuesioner. Selain itu, pengisian kuesioner secara online tidak dapat sepenuhnya dipantau, sehingga terdapat kemungkinan responden mengisi secara tidak bersungguh-sungguh atau tidak membaca pernyataan secara cermat. Keterbatasan-keterbatasan ini tidak mengurangi validitas hasil penelitian, namun tetap menjadi catatan penting untuk dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya agar menghasilkan data yang lebih akurat dan komprehensif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 142 mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang, serta analisis statistik yang digunakan melalui uji korelasi nonparametrik *Spearman* dan korelasi ganda berbasis data ranking, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dengan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki mahasantri, maka semakin tinggi pula prestasi akademik yang dapat diraih. Sebaliknya, mahasantri dengan kontrol diri rendah cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah. Kontrol diri membantu mahasantri dalam mengelola waktu, emosi, serta perilaku belajar secara konsisten.
2. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *grit* dengan prestasi akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Semakin tinggi *grit* yang dimiliki mahasantri yang mencakup ketekunan dan konsistensi dalam jangka panjang maka semakin tinggi pula capaian prestasi akademik yang dicapai. Sebaliknya, mahasantri yang mudah menyerah dan tidak konsisten terhadap tujuan akademik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dan *grit* secara simultan terhadap prestasi akademik mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang. Hal ini membuktikan bahwa kombinasi antara kemampuan mengendalikan diri dan kegigihan dalam belajar memberikan kontribusi yang bermakna terhadap pencapaian akademik mahasantri. Kontrol diri menjaga kedisiplinan harian, sementara *grit* menjaga semangat dan arah tujuan jangka panjang. Keduanya menjadi faktor penting dalam menciptakan mahasantri yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga tangguh secara karakter.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disampaikan, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bagi mahasantri Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang, agar senantiasa meningkatkan kemampuan dalam mengelola diri, baik dalam aspek emosional, perilaku, maupun manajemen waktu. Selain itu, penting bagi mahasantri untuk menumbuhkan semangat belajar yang konsisten dan tidak mudah menyerah agar prestasi akademik yang diraih semakin optimal.
2. Bagi pihak pesantren, khususnya pengelola dan pengasuh Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang, diharapkan dapat mendukung pembinaan karakter mahasantri dalam aspek kontrol diri dan *grit*. Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan mentoring, pembiasaan harian yang disiplin, serta pelatihan pengembangan diri yang menguatkan aspek ketekunan dan tanggung jawab pribadi mahasantri.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melibatkan lebih banyak jumlah responden agar hasil penelitian lebih representatif. Penelitian lanjutan juga dapat mengembangkan instrumen yang lebih luas dan mendalam, khususnya pada sub-aspek dalam kontrol diri maupun *grit*, serta dapat menambahkan variabel lain seperti *self-efficacy* atau motivasi intrinsik untuk melihat pengaruhnya terhadap prestasi akademik di lingkungan pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, F., & Metia, C. (2024). Self-Control and Grit in Thesis Achievement among Final-Year Students: A Study at the Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University of North Sumatra. *TEMALI : Jurnal Pembangunan Sosial*, *7*(2), 144–151. https://doi.org/10.15575/jt.v7i2.37224

Al-Suyuti, J., & Al-Mahalli, J. (2003). Tafsir Jalalayn. *Imaratullah*, *1*, 370.

Alfinnas, S. (2018). Membangun Academic Self-Concept Mahasantri Pesantren Nawesea. *Education and Human Development Journal*.

Almeida, D. J. (2016). *Understanding grit in the context of higher education* (Vol. 31). https://doi.org/10.1007/978-3-319-26829-3_9

Ani, S. P. (2020). PENGARUH POLA ASUH PERMISIF ORANG TUA TERHADAP SELF-CONTROL (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Rambang Kabupaten Muara Enim). *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *5*(1), 56–64. https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v5i1.986

Asusilawati, W. H., & Momo, A. H. (2024). *Faktor-Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Prestasi Ketuntasan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*. *17*(2), 113–117.

Azmi, B., Fatmasari, R., & Jacobs, H. (2024). Motivasi, Disiplin, Lingkungan Sekolah: Kunci Prestasi Belajar. *Aulad : Journal on Early Childhood*, *7*(2), 323–333. https://doi.org/10.31004/aulad.v7i2.654

Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Pendidikan 2023. *Badan Pusat Statistik*, *12*, i–242. https://www.bps.go.id/id/publication/2022/11/25/a80bdf8c85bc28a4e6566661/statistik-pendidikan-2022.html

Bassam, A. bin A. A. (2019). *Syarah Hadits Pilihan Bukhari-Muslim*. Darul Falah.

Bess, M. (2020). Grit, growth mindset, and the path to successful lawyering. *UMKC L. Rev.*, *89*, 493.

Bloom, B. S. (1977). *Objetivos de la Unidad Objetivos de la Unidad*. el-atanio.

Chaq, M. C., Suharnan, S., & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja. *Fenomena*, *27*(2), 22–23. https://doi.org/10.30996/fn.v27i2.1979

Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 3(1), 74-95.

Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Directions in Psychological Science*, *23*(5), 319–325. https://doi.org/10.1177/0963721414541462

Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational Strategies for Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, *11*(1), 35–55. https://doi.org/10.1177/1745691615623247

Duckworth, A. L., Milkman, K. L., & Laibson, D. (2018). Beyond Willpower: Strategies for Reducing Failures of Self-Control. *Psychological Science in the Public Interest : A Journal of the American Psychological Society*, *19*(3), 102–129. https://doi.org/10.1177/1529100618821893

Duckworth, A. L., White, R. E., Matteucci, A. J., Shearer, A., & Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. Journal of educational psychology. *Journal of Educational Psychology*, *108*(3), 329.

Faturahman, M. R. N. (2024). *Hubungan Self Control dengan Perilaku Merokok pada Remaja*. *13*(2), 130–139. https://doi.org/10.62094/jhs.v13i2.176

Fauzi, M. (2018). *Tafsir Surat Al-Ashr (Perbandingan Antara Tafsir Jalalain dan Tafsir Al-Mishbah)*. (Doctoral dissertation, IAIN SALATIGA).

Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, *1*(2), 85–114.

Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2018). More Than Resisting Temptation: Beneficial Habits Mediate the Relationship Between Self-Control and Positive Life Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *109*(3), 508. https://doi.org/10.1037/h0021466

Hagger, M. S., Zhang, C. Q., Kangro, E. M., Ries, F., Wang, J. C. K., Heritage, B., & Chan, D. K. C. (2021). Trait self-control and self-discipline: Structure, validity, and invariance across national groups. In *Current Psychology* (Vol. 40, Issue 3). https://doi.org/10.1007/s12144-018-0021-6

Hartati, A., Ahmad, H., & Mandasingi, A. R. (2021). Hubungan Antara Pengendalian Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Smkn 1 Sumbawa Besar. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *5*(2). https://doi.org/10.33394/realita.v5i2.3413

Hodge, D. R., Hong, P. Y. P., & Choi, S. (2019). Spirituality, Employment Hope, and Grit: Modeling the Relationship among Underemployed Urban African Americans. *Social Work Research*, *43*(1), 43–52. https://doi.org/10.1093/swr/svy034

Izzulhaq, B. D., Feronika, T., & Herpi, A. N. (2023). Hubungan Grit Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Journal of Educational Learning and Innovation (ELIa)*, *3*(1), 165–174. https://doi.org/10.46229/elia.v3i1.598

Judistira, A. A., & Wijaya, H. E. (2017). The Role of Self-Control and Self-Adjustment on Academic Achievement Among Junior High School Students. *In 3rd International Conference on Education and Training (ICET 2017)*, (122-125). https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534

Justine, J. A., & Theresia, E. (2019). Grit dan Self-Control pada Mahasiswa

Fakultas Kedokteran. *Humanitas*, *3*(2), 141–154.

Kasanah, M., & Pratama, A. P. (2024). Taksonomi Tujuan Pendidikan dan Evaluasi Hasil Belajar. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan Dan Riset*, *2*(2), 146–162.

Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor subjective well-being remaja awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *1*(3), 180–191.

Khairunnisa, N., & Rigianti, H. A. (2023). Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, *9*(3), 1360–1369. https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i3.1477

Khalilah, E. (2017). Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Keterampilan Hubungan Sosial Siswa. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, *1*(1), 41–57.

Kurniawati, P. D., & Astrella, N. B. (2023). SELF-CONTROL DAN GRIT MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN. Psikologi Prima, 6(2), 115-124.

Maftuhah, S., & Irman. (2020). Konsep self control dalam perspekti al qur'an. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, *7*(2), 439.

Morell, M., Yang, J. S., Gladstone, J. R., Faust, L. T., Ponnock, A. R., & Wigfield, A. (2021). Grit : The Long and Short of It. *Journal of Educational Psychology*, *133*(5), 1038–1058.

Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors. *Psikohumaniora*, *7*(1), 27–38. https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10374

Muhibbin, M. A., & Wulandari, R. S. (2021). The Role of Grit In Indonesian Student. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*,

3(2), 112–123. https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1725

Munte, R. S., Risnita, Jailani, M. S., & Siregar Isropil. (2023). Jenis Penelitian Eksperimen dan Noneksperimen (Design Klausal Komparatif dan Design Korelasional). *Jurnal Pendidikan , 7*(3), 27602–27605.

Novanto, A. F. L. (2023). *Pengaruh Growth Mindset Terhadap Grit Akademik Pada Santri Pesantren Mahasiswa Al-Hikam Malang*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Pardede, S. C., & Hartono, D. (2022). Kontribusi Bermain Game Online Dan Self Control Pada Prestasi Belajar Remaja Komunitas Royal E-Sport Jakarta Timur. *Research and Development Journal of Education*, *8*(2), 777. https://doi.org/10.30998/rdje.v8i2.14170

Patty, S., Wijono, S., & Setiawan, A. (2016). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA, KONTROL DIRI, DAN JENIS KELAMIN DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA KRISTEN YPKPM AMBON*.

Pridana, M. S., & Sunarsi, D. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.

Putri, Y. E. (2021). Pemetaan Literasi Data, Literasi Teknologi, dan Literasi Manusia pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Koperasi di Era Revolusi Industri 4.0 (Doctor dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).

Qodir, A. (2017). TEORI BELAJAR HUMANISTIK DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR SISWA. *Jurnal Pedagogik*, *04*(02), 188–202.

Retnowati, D. R., Fatchan, A., & Astina, I. K. (2016). Prestasi Akademik Dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa S1 Pendidikan Geografi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pendidikan*, *1*(3), 521–525.

Ricardo, R., & Meilani, R. I. (2017). Impak Minat dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, *1*(1), 79–92. https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8108

Richardson, S., Scotto, M., Belcina, M., Patel, R., & Wiener, K. (2020). Grit and Academic Performance in Doctor of Physical Therapy Students. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, *18*(4), 13. https://nsuworks.nova.edu/ijahsp/vol18/iss4/13

Ridha, N. (2017). PROSES PENELITIAN, MASALAH, VARIABEL DAN PARADIGMA PENELITIAN. *Jurnal Hikmah*, *14*(1), 62–70. https://doi.org/10.1111/cgf.13898

Rohman, U., Ismail, S., & Savela, R. (2023). Strategi pengendalian diri dalam perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, *3*(1), 35–40. https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v3i1.35-40

Saguni, F. (2019). *PENGARUH METODE PEMBELAJARAN TERHADAP HASIL BELAJAR*.

Saifudin, A. (2017). Manajemen Pesantren Dalam Menghadapi Perubahan. *AL-INTIZAM, Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *1*(1), 97–121. http://ejournal.staida-krempyang.ac.id/index.php/intizam/article/view/12

Sano, A., Sariro, S., & Zola, N. (2022). Descriptive Analysis of Students' Self-Control in Learning and the Aspects that Influence it. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, *9*(2), 179–184. https://doi.org/10.24042/kons.v9i2.14159

Simaremare, S. M., Turnip, H., & Sihite, D. M. (2025). Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, *4*(1), 296–305. https://publisherqu.com/index.php/pediaqu

Southwick, D., Tsay, C.-J., & Duckworth, A. L. (2019). *Grit at Work*. Research in Organizational Behavior.

Steinmayr, R., Meiner, A., Weideinger, A. F., & Wirthwein, L. (2017). *Academic Achievement* ((pp. 97801, Issue February). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/OBO/9780199756810

Sudewi, G. A. A. K., Gading, I. K., & Sudarsana, G. N. (2021). Pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik self-management untuk meningkatkan self-control siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, *6*(2), 50–59. https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X

Sugiyono, & Noeraini, I. A. (2016). Pengaruh Tingkat Kepercayaan, Kualitas Pelayanan, dan Harga Terhadap Kepuasan Pelanggan JNE Surabaya. *Ilmu Dan Riset Manajemen (JIRM)*, *5*(5), 1–17.

Sukestiyarno, Y., & Agoestanto, A. (2017). Batasan Prasyarat Uji Normalitas dan Uji Homogenitas pada Model Regresi Linear. *Unnes Journal of Mathematics*, *6*(2), 168–177. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujm

Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). *5 High self- control predicts goodadjustment, less pathology,better grades, and interpersonalsuccess*. Routledge.

Tsabita, S. (2020). Pengaruh grit, self-regulated learning, dan emosi akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)..

Tualeka, T. D., & Bashori, K. (2023). Menjelajahi Grit: Sebuah Kajian Literatur Naratif. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(8), 6340–6346. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.1946

Ullah, H., Rehman, A. U., & Bibi, S. (2015). Gagne's 9 events of instruction-a time tested way to improve teaching. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, (4), 535.

Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 23–28.

Ulfah, A., Hermina, D., & Huda, N. (2024). *DESAIN INSTRUMEN EVALUASI YANG VALID DAN RELIABEL DALAM PENDIDIKAN ISLAM MENGGUNAKAN SKALA LIKERT*. *8*(12), 855–861.

Wahyuni, E. S., & Yadewani, D. (2024). *Perencanaan Keuangan*. Serasi Media Teknologi.

Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(1), 2896–2910. https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333

Yang, Y. Di, Zhou, C. L., & Wang, Z. Q. (2024). The relationship between self-control and learning engagement among Chinese college students: the chain mediating roles of resilience and positive emotions. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1331691. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331691

Yaqinah, A. K., & Santoso, A. (2020). Telisik Determinan Kinerja Karyawan. *Journal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, *13*(1), 81–94. https://doi.org/10.21107/pamator.v13i1.6952

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Hasil Wawancara Mahasantri

Wawancara dilakukan terhadap 15 orang mahasantri pada tanggal 10 Juni 2025 di Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang sebagai penunjang data dalam pra-riset yang telah dilakukan.

Hasil wawancara mahasantri dijabarkan sebagai berikut:

1. Mahasantri (LH), subjek mengungkapkan bahwa ia sering mengalami kesulitan mengatur waktu antara jadwal hafalan, murojaah, dan tugas kuliah, terutama saat masa ujian kampus dan ujian pesantren bersamaan.
2. Mahasantri (TN), subjek menjelaskan bahwa ia merasa kurang motivasi belajar setelah aktivitas pesantren yang padat, sehingga kerap menunda tugas-tugas kuliah dan memilih tidur lebih awal.
3. Mahasantri (AL), subjek menyampaikan bahwa ia memiliki strategi sendiri dalam belajar, yaitu membuat target harian dan membatasi waktu bermain HP. Ia mengaku cukup konsisten menjaga jadwalnya, meski terkadang masih merasa kelelahan.
4. Mahasantri (RH), subjek mengaku sering mengalami tekanan psikologis saat nilai akademiknya turun, apalagi ditambah beban moral sebagai pengurus pondok. Ia merasa harus tetap tampil baik di hadapan santri lain.
5. Mahasantri (MU), subjek menjelaskan bahwa ia lebih suka belajar sendiri karena merasa lebih fokus. Namun, ia merasa kadang kesepian dan bingung jika tidak memahami materi.
6. Mahasantri (VN), subjek mengaku sering terganggu fokusnya karena lingkungan asrama yang ramai. Meskipun demikian, ia tetap berusaha belajar malam hari di masjid agar lebih tenang.
7. Mahasantri (MI), subjek menyampaikan bahwa ia terbantu dengan adanya kelompok belajar bersama teman-teman sejurusan. Ia merasa lebih mudah memahami materi dan termotivasi saat berdiskusi.

8. Mahasantri (FD), subjek mengatakan bahwa ia mengalami penurunan IPK selama dua semester terakhir karena sering tidak sempat mengerjakan tugas dengan maksimal akibat prioritas hafalan.
9. Mahasantri (NH), subjek mengungkapkan bahwa ia kesulitan menjaga semangat belajar ketika aktivitas pesantren padat, terutama saat Ramadhan. Ia lebih banyak fokus pada ibadah sehingga kuliah agak terabaikan.
10. Mahasantri (AR), subjek menjelaskan bahwa ia sempat mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi karena tidak bisa konsisten dalam menulis. Ia baru bisa produktif ketika membuat jadwal menulis dan mematuhinya secara ketat.
11. Mahasantri (SZ), subjek menyatakan bahwa motivasi belajarnya dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Ketika teman sekamar rajin belajar, ia pun ikut termotivasi. Namun saat teman-temannya malas, ia ikut terdistraksi.
12. Mahasantri (MA), subjek mengungkapkan bahwa ia merasa tidak memiliki metode belajar yang cocok. Kadang belajar kelompok tidak fokus, belajar sendiri pun cepat bosan. Akibatnya, nilainya sering fluktuatif.
13. Mahasantri (IR), subjek menjelaskan bahwa ia memiliki kontrol diri yang baik. Ia terbiasa menyusun jadwal kegiatan sejak dari tingkat MA, sehingga sudah terbiasa mengatur prioritas antara kuliah dan pesantren.
14. Mahasantri (AF), subjek mengatakan bahwa ia merasa tertekan dengan ekspektasi orang tua dan ustadz. Ia sering takut mengecewakan, sehingga belajar menjadi beban dan bukan kesenangan.
15. Mahasantri (DL), subjek mengaku bahwa ia sangat terbantu dengan teman sebaya sebagai support system. Ia aktif mengikuti diskusi online via grup WhatsApp dan suka belajar sambil membuat rangkuman untuk teman-temannya.

LAMPIRAN 2

KUESIONER UJI COBA

Nama (boleh inisial) :

Jenis Kelamin :

Instansi :

Indeks Prestasi (IP) :

1. Dengan ini saya memerlukan dukungan dan partisipasi pada teman-teman semua untuk meluanngkan waktu untuk mengisi skala penelitian ini dengan menjawab sebaik-baiknya. Pilihlah salah satu jawaban dari empat pilihan berikut yang sesuai.
2. Jawaban akan dipastikan privasi dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.
   Adapun teknis menjawab adalah sebagai berikut:
   Sangat Sesuai (SS) : 4
   Sesuai (S) : 3
   Tidak Sesuai (TS) : 2
   Sangat Tidak Sesuai (STS) : 1
3. Link kuesioner uji coba :

Terima kasih banyak atas partisipasinya!

BAGIAN 1

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tetap fokus menyelesaikan tugas meskipun ada banyak gangguan.				
2	Saya bisa menjaga konsentrasi penuh saat belajar.				
3	Saya tetap mempertahankan minat saya dalam belajar meskipun menghadapi banyak tantangan.				
4	Saya sulit untuk menolak ajakan nongkrong saat ada tugas yang belum selesai.				
5	Saya mudah terdistraksi saat sedang belajar.				
6	Saya cepat beralih ke hal lain ketika sedang mengerjakan sesuatu.				
7	Hambatan tidak membuat saya mengubah keinginan untuk sukses secara akademik.				
8	Sedikit tekanan akademik dapat membuat saya mundur dari tujuan awal saya.				
9	Saya mempertimbangkan cara terbaik sebelum mengambil langkah untuk meningkatkan prestasi akademik.				
10	Saya mengambil keputusan akademik tanpa memikirkannya terlebih dahulu				
11	Sebelum memperbaiki pencapaian akademik, saya memikirkan strategi yang paling tepat.				
12	Dalam urusan akademik, saya sering bertindak tergesa-gesa tanpa mempertimbangkan akibatnya.				
13	Sebelum memilih metode belajar, saya mempertimbangkan mana yang paling efektif bagi saya				
14	Saya memilih cara belajar hanya karena ikut-ikutan teman tanpa memikirkannya lebih dulu				
15	Sebelum memutuskan ikut kegiatan akademik tambahan, saya memastikan dulu supaya tidak akan				

	mengganggu jadwal belajar saya lainnya.				
16	Saya memutuskan berhenti dari kegiatan akademik tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya.				
17	Saya menjaga pola makan dan istirahat agar tidak mengganggu kegiatan akademik.				
18	Saya begadang dan mengabaikan waktu istirahat demi hal-hal tidak penting.				
19	Saya mengatur waktu belajar dan istirahat secara seimbang				
20	Saat sibuk kuliah, saya memilih melewatkan makan demi menyelesaikan tugas atau mengikuti kelas				
21	Saya berolahraga atau melakukan kegiatan fisik yang menunjang kesehatan belajar.				
22	Saat sibuk kuliah, saya tidak memperhatikan kesehatan				
23	Saya menyusun jadwal secara terstruktur agar tetap menjaga kesahatan fisik dan mental				
24	Saya merasa tidak sempat mengatur waktu untuk diri sendiri				
25	Saya menepati janji yang sudah saya buat, terutama terkait urusan akademik.				
26	Saya cenderung lupa dengan tanggung jawab yang telah saya ambil.				
27	Saya menyelesaikan tugas tepat waktu sesuai instruksi dosen.				
28	Saya mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang ditentukan.				
29	Saya dapat diandalkan dalam mengerjakan proyek kelompok.				
30	Saya memilih mengabaikan tanggung jawab akademik karena hal pribadi.				
31	Saya dipercaya teman karena komitmen saya dalam				

	tugas akademik.				
32	Saya kesulitan mempertahankan konsistensi dalam tugas akademik.				
33	Saya berusaha menyelesaikan tugas akademik dengan kualitas sebaik mungkin.				
34	Saya mengerjakan tugas sekadarnya tanpa berusaha maksimal.				
35	Saya tidak mudah menyerah ketika menemui kesulitan dalam belajar				
36	Saya lebih memilih menyerah jika tugas dirasa terlalu sulit				
37	Saya menyelesaikan tugas dengan penuh tanggung jawab dan kerja keras				
38	Saya cenderung menunda menyelesaikan tugas karena malas				
39	Saya tetap berusaha memahami materi meski merasa kesulitan				
40	Saya cenderung menyerah saat tidak langsung memahami pelajaran				

BAGIAN 2

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tetap bersemangat terhadap tujuan akademik saya dari awal hingga sekarang				
2	Saya cenderung merasa bosan dengan jurusan atau bidang studi saya.				
3	Saya tetap mempertahankan minat saya dalam belajar meskipun menghadapi banyak tantangan.				
4	Saya kehilangan fokus saat mengalami sedikit kesulitan dalam belajar				
5	Saya memiliki tujuan akademik jangka panjang yang terus saya kejar.				
6	Saya cenderung berubah-ubah dalam menentukan tujuan akademik saya.				
7	Hambatan tidak membuat saya mengubah keinginan untuk sukses secara akademik.				
8	Sedikit tekanan akademik dapat membuat saya mundur dari tujuan awal saya.				
9	Saya tetap berusaha belajar walaupun pernah gagal dalam mata kuliah tertentu.				
10	Saya cenderung menyerah jika nilai saya tidak memuaskan.				
11	Saya terus mencoba berbagai cara untuk meningkatkan prestasi akademik jika belum sesuai harapan.				
12	Saya tidak berusaha lebih setelah gagal pada tugas				

	akademik.				
13	Kegagalan tidak menyurutkan semangat saya untuk tetap belajar.				
14	Saya mudah kecewa dan berhenti berusaha setelah mengalami hambatan akademik.				
15	Saya bertekad untuk memperbaiki pencapaian akademik				
16	Jika gagal, saya cenderung berhenti mencoba lagi.				

LAMPIRAN 3

TOTAL SKOR RESPONDEN

NO	KONTROL DIRI	GRIT	PRESTASI AKADEMIK
1	149	59	4
2	90	21	2
3	139	59	4
4	104	44	4
5	113	45	4
6	108	43	4
7	150	63	4
8	154	59	4
9	147	59	4
10	138	55	3
11	154	64	4
12	155	63	4
13	148	60	4
14	107	47	2
15	152	61	4
16	160	64	4
17	157	64	4
18	151	63	4
19	134	55	3
20	145	61	4
21	152	54	4
22	102	25	4
23	133	57	4
24	139	64	4
25	105	35	4
26	160	64	4
27	149	64	3
28	155	64	4
29	158	64	4
30	152	64	3
31	112	48	4
32	126	55	4
33	157	62	4
34	111	43	3
35	160	64	4

36	102	40	3
37	160	64	4
38	99	40	3
39	148	64	4
40	126	55	4
41	138	55	3
42	144	57	3
43	144	52	4
44	139	53	4
45	135	56	2
46	147	58	4
47	139	55	3
48	141	57	3
49	147	57	3
50	144	57	2
51	141	57	3
52	141	56	2
53	142	57	4
54	141	57	3
55	142	56	4
56	145	56	3
57	137	53	4
58	144	58	3
59	142	56	3
60	144	55	3
61	133	54	3
62	135	53	2
63	137	56	4
64	137	57	3
65	139	55	3
66	151	64	4
67	116	54	3
68	142	55	2
69	137	57	2
70	142	55	4
71	137	56	3
72	138	54	2
73	141	57	2
74	143	54	3

75	143	54	3
76	139	57	3
77	139	56	2
78	141	55	3
79	133	50	3
80	138	54	2
81	139	54	3
82	141	54	4
83	138	53	3
84	140	56	4
85	75	32	4
86	139	57	2
87	137	55	3
88	136	55	2
89	137	55	2
90	135	54	3
91	136	52	3
92	137	50	3
93	135	57	3
94	136	55	3
95	139	53	3
96	138	53	3
97	132	51	3
98	140	55	2
99	140	55	3
100	139	57	3
101	139	55	4
102	140	57	3
103	136	56	3
104	137	54	3
105	140	57	4
106	135	55	2
107	141	54	3
108	140	53	3
109	135	55	2
110	139	55	4
111	154	62	4
112	149	64	4
113	159	64	3

114	160	64	3
115	156	62	4
116	160	64	3
117	95	40	1
118	160	64	3
119	160	64	3
120	85	44	3
121	98	38	1
122	106	46	4
123	160	64	3
124	92	39	2
125	102	39	3
126	157	54	3
127	148	56	3
128	148	62	3
129	149	59	4
130	147	59	4
131	153	62	4
132	151	60	3
133	157	55	3
134	153	60	4
135	152	60	4
136	146	57	4
137	143	64	4
138	143	57	3
139	146	64	3
140	147	59	4
141	77	29	4
142	149	53	4

LAMPIRAN 4

HASIL UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS

1. KONTROL DIRI

UJI VALIDITAS KONTROL DIRI (X1)				
	Scale Mean if Item De-leted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item De-leted
X1P01	1.340.625	407.802	.683	.967
X1P02	1.340.000	414.968	.549	.967
X1P03	1.340.313	416.676	.529	.967
X1P04	1.341.250	417.274	.384	.968
X1P05	1.342.188	397.273	.800	.966
X1P06	1.341.563	405.684	.670	.967
X1P07	1.341.563	400.523	.730	.966
X1P08	1.341.250	398.048	.844	.966
X1P09	1.339.375	410.899	.647	.967
X1P10	1.340.938	402.733	.772	.966
X1P11	1.340.313	406.031	.700	.967
X1P12	1.342.813	401.693	.661	.967
X1P13	1.342.188	413.015	.459	.968
X1P14	1.342.813	412.080	.460	.968
X1P15	1.338.750	418.694	.490	.967
X1P16	1.339.688	412.418	.636	.967
X1P17	1.339.063	410.991	.686	.967
X1P18	1.340.000	411.097	.608	.967
X1P19	1.339.688	413.386	.566	.967
X1P20	1.337.500	419.935	.587	.967
X1P21	1.343.750	405.597	.681	.967
X1P22	1.336.875	420.867	.577	.967
X1P23	1.341.563	400.072	.827	.966
X1P24	1.337.188	423.176	.431	.968
X1P25	1.341.250	401.597	.810	.966
X1P26	1.338.125	421.254	.494	.967
X1P27	1.341.250	404.113	.809	.966

X1P28	1.341.563	405.168	.747	.966
X1P29	1.341.875	401.964	.815	.966
X1P30	1.338.125	422.931	.411	.968
X1P31	1.340.625	403.415	.818	.966
X1P32	1.339.375	415.867	.600	.967
X1P33	1.340.000	401.935	.784	.966
X1P34	1.337.188	421.822	.504	.967
X1P35	1.338.125	413.899	.694	.967
X1P36	1.337.188	418.725	.671	.967
X1P37	1.340.313	404.870	.769	.966
X1P38	1.338.125	418.802	.618	.967
X1P39	1.338.750	406.823	.786	.966
X1P40	1.337.500	416.516	.672	.967

UJI RELIABILITAS KONTROL DIRI (X1)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.968	40

2. GRIT

UJI VALIDITAS GRIT (X2)				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2P01	516.250	116.048	.801	.967
X2P02	518.125	117.964	.638	.969
X2P03	517.188	112.080	.902	.965
X2P04	517.500	116.968	.694	.968
X2P05	518.125	113.706	.855	.966
X2P06	516.875	119.835	.638	.969
X2P07	518.125	114.931	.745	.967
X2P08	519.063	109.378	.892	.965
X2P09	517.500	113.613	.855	.966
X2P10	518.438	108.846	.941	.964
X2P11	517.500	114.581	.840	.966
X2P12	518.125	110.867	.899	.965
X2P13	516.250	117.403	.761	.967
X2P14	518.438	112.265	.862	.965
X2P15	519.375	113.673	.662	.969
X2P16	515.938	115.023	.823	.966

UJI RELIABILITAS GRIT (X2)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.968	16

LAMPIRAN 5

HASIL UJI DESKRIPTIF STATISTIK

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KONTROL DIRI	142	75.00	160.00	137.9718	17.70841
GRIT	142	21.00	64.00	55.1127	7.85335
PRESTASI AKADEMIK	142	11.00	44.00	35.8662	8.14777
Valid N (listwise)	142				

LAMPIRAN 6

HASIL UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kontrol_Diri	.267	142	.000	.796	142	.000
Grit	.225	142	.000	.824	142	.000
Prestasi_Akademik	.263	142	.000	.796	142	.000

LAMPIRAN 7

HASIL UJI HIPOTESIS

Korelasi Kontrol dengan Prestasi Akademik

Correlations

			Kontrol Diri	Prestasi Akademik
Spearman's rho	Kontrol Diri	Correlation Coefficient	1.000	.328**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	142	142
	Prestasi Akademik	Correlation Coefficient	.328**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	142	142

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Korelasi Grit dengan Prestasi Akademik

Correlations

			Grit	Prestasi Akademik
Spearman's rho	Grit	Correlation Coefficient	1.000	.292**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	142	142

	Prestasi_Akademik	Correlation Coefficient	.292**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	142	142

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

HASIL UJI *MULTIPLE CORRELATION*

Correlations

				Kontrol Diri	Grit	Prestasi Akademik
Spearman's rho	Kontrol_Diri	Correlation Coefficient		1.000	.807**	.328**
		Sig. (2-tailed)		.	.000	.000
		N		142	142	142
	Grit	Correlation Coefficient		.807**	1.000	.292**
		Sig. (2-tailed)		.000	.	.000
		N		142	142	142
	Prestasi_Akademik	Correlation Coefficient		.328**	.292**	1.000
		Sig. (2-tailed)		.000	.000	.
		N		142	142	142

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.331[a]	.110	.097	35.891610	.110	8.562	2	139	.000

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	:	Titin Nur Cahyati
Tempat, Tanggal Lahir	:	Demak, 22 Februari 2004
Alamat	:	Desa Sidomulyo RT 04 RW 04, Kecamatan Dempet, Kabupaten Demak, Jawa Tengah
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Email	:	ttncahyati22@gmail.com
Nama Ayah	:	Nur Rondi
Nama Ibu	:	Hj. Sri Windarti

Riwayat Pendidikan:

a) Pendidikan Formal
   1. TK Pamekar Budi 1
   2. SD Negeri Sidomulyo 1
   3. SMP Negeri 3 Dempet
   4. Madrasah Aliyah Negeri 1 Kudus
   5. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

b) Pendidikan Non-Formal
   1. Madrasah Diniyyah Inhadlul Wildan Demak
   2. Pondok Pesantren Raudlotul Qur'an Darussu'ada' Demak
   3. Pondok Tahfidz Nurul Qur'an MAN 1 Kudus
   4. Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan Semarang