

HUBUNGAN SALAT KHUSYUK DENGAN REGULASI DIRI SANTRI PUTRA
PONDOK PESANTREN MA'HADUT THOLABAH BABAKAN LEBAKSIU
TEGAL.

SKRIPSI



Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

AKHMAD ZIDAN

NIM 1604046101

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2022



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor:
Lamp :
Hal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Akhmad Zidan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Akhmad Zidan

NIM : 1604046101

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Hubungan Salat Khuyuk dengan Regulasi Diri Santri Putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan Lebaksiu Tegal

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Semarang, 25 Maret 2022

Pembimbing

Royanulloh, S. Psi., M. Psi. T.

NIP. 19881219 201801 1001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi atas di bawah ini:

Nama : Akhmad zidan
NIM : 1604046101
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : **HUBUNGAN SALAT KHUSYUK DENGAN REGULASI DIRI
SANTRI PONDOK PESANTREN MA'HADUT THOLABAH
BABAKAN LEBAKSIU TEGAL**

Telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal 26 April 2022 dan telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 12 Juni 2022

Ketua Sidang/Penguji I

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

Sekretaris Sidang/Penguji II

Komari, M. Si
NIP. 199310062019032025

Penguji III

Ulin Ni'am Masruri, MA
NIP. 197705022009011020

Penguji IV

Ernawati, S.Si., M. Stat
NIP. 199310062019032025

Pembimbing

Royanulloh, M. Psi. T
NIP. 198812192018011001

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akhmad zidan

NIM : 1604046101

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : **HUBUNGAN SALAT KHUSYUK DENGAN REGULASI DIRI SANTRI PONDOK PESANTREN MA'HADUT THOLABAH BABAKAN LEBAKSIU TEGAL**

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah benar-benar karya saya sendiri. Demikian juga skripsi ini tidak berisi pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan.

Semarang, 25 Maret 2022
Deklarator,

Akmad zidan
NIM. 1604046101

MOTTO

“Miliki cukup keberanian untuk memulai dan cukup hati untuk menyelesaikan”

(Jessica NS Yourko)

“Siapapun dirimu, jadilah yang terbaik”

(Abraham Lincoln)

TRANSLITERASI

Transliterasi ditujukan sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Pedoman transliterasi Arab Latin yang merupakan hasil keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R. I Nomor : 158 Tahun 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

1. Konsona

No	Arab	Latin	Nama
1	ا	Tidak dilambangkan	Alif
2	ب	B	Ba
3	ت	T	Ta
4	ث	S	Sa
5	ج	J	Jim
6	ح	H	Ha
7	خ	Kh	Kha
8	د	D	Dal
9	ذ	Z	Za
10	ر	R	Ra
11	ز	Z	Zai
12	س	S	Sin
13	ش	Sy	Syin
14	ص	S	Sad
15	ض	D	Dad
16	ط	T	Ta
17	ظ	Z	Za
18	ع		Ain
19	غ	G	Gain

20	ف	F	Fa
21	ق	Q	Qof
22	ك	K	Kaf
23	ل	L	Lam
24	م	M	Mim
25	ن	N	Nun
26	و	W	Wau
27	ه	H	Ha
28	ء		Hamzah
29	ي	Y	Ya

Hamzah (ء) yang berada diawal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Tetapi jika ia terletak ditengah atau diakhir, maka ditulis dengan tanda (‘).

2. Vokal Tunggal

Voakl tunggal dalam bahasa Arab ditandai dengan berupa tanda atau harakat, transliterasi sebagai berikut :

Huruf	Nama	Latin
َ	Fathah	A
ِ	Kasrah	I
ُ	Dahammah	U

3. Vokal Rangkap

Vokal rangkap dalam bahasa arab yang lambangnya berupa gabungan dari harakat dan huruf, transliterasi berupa gabungan huruf, yaitu :

Huruf arab	Nama	Latin
يَـ	Fathan dan ya	Ai
وَـ	Fathah dan wau	Au

4. Maddah (Vokal Panjang)

Maddah atau vokal panjang ditandai dengan adanya harakat dan huruf, transliterasi berupa huruf dan tanda, yaitu :

Huruf	Nama	Latin
أَ	Fathah dan alif atau Ya	Ā
إِي	Kasrah dan Ya	Ī
أُو	Dhammah dan Wau	Ū

5. Ta marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua, yaitu : *ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah, transliterasi adalah (t). Dan *ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya (h)

6. Syaddah

Syaddah ialah tasydid yang dalam tulisan bahasa arab dilambangkan dengan tanda, tanda syaddah dalam transliterasi dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan yang diberi tanda syaddah.

Contoh :

رَبَّنَا : Rabbana

7. Tajwid

Dalam bacaan yang fasih, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dengan ilmu tajwid. Oleh sebab itu, peresmian pedoman transliterasi aarab latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur kehadirat Allah SWT atas hidayah, inayah, taufiq dan juga rahmat-Nya, sehingga peneliti bisa menuntaskan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam tetap terpanjatkan pada nabi agung Nabi Muhammad SAW beserta pengikutnya.

Sekripsi berjudul Hubungan antara Salat Khusyuk dengan Regulasi Diri pada santri ultra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan Lebaksiu Tegal, dibuat sebagai prasyarat dalam mencapai gelar sarjana (S.1) fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Peneliti dalam proses pembuatan skripsi ini banyak memperoleh saran, arahan, serta bimbingan dari banyak pihak, sehingga bisa terselesaikannya penyusunan skripsi ini. Oleh sebab itu peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang sudah memberikan restu pembehasan skripsi ini.
3. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si, selaku ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta bapak H. Ulin Ni'am Masruri, Lc., MA, selaku sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Bapak Royanulloh, S.Spi, M.Psi.T, selaku Dosen Pembimbing, yang memberi secercah ruang dan waktu beserta pikiran dan tenaga beliau, untuk memberikan bimbingan dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen beserta seluruh jajaran staff Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang atas segala kebaikan, kesabaran dan keikhlasan dalam memberikan ilmu-ilmunya dan bimbingannya.
6. Bapak KH. Muhhamd Syafi'i Baidlowi selaku pengasuh Santri Putara Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan dan seluruh Santri Putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan Lebaksiu Tegal.
7. Kepada orang tua yang sangat penulis cintai yang senantiasa memberikan Doa serta Nasihat beliau, sehingga saya bisa berada dititik yang sekarang ini.

8. Untuk siapaun itu yang dalam diamnya selalu mendoakan saya.
9. Untuk teman-teman saya Ari Agustian, Saniyyatul Fi'al, Nizhamin Ni'am Muhammad, Rizal Hizbul Afif, yang selalu memberikan semangat serta bantuan dan tempat berkeluh kesah ketika berada dalam kondisi kebingungan dalam mengerjakan tugas akhir ini.
10. Untuk keluarga TP-K 2016 atas semua yang telah menjadi warna dalam kehidupan saya baik dalam masa perkuliahan maupun diluar masa perkuliahan.
11. Untuk teman-teman kontrakan yang senantiasa memebantuku untuk keluar dari zona kegalauan saya, sehingga saya bisa keluar dan bergerak lebih dewasa lagi.
12. Dan untuk segenap pihak yang memeberikan bantuan yang tidak dapat satu persatu disebutkan.

Semarang, 15 Februari 2022

Akmad Zidan

NIM:1604046101

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING	ii
DEKLARASI KEASLIAN	iii
MOTTO	v
TRANSLITERASI	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xi
ABSTRAK	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	8
C. TUJUAN PENELITIAN DAN MANFAAT PENELITIAN	8
D. Kajian Pustaka	9
E. Sistematika Penulisan	12
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Salat khusyuk.....	14
1. Pengertian Salat	14
2. Pengertian Khusyuk	16
3. Penegertian Salat Khusyuk	17
4. Aspek-aspek dalam salat khusyuk	19
5. Manfaat salat khusyuk	20
6. Faktor-faktor yang memengaruhi salat khusyuk.....	22
7. Faktor-faktor pendorong salat khusyuk	22
B. Regulasi diri.....	23
1. Pengertian regulasi diri	23
2. Bentuk-bentuk Regulasi Diri	25

3. Aspek-aspek regulasi diri.....	26
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	27
C. Hubungan Salat Khusyuk dengan Regulasi Diri.....	27
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional	33
D. Populasi dan Sempel	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Kancah Penelitian	46
1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Ma’hadut Tholabah	46
2. Visi, misi dan tujuan Pondok Pesantren Ma’hadut Tholabah	48
3. Gambaran umum responden	49
B. Deskripsi Penelitian	49
C. Uji Persyaratan Analisis.....	52
D. Pembahasan Hasil Penelitian	55
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
C. Penutup	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

ABSTRAK

Santri di pondok pesantren harus mampu beradaptasi dengan baik terhadap kegiatan sekolah, organisasi dan pembelajaran serta aspek lain dari pondok pesantren. Pengaturan diri dalam belajar yang baik akan sangat membantu seseorang memenuhi berbagai kebutuhan yang dihadapinya. Dalam proses belajar, siswa pasti akan terlibat dalam suatu proses yang berkaitan dengan aktivitas kognitif, mental dan psikomotorik yang berkaitan dengan kemampuan mengingat, melatih kesabaran, mengambil langkah-langkah untuk mempermudah proses belajar dan cara pelaksanaanya dalam kehidupan sehari-hari. Demikian juga kemampuan mengenali dan mengontrol emosi seseorang merupakan peran penting yang harus diperhatikan dalam proses belajar. Salat khusyuk membawa rasa ketenangan pikiran, yang membawa seseorang ke dalam keadaan kesehatan mental, yang akan sangat berdampak pada kualitas hidupnya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sejumlah 66 santri Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan ditetapkan menjadi sampel penelitian ini. Pengambilan data menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Alat yang digunakan adalah Skala Salat Khusyuk dan Skala Regulasi Diri dengan penyebaran angket kepada responden. Dan pengolahan data menggunakan SPSS *versi 24.0 for windows*.

Hasil dari pelaksanaan penelitian ini menunjukkan hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan positif antara salat khusyuk dengan regulasi diri. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan teknik *correlation product moment* dengan hasil 35 santri dengan kondisi salat khusyuk yang sedang, 21 santri dengan kondisi salat khusyuk tinggi dan 10 santri dengan kondisi salat khusyuk sangat tinggi dan untuk regulasi diri memperoleh hasil 40 santri dengan kondisi regulasi diri yang tinggi, 17 santri dengan regulasi diri sedang dan 9 santri dengan kondisi regulasi diri sangat tinggi. Hasil uji hipotesis memperoleh koefisien korelasi 0,340 dengan signifikansi 0,005 ($p < 0,05$) yang berarti terjadi hubungan signifikan antara salat khusyuk dengan regulasi diri pada santri pondok pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan. Semakin tinggi salat khusyuk maka regulasi diri juga semakin tinggi.

Kata Kunci : Salat Khusyuk, Regulasi Diri

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1 SKOR SKALA LIKERT	36
2. Tabel 2 BLUE PRINT SKALA SALAT KHUSYUK	37
3. Tabel 3 BLUE PRINT SKALA REGULASI DIRI.....	39
4. Tabel 4 ANALISIS RELIABILITAS INSTRUMENT	44
5. Tabel 5 DESCRIPTIVE STATISTICS	49
6. Tabel 6 UJI NORMALITAS.....	52
7. Tabel 7 UJI LINIERITAS.....	54
8. Tabel 8 KORELASI PRODUCT MOMENT	54

DAFTAR LAMPIRAN LAMPIRAN

Lampiran A Skala *Try Out* Salat Khusyuk

Lampiran B Tabulasi Data Uji Coba Skala Salat Khusyuk

Lampiran C Uji Validitas dan Reabilitas Salat Khusyuk

Lampiran D Skala Penelitian Salat Khusyuk dan Regulasi Diri

Lampiran F Tabulasi Data Penelitian Salt Khusyuk dan Regulasi Diri

Lampiran G Jumlah Skor Nilai Pada Salat Khusyuk dan Regulasi Diri

Lampiran H Hasil-hasil SPSS 24.0 *For Windows*

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Pondok pesantren termasuk dalam bagian dari pendidikan di Indonesia. Pendidikan pondok pesantren telah ada sejak lama, hal ini dapat ditunjukkan dari perjalanan sejarah di Indonesia, baik dalam pendidikan maupun dalam perjuangan dalam melawan penjajah di Indonesia. Pendidikan dalam pondok pesantren tentunya memiliki pengelolaan yang berbeda dengan pendidikan sekolah reguler dalam mendidik muridnya. Hal ini dapat dilihat bahwa pondok pesantren merupakan tempat untuk belajar sekaligus tempat untuk tinggal bagi para murid-muridnya. Cara-cara dalam mengajar dan belajarnya pun masih tradisonal, walaupun ada juga yang sudah megikuti cara modern namun masih selalu menjaga tradisi lama.

Pesantren adalah instansi pendidikan islam, yang mana santri tinggal dilingkungan yang dibimbing oleh kiai. Melalui penekanan terhadap pentingnya etika agama sebagai pedoman dalam keseharian, para santri menghayati, mendalami, memahami, serta mengamalkan ajaran agama islam.¹ Ini sesuai akan Undang-Undang Republik Indonesia. Pasal 4 Nomor 18 Tahun 2019 tentang ruang lingkup fungsi pesantren meliputi pendidikan, dakwah, dan pemberdayaan masyarakat.

Beraneka upaya telah dilangsungkan untuk mengoptimalkan kapasitas serta fungsi pondok pesantren. termasuk perumusan kebijakan yang tertuang dalam sebuah tata tertib yang wajib diaktualkan oleh santri. Dengan harapan santri bisa menjalankan peranan serta kewajibannya secara rutin sesuai dengan putusan yang berlaku. Selain itu tercantum juga hukuman (*ta'ziran*) bagi santri yang melanggar atau melakuakn tindakan yang tidak sesuai denga tata tertib yang berlaku di pesantren.

¹ Kompri, *manajemen dan kepemimpinan pondok pesantren* (Jakarta :Prenadamedia Grup),h. 3

Tujuan utama pendidikan pesantren bukan hanya memperkaya ilmu pengetahuan santri, dilihat secara lebih luas, model pendidikan pesantren juga mengarah pada pembinaan moral, melatih dan pembentukan akhlak etika dalam melakukan sebuah pekerjaan, menjunjung tinggi nilai-nilai dalam agama dan nilai-nilai kemanusiaan, serta menjunjung tinggi semangat gotong royong dan integritas yang tinggi. Oleh karenanya, pendidikan di pesantren tidak hanya ditunjukkan untuk mencapai kekuasaan, kekayaan, dan hal-hal duniawi lainnya, tetapi mempunyai pemahaman pendidikan merupakan kewajiban dan bentuk beribadah kepada Allah SWT.²

Menginjak usia remaja, seseorang akan dihadapkan dengan bermacam masalah dan tanggung jawab yang harus dibenahi, terlebih kehidupan remaja di pondok pesantren tentunya sangat berbeda jauh dengan kehidupan remaja yang mengenyam pendidikan di sekolah reguler. Mengingat mereka berada di sebuah pondok pesantren, mereka harus mampu beradaptasi dengan baik dengan kegiatan sekolah, organisasi, dan pondok pesantren baik dalam belajar maupun yang lainnya. Sehingga santri harus bisa mengontrol kegiatan-kegiatan tersebut agar bisa berjalan selaras. Tetapi itu tentunya bukanlah hal mudah, mengingat begitu banyak kegiatan yang harus dilakukan yang terkadang harus dipenuhi dalam waktu yang sama. Hal ini menjadi masalah tersendiri ketika menjalankan perannya yang bukan hanya menjadi santri namun juga sebagai siswa sekolah ataupun sebagai anggota organisasi. Dari penelitian Setyawati (2010) menunjukkan bahwa peran ganda yang dimiliki seseorang dapat menimbulkan konflik dalam memenuhi peran tersebut. Purwanto (2009) menemukan bahwa lantaran berbagai faktor, termasuk faktor internal dan eksternal, sulit bagi seseorang dengan peran ganda untuk menyesuaikan diri ketika belajar.

Santri yang memiliki peran lebih satu diharapkan memiliki kapabilitas dan keaktifan untuk mengontrol atau mengarahkan proses tersebut, ini biasa disebut Kemampuan regulasi diri (*self regulation*). Hal yang perlu ditekankan dari pembelajaran

²Amin Haedari, *Transformasi pesantren pengembangan aspek pendidikan, keagamaan, dan sosial*, (Jakarta: Lekdis & Media Nusantara) hal.179

regulasi diri yaitu pada pentingnya tujuan dan tanggung jawab pribadi pada kegiatan belajarnya. Hal ini dimaksudkan agar santri bisa memperoleh prestasi akademik yang baik. Istilah regulasi dalam belajar (*self regulation learning*) oleh Pintrich & De Groot (dalam Mastuti, 2009) adalah sebuah aktivitas belajar yang dibuat oleh setiap individu, yang mana setiap orang dalam mencapai atau menuwujudkan tujuan belajarnya melalui pikiran, motivasi dan perilakunya sendiri. Schaie dan Carstense (2006) menerangkan, siswa dengan status ganda membutuhkan regulasi diri dalam pembelajaran yang mereka terima, peran yang mereka mainkan akan mempengaruhi tingkat regulasi diri. dan regulasi diri ini memiliki tingkat yang lebih tinggi dibandingkan regulasi diri dari yang tidak memiliki peran ganda. Berkaca pada Pintrich (2003) seseorang yang mengaktualkan regulasi diri dalam aktivitas belajar adalah seseorang yang bisa menentukan tujuan dan merancang kegiatannya, memonitori, dan mengontrol terhadap kognitif, motivasi dan perilakunya³. Santri yang mampu meregulasi diri dalam aktivitas belajar yaitu mereka yang berhasil dalam pendidikan yang ditempuhnya.

Regulasi diri yang baik dalam belajar akan sangat mendukung individu untuk mencukupi berbagai kebutuhan yang ditemuinya. Santrock (2007) menyatakan bahwa terdapatnya regulasi diri dalam belajar dapat mendorong seseorang untuk menetapkan tujuannya, mengevaluasi tujuan dan memecahkan masalah sehingga dapat mendukung dalam pencapaiannya⁴. Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa regulasi diri dalam belajar juga berperan penting dalam perolehan prestasi akademik pribadi (Zimmerman, 1990; Moltavo & Torres, 2004; dan Cheng, 2011)⁵.

Berikut wawancara awal yang dilaksanakan peneliti pada sodara GSH yang menunjukkan bahwa sodara GSH ini melakukan kegiatan belajar setelah kegiatan belajar setelah kegiatan pondok itu selesai baru dia mulai melakukan kegiatan belajarnya atau

³ Dwi Nur Rachmah, *Regulasi Diri Dalam Belajar pada Mahasiswa yang memiliki peran banyak*, dalam jurnal psikologi, vol. 42, No. 1, April, 2015, hal. 62.

⁴ Santrock J. W, *Perkembangan Anak*, Jilid 1 edisi kesebelas, (jakarta: PT. Erlangga) hal 132

⁵ Rachmah, Op.Cit, hal. 65

mulai mengerjakan tugas yang ada. dalam kegiatan belajarnya pun memiliki target yaitu bisa memahami seputar pelajaran-pelajaran yang akan diajarkan untuk keesokan harinya, dalam belajar dia lebih suka bersama-sama teman-teman sekelasnya (berdiskusi) tapi ketika mengerjakan tugas dia lebih suka mengerjakannya secara sendiri. Dia pun mengatakan bahwa dirinya itu selalu optimis dalam hidupnya. Dalam mengumpulkan tugasnya pun dia selalu tepat waktu walaupun dia mengerjakannya mendekati jadwal yang telah ditentukan. Dia pun melakukan kegiatan belajarnya juga merupakan wujud dia dalam membahagiakan kedua orang tuanya. Dan dia juga percaya semua kegiatan belajar yang dia lakukan saat ini juga akan bisa bermanfaat dikemudian hari.

Berdasarkan wawancara diatas dapat dikatakan regulasi diri dalam belajarnya cukup baik, karena hal ini dapat dilihat bahawa sodara GSH selalu menyempatkan diri untuk belajar di waktu-waktu tertentu, begitupun dia selalu menargetkan dalam setiap kegiatan belajar yang dia lakukan, dan memiliki persepsi yang baik pula terhadap keadaan. Penelitian yang dilakukan Fernando, Rachman, Dewi (2016) menunjukkan bahwa santri yang mempunyai regulasi diri dalam belajar yang baik akan sanggup mengatur kosentrasi, memiliki metode dalam belajar, menjaga pendidikannya, dan memiliki persepsi yang positif terhadap suatu keadaan.

Dalam poreses belajar santri pasti akan melibatkan suatu proses yang bertautan dengan aktivitas kognitif, psikis, dan psikomotorik, karena hal itu berkaitan dengan kemampuan mengingat, melatih kesabaran, dan melakukan langkah-langkah yang akan mempermudah dalam proses belajar serta bagaimana mengimplikasinya dalam kehidupan kesehari-hari. Begitupun dengan kemampuan dalam mengenal dan mengontrol terhadap emosi dalam diri individu juga merupakan peran penting yang perlu dipertimbangkan dalam proses belajar. Karena meskipun memlilki tingkat intelegualitas yang bagus, namun tanpa diimbangi dengan pengelolaan emosi yang baik akan membuatnya kurang mepu dalam mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya. Menurut Davies dalam Monty P. Satia Darma & Fielis E. Waruwu, menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mebedakan suatu emosi, dapat mengontrol

emosi diri sendiri dan orang lain, dan memanfaatkan hal tersebut dalam berfikir dan bertindak.⁶ Hal ini berarti kecerdasan emosi adalah kemampuan santri dalam mengenali, mengelola, dan mengontrol emosi, memotivasi diri sendiri bila menghadapi suatu masalah. Seperti yang kita ketahui semua proses pasti akan menemukan sebuah kemudahan dan kesulitan yang menyebabkan adanya dinamika psikologis.

Dalam mengenali dan mengontrol emosi dalam diri kita, religiusitas atau kecerdasan spiritual merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengenali dan mengendalikan emosi dalam diri kita. Spiritual adalah kompetensi jiwa untuk melakukan suatu hal menurut segi positifnya, yang dapat memberi substansi spiritual pada seluruh tindakan⁷. Jadi seseorang dengan kecerdasan spiritual yang bagus, melihat semua kegagalan, cobaan dan rasa sakit pada dirinya dari kaca positifnya, sehingga bijak melihat makna dari semua yang terjadi pada dirinya⁸. Oleh karena itu, santri dengan kecerdasan spiritual yang baik akan dapat menahan diri, mengendalikan emosi, memiliki ketahanan dalam menghadapi masalah, dan memiliki kepercayaan diri tinggi.

Mencapai kecerdasan spiritual tentunya setiap individu menempuh jalan yang berbeda-beda, namun tujuannya sama yaitu mencari kedamaian dan ketenangan batin. Menurut Ary Ginanjar Agustian dalam upaya mencapai kecerdasan spiritual yang memiliki kaitan dengan diri sendiri atau personal salah satunya dengan sholat. Lebih lanjut Ary Ginanjar menjelaskan bahwa sholat secara emosional menuntut pada diri pelaku agar dapat mencapai pendidikan karakter (*character building*)⁹.

Adapun langkah yang perlu diupayakan oleh setiap person dalam kaitannya untuk membangun karakter menurut Ary Ginanjar adalah memebentuk daya afirmasi yang

⁶ Monty P. Satiadarma & Fidelis E Waruwu, *Mendidik Kecerdasan*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003) hal. 27

⁷ Darmadi, *Kecerdasan Spiritual*, (Bogor: Guepedia) h.19

⁸ CV. Karya Abadi, Meningkatkan Kecerdasan Spiritual dengan terapi gelombang otak dalam <http://www.gelombangotak.com>. Diakses 17 Maret 2021.

⁹ Amal Al Ahyadi, *Emotional Spiritual Quotient(ESQ) Menurut Ary Ginanjar Agustian dan Relevansinya dengan Pengembangan Kompetensi Spiritual dan Kompetensi Sosial Kurikulum 2012*, UIN Walisongo Semarang, 2015, H.1

disambung dengan memupuk pengalaman positif dan pengesahan prinsip. Semua tahapan ini terliput dalam ritual ibadah yang dilakukan oleh setiap person tersebut sebagai seorang muslim, yaitu salat. Salat yang dikerjakan secara sempurna juga dapat menghindarkan seseorang dari perbuatan kerusakan dan kemungkaran. Ini selaras akan firman Allah dalam QS.Al-Ankabut ayat 45, yaitu:

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

“sesungguhnya sholat itu mencegah (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar”

Seperti yang telah dijelaskan bahwa salat tidak hanya mendatangkan ketenangan batin, namun juga bisa menjaga diri individu dari perbuatan-perbuatan yang buruk. Salat sangatlah berpengaruh terhadap psikologis seseorang. Apabila ruh manusia tidak terhubung dengan sang maha pencipta, akan tampak jelas kegelisahan dan kemurungan saat dirinya mendapatkan suatu cobaan. Namun saat ruh manusia terhubung dengan sang maha pencipta melalui salat. Maka hati dan pikiran akan tenang serta merasakan adanya sebuah pertolongan, karena dirinya sedang dekat sang maha pencipta. Hal ini juga sama dengan kandung dalam Al-Qur'an :

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapatkan pahala disisi Tuhannya. Tidaka ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati” (Al-Baqarah: 227)

Seseorang yang menjalankan salat dengan khushyuk dan sempurna sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadist akan mendatangkan suatu rasa ketenangan pada batin. keadaan itu menggambarkan sebuah anugrah yang diberikan sang pencipta sehingga kecemasan dan

kegelisahan dalam dirinya akan hilang berubah menjadi sebuah kebahagiaan dalam kehidupannya. Kemudian ketenangan dan ketrentaman jiwa itu bisa membawa seseorang kedalam kesejahteraan psikologis, yang mana hal itu akan sangat berdampak pada kualitas hidupnya.

Kekhusyukan dalam salat merupakan salah satu ibadah dengan konsentrasi penuh dan merupakan suatu meditasi tingkat tinggi, sehingga khusyuk dalam salat juga bisa membantu seseorang untuk melatih konsentrasi dalam belajar dan menentukan suatu pilihan yang amat sulit dalam hidupnya. Sehingga dalam menyelesaikan suatu permasalahan dan pengambilan keputusan tidak ada rasa terburu-buru dalam menyimpulkan atau memutuskan yang nantinya akan berujung pada penyesalan pada kehidupannya dikemudian hari. Dari 850 penelitian, 80% menunjukkan adanya hubungan yang positif antara pelaksanaan dan praktek keagamaan dengan kepuasan dalam hidup¹⁰

Bersumber penelitian terdepan ternyata salat secara khusyuk memiliki banyak dampak positif terhadap kondisi fisik dan psikologis. Pada kondisi fisik, dapat kita lihat pengaruhnya dalam gerakan-gerakan salat. Misalkan, Seperti saat kita melakukan gerakan *sujud*, manfaat yang kita peroleh aliran darah bisa bersirkulasi ke otak secara optimal, peredaran darah lebih stabil, dan manfaat lain-lainnya. Pada kondisi psikologis, seperti yang kita ketahui bahwa salat yang dilakukan secara benar akan mendatangkan sebuah ketenangan batin, tingkat stres menurun, kondisi emosi lebih stabil. Pada penelitian yang dilakukan Rosdiana dalam Naskah Publikasi menunjukkan bahwa antara kekhusyukan dalam salat dengan stabilitas emosi terdapat hubungan yang positif.¹¹ Keadaan psikis seperti inilah yang dapat mempengaruhi regulasi diri dalam belajar santri yang dapat menunjangnya untuk mencapai sebuah tujuan yang akan dicapai.

¹⁰ C.H. Hackney, G.S. Sanders, *Religiosity and mental health: metaanalysis of recent studies* Journal for the scientific Study of Religion, (Vol. 42, No. 1, 2003), hal. 45-55

¹¹ Rosdiana D, *Hubungan antara kekhusyukan dalam shalat dengan stabilitas emosi pada jamaah halaqah salat khusyuk*, Naskah Publikasi, (Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta, 2012) hal. 56

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik ingin menegetahui “HUBUNGAN SALAT KHUSYUK DENGAN REGULASI DIRI SANTRI PUTRA DI PONDOK PESANTREN MA’HADUT THOLABAH BABAKAN LEBAKSIU TEGAL”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berteraskan uraian latar belakang sebelumnya, dirumuskan masalah dari penelitian ini yaitu: Adakah hubungan salat khusyuk dengan regualasi diri santri putra pondok pesantren Ma’hadut Tholabah Babakan Lebaksiu Tegal.?

C. TUJUAN PENELITIAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. Tujuan penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

Mengukur secara empiris hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan salat khusyuk dengan regulasi diri santri putra di pondok pesantren ma’hadut tholabah babak lebaksiu tegal”

2. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitan yang diharapkan sebagai berikut :

- a. Secara teoritis, bisa memberikan ilmu pengetahuan mengenai progres kognitif serta mampu berkontribusi dalam paparan kajian tentang hubungan salat khusyuk dengan regulasi diri santri putra pindok pesantren ma’hadut tholabah Bbabakan Lebaksiu Tegal.
- b. Secara praktis
 1. Bagi santri
Bisa di jadikan sebagai media bagi santri untuk meningkatkan regulasi diri dalam diri santri untuk memetik suatu tujuan yang telah di dedikasikan.
 2. Bagi lembaga/Institusi pendidikan
Bisa berperan sebagai bahan untuk mengevaluasi kesuksesan santri dalam meregulasi diri.

D. Kajian Pustaka

1. Penelitian yang ditulis Teuku Rizki Azhari dan Mirza Mirza, dalam jurnal mediapsi vol. 2, No. 2 (2016), h-23-29. Dengan judul “Hubungan Regulasi diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala”. Yang memiliki tujuan guna melihat hubungan antara *self-regulation* dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir universitas kuala. Teknik *Qouta sampling* ditetapkan menjadi teknik sampling penelitian ini yaitu didapatkan 100 mahasiswa dari Angkatan 2009 sampai 2012 yang telah menyelesaikan skripsi (tugas akhir), alat ukur yang dipergunakan yaitu hasil dari pengembangan peneliti dengan berdasar pada teori regulasi diri Baumeister dan Heatherthon (1996) serta teori Calhoun dan Acocela (1990) untuk mengatasi kecemasan di dunia kerja. Analisis data korelasi Pearson dipergunakan dalam analisis data penelitian dengan hasil yaitu antara regulasi diri mahasiswa semester akhir Universitas Syiah Kuala dengan kecemasan dunia kerja memiliki hubungan negatif dan signifikan, ($r = -0.62, p = 0.00, p < 0.005$), yang menunjukkan bahwa bertambah tingginya regulasi diri maka tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akan semakin rendah serta kebalikannya. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berdasar pada teknik pengumpulan data pada regulasi diri, teori yang digunakan, dan responden yang akan diteliti oleh peneliti.
2. Penelitian dari Indatus Fatmawati dalam skripsi berjudul “Hubungan Regulasi diri dan Resiliensi pada remaja di keluarga yang Bercerai”. Tujuan dari penelitian ini guna melihat hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai. Sejumlah 100 remaja dengan orang tua bercerai ditetapkan sebagai subjek penelitian ini. Pengukuran terhadap tingkat regulasi diri mempergunakan skala *self regulation questionnaire* (SRQ) dari Miller dan Brown (1991), sementara skala dari Campbell-sills dan Stein (2007) yang mengacu pada *Connor Davidson resilience scale* (CD-RISC) dipergunakan untuk mengukur tingkat resiliensi. Metode Spearman Rho SPSS version 22 for windows dipergunakan untuk analisis data penelitian ini. Hasilnya yaitu $r = 0.445$ dengan

$p=0.00$ ($p<0.05$). Ini memiliki arti, antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja dikeluarga yang bercerai terdapat hubungan yang positif. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berdasar pada teknik pengumpulan data pada regulasi diri, teori yang digunakan, jumlah responden dan latar belakang dari responden.

3. Penelitian dari Evita Tri purnamasari dalam skripsi dengan judul “Hubungan antara Regulasi diri dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas pada Asisten Mata Kuliah praktikum”. Penelitian ini memiliki tujuan guna melihat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum. Subjek penelitian ini sejumlah 126 orang. Cluster random sampling ditetapkan sebagai teknik penelitian. Skala dipergunakan sebagai pengumpulan data yang meliputi skala regulasi diri serta prokratinasi menyelesaikan tugas. Teknik analisis *product moment* untuk analisis data penelitian. Hasilnya yaitu koefisien $r_{xy} = -0.732$, $p = 0.000$ ($p, 0.01$). Ini memiliki arti antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum memiliki hubungan yang negatif signifikan. Bertambah tingginya regulasi diri, maka prokrastinasi menyelesaikan tugas semakin rendah serta kebalikannya. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berdasar teori yang digunakan, jumlah responden dan latar belakang dari responden.
4. Penelitian yang dilakukan Kartika Eka Agustina dalam skripsi berjudul “Hubungan Kekhusyukan shalat dengan kepribadian Tangguh pada Jama’ah halaqoh Shalat Khusyuk”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kekhusyukan shalat dengan kepribadian Tangguh. Jama’ah halaqah shalat khusyuk di masjid raya Fatimah Surakarta ditetapkan menjadi subjek penelitian ini. *Quota simple* dipergunakan menjadi teknik sampling dengan korelasi *product momen* sebagai teknik untuk menganalisis data. Hasilnya didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar 0.370; $p=0.009$ ($p, 0.05$) yang bermakna antara kekhusyukan dengan kepribadian tangguh memiliki hubungan yang positif signifikan. Perbedaan dengan

penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berdasar teori yang digunakan, jumlah responden, latar belakang dari responden, dan teknik pengumpulan data.

5. Penelitian yang dilakukan Diah Fatwati Arifah dalam tesis berjudul “Hubungan antara Tingkat Kekhusyukan dalam Salat dengan Kontrol Diri pada Kenakalan Remaja. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan tingkat kekhusyukan dalam salat dengan kontrol diri pada remaja. Kuantitatif korelasi dipergunakan menjadi metode penelitian dengan quota sampling sebagai teknik untuk mengumpulkan data. Sejumlah 220 orang dengan usia kisaran 15-17 tahun dijadikan sebagai subjek penelitian. Instrumens penelitian berupa skala tingkat kekhusyukan dalam salat dan skala control diri. Hasilnya yaitu antara tingkat kekhusyukan dalam salat dengan control diri pada kenakalan remaja memiliki hubungan yang positif ($r=0.441; p=0.000 < 0.05$). Bertambah khusyuknya seorang remaja melakukan salat, maka kontrol dirinya pada kenakalan remaja akan bertambah tinggi. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berdasar teori yang digunakan, jumlah responden dan latar belakang dari responden.
6. Penelitian yang dilakukan Titi Siti Syarifah dalam skripsi berjudul “Hubungan Antara Kekhusyukan Dalam Menjalankan Shalat Dengan Optimisme Santri”. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kekhusyukan dalam menjalankan shalat dengan optimism santri. Subjek dalam penelitian ini adalah santri asrama putri Al-Hikmah Yayasan Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta, dengan jumlah 64 santri mahasiswa. Metode penelitian kuantitatif dengan metode analisis spearman rho dipergunakan pada penelitian ini untuk mengetahui korelasi antara kemampuan khusyuk dalam menjalankan shalat dengan optimism. Hasil dari perhitungan statistic menunjukkan nilai koefisien korelasi adalah 0.154 dengan taraf signifikansi 0.223 ($p > 0,01$), ini membuktikan bahwa antara khusyuk dalam shalat dengan optimism santri tidak ada hubungan positif yang signifikan. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ditolak. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berdasar teori yang digunakan, jumlah responden, dan teknik analisis data..

E. Sistematika Penulisan

demikian memudahkan dalam membaca dan memahami hasil dari pembahasan penelitian secara komprehensif, maka peneliti menyajikan sistematika penelitian sebagai dasar kerangka dan pedoman penulisan skripsi. Adapun sistematika penelitian pada skripsi ini yaitu:

1. Bagian awal skripsi

Bagian ini berisikan halaman sampul, halaman judul, halaman pernyataan keaslian, halaman pengesahan, halaman persetujuan dosen pembimbing, halaman abstraksi, halaman kata pengantar, halaman daftar isi, halaman daftar tabel, dan halaman daftar lampiran.

2. Bagian utama skripsi

Bagian ini meliputi bab dan subbab yang dijabarkan di bawah ini:

1) BAB I PENDAHULUAN

Terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika penulisan skripsi

2) BAB II LANDASAN TEORI

Landasan teori meliputi :

- a. Telaah teori yang berkaitan dengan pembahasan pengertian salat khushyuk dan regulasi diri dalam belajar
- b. Telaah teori hubungan antara keduanya
- c. Hipotesis penelitian

3) BAB III METODE PENELITIAN

penyajian tentang metode penelitian yang akan dilakukan. Bab metode penelitian terdiri atas :

- a. Jenis penelitian
- b. Variabel penelitian
- c. Definisi operasional variabel
- d. Populasi dan sampel
- e. Metode pengumpulan data

f. Teknik analisis data

4) BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Meliputi analisis data penelitian baik secara kuantitatif maupun statistik dan pembahsan hasil penelitian. Bab hasil dan pembahasan terdiri dari :

- a. Kancah penelitian
- b. Deskripsi penelitian
- c. Uji persyaratan analisis
- d. Pengujian Hipotesis penelitian
- e. Pembahasan penelitian

5) BAB V PENUTUP

Berisi kesimpulan dan saran dari peneliti secara komprehensif yang telah dilakukan. Dalam kesimpulan bisa dijelaskan mengenai permasalahan pada penelitian.

3. Bagian Akhir Skripsi

Tahap akhir dalam penulisan skripsi ini berisikan daftar pustaka beserta lempiran-lampiran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Salat khusyuk

1. Pengertian Salat

Salat menurut etimologi ialah **الدعاء** (doa)¹². Kata salat berarti “doa memohon kebajikan dan pujian” apabila ditinjau dalam pengertian bahasa arab. salat dalam Bahasa juga terdaopat dalam firman Allah SWT:

وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ – ١٠٣

“dan salatlah untuk mereka (berdoalah untuk mereka) karena Sesungguhnya salatmu (doamu) akan menenangkan dan menntramkan mereka. Allah Maha Mendengar, Maha Mengetahui”. (Qs. At-Taubah: 103)

Kata salat dalam bahasa indonesia sering dikenal kata “Sembahyang”. Namun kata ini sebenarnya sangat berbeda dalam maknanya. Kata sembahyang “Menyembah Sang Hiyang” selalu dikaitkan dengan sebuah aktivitas yang dijalankan oleh pemeluk agama secara universal dalam rangka memuja Tuhan mereka. Oleh karena itu kata sembahyang diketahui oleh seluruh pemeluk agama di indonesia, baik muslim maupun pemeluk agama lainnya walaupun dengan tata cara yang berbeda dalam menjalankannya.¹³

Arti salat yang dikehendaki menurut fuqaha (ahli fiqh) sebagai syarat bagi ibadah yang menjadi tiang agama islam adalah sejumlah tutur kata serta tindakan (gerakan tubuh) didahului takbir dan diakhiri salam. Kami menyembah Allah sesuai

¹² [M. Khalilurrahman Al-Mahfani](#), DKK, *Kitab Lengkap Panduan Shalat*, (Jakarta: WahyuQolbu, 2016), hal. 80.

¹³ Muhammad Amin, *shalat khusyuk (kajian surat Al-Mu'min ayat 1 dan 2)*, Hikmah, Vol II, No. 01 (2015), hal 4.

dengan kondisi yang ditentukan. Menurut ahlu Haqiqah (ahli hakekat), inti dari salat adalah untuk melahirkan keinginan dan kita membutuhkan Tuhan yang kita sembah, dengan kata-kata dan perbuatan, atau dengan keduanya.¹⁴

Arti salat yang sesungguhnya adalah Doa kebaikan. Dan menurut bahasa dalam syari'at adalah kata-kata dan tindakan yang diawali takbir dan diakhiri salam dalam syarat tertentu. Salat itu mengeluarkan aliran atau banjir dalam pikiran yang tidak bisa diutarakan dengan kata-kata tatkala memasuki alam atau memasuki keadaan yang ada dihadapan kita yaitu perluasan area, perluasan batas-batas tubuh kita mencari dan merasakan gerakan gelombang ajaib menuju pusat kekuatan yang selalu ada di depan kita.¹⁵ Ahlu Ma'rifah memeberikan pengertian jiwa salat (*rahush shalat*) dijelaskan bahwa ruh salat adalah bersandar pada Allah SWT secara khusyuk, tulus dan ikhlas dihadapan-Nya, dan menghadirkan hati ketika memuji, berdoa, dan berzikir.¹⁶

Salat juga merupakan sebuah media untuk meminta pertolongan dan perlindungan dalam menyelamatkan diri dari segala bentuk kesusahan yang didapati oleh individu dalam menempuh petualangan hidupnya.¹⁷ Salat juga menjadi wujud seseorang dalam menunjukkan rasa penghambaan kepada Tuhannya. Tempat untuk kembali, tempat untuk mencari rasa aman, tempat untuk mencari ketenangan dan kejayaan yang mana semua rasa itu dapat diperoleh jika kita berada dalam dekapan-Nya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa arti salat adalah sebuah kegiatan yang dinitakan dengan ikhlas sepenuh hati untuk ibadah dengan berlandaskan ketentuan-ketentuan dan tata cara serta contoh yang telah dicontohkan Rasulullah SAW yang telah ditentukan yang didahului dengan takbiratul ikhram dan ditutup dengan salam.

¹⁴ Hasbi As-shiddeqy, *Pedoman Shalat*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra,2000), hal. 34

¹⁵ Ahmad syafi'i, *pengantar shalat Khusuk*, (bandung : Remaja Rosdakarya, 2000), hal 6.

¹⁶ Hasbi As-shiddeqy, *Pedoman Shalat*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra,2000), hal. 34

¹⁷ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2009) hal.145

2. Pengertian Khusyuk

Kata khusyuk berasal dari kata *يَخْشَعُ - يَخْشَعُ خُشوعاً* yang artinya tunduk, rendah, dan takluk atau menyerah. khusyuk dapat pula diartikan memfokuskan pandangan pada bumi dan menutup mata, meringankan tuturan ketika salat. Kaitannya dengan meringkan suara artinya diam sedang kaitannya pandangan artinya rendah.¹⁸ Khusyuk menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mengandung makna penuh konsentrasi, benar-benar percaya, dan tawaduk.¹⁹ Sedangkan menurut istilah khusyuk artinya kelembutan hati, ketenangan hati yang berfaedah untuk menghindari perbuatan yang jahat yang berakar dari mengikuti hawa nafsu, serta pasrah didekat Allah yang bisa menghanguskan keangkuhan, kesombongan dan sifat tinggi hati.²⁰

Bericara terkait khusyuk, ada banyak arti atau penjelasan untuk menjelaskan kata khusyuk, misalnya, Quraish shihab contohnya dalam menjelaskan khusyuk yang menafsirkan bahwa khusyuk didedikasikan untuk tujuan sembari menampilkan selain-Nya.²¹ Misa Abdu juga berpendapat mengenai khusyuk, ia percaya bahwa khusyuk adalah kondisi rohani yang tenang dan rendah hati, dan pengaruh khusyuk dalam hati akan tercermin di bagian tubuh lainnya.²² Jiwa yang khusyuk adalah jiwa yang bisa mengontrol atau menekan hawa nafsunya dan membiasakan diri untuk pasrah dan tenang dalam menghadapi ujian Allah serta mengharap kebaikan dalam hasilnya. Sehingga insan yang khusyuk bukanlah insan yang mudah terpedaya hawa nafsu. Karena merupakan orang yang sudah mempersiapkan diri untuk menerima serta menjalankan kebijakan. Orang yang khusyuk akan sangat mudah baginya untuk berlaku sabar kepada hal-hal yang bisa membuatnya mengikuti hawa nafsunya,

¹⁸ Imam Musbikin, *Rahasia Shalat Khusyuk* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2008), hal 3

¹⁹ Umi chulsum dan Windi Novia, *kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Kashiko, 2006), hal.378

²⁰ Muhammad Zaenal Arifin, *Konsep Khusyuk dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik Tafsir Al-Munir karya Muhammad Nawawi Al-Banthani)*, Disertasi (Surabaya, 2018) hal. 124

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan, dan keserasian A-Qur'an*, vol. 9 (Jakarta: Lentera Hati), hal.145

²² Ibid.

Sehingga mendatangkan baginya ketenangan dan keterentaman. Dan itu seiring dengan firman Allah surat Al-Baqarah ayat 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Dan jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu dan sesungguhnya sabar dan shalat itu berat rasanya kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”

Menurut Imam Al-Ghazali khusyuk ialah buah dari iman dan hasil dari keimanan yang agung kepada Allah SWT. Siapapun yang bisa merasakannya, bahkan dalam kesendiriannya pun akan melaksanakan shalat dengan khusyuk. Kekhusyukan juga bisa datang dengan menyadari bahwasanya Allah SWT senantiasa memperhatikan tindakan hamba-Nya. sadar akan keagungan-Nya dan kelemahan dari hamba dalam melaksanakan ketentuan-ketentuan Tuhannya.²³

Berdasarkan definisi-definisi diatas, dapat disimpulkan yang dinamakan khusyuk adalah memfokuskan perhatiannya hanya untuk-Nya memalingkan diri dari yang lain hanya untuk-Nya. Dan orang yang khusyuk ialah mereka yang menahan hawa nafsunya, terbiasa dengan ketaatan, dan tenang di hadapan ketentuan Allah, selalu mendambakan nikmat dari-Nya.

3. Pengertian Salat Khusyuk

Kekhusyukan salat adalah salat yang didalamnya menghadirkan tindakan pemusatan hati dan munajat kepada Allah sehingga akan setiap perkataan yang diungkapkan akan samapi ke dalam jiwa. Didalam salat yang khusyuk, terdapat sebuah kondisi yang bisa menghadirkan rasa ketrentaman batin. Sehingga anggota tubuh pun ikut bereaksi sesuai dengan tujuan salat itu sendiri.

²³ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, (Beirut: dar al Makhrifah), Juz I. Hal 171

Sudah seharusnya sebagai seorang muslim untuk menjalankan salat dengan penuh kehusyukan, penuh ketundukan, dan penuh dengan kepasrahan hati. Karena dengan begitu, kita dapat merasakan dirinya tengah berada di hadapan Allah SWT, menyampaikan doa dan memohon ampunan atas kesalahan dan kelalaian yang telah diperbuatnya. Al Ghozali menjelaskan khusyuk adalah ketetapan hati, sedangkan salat khusyuk itu berarti menetapkan hati pada ingatan-ingatan tentang Allah dan melepaskan diri dari hal-hal yang merusak hal itu²⁴.

Para musafir menerangkan bahwa kekhushyukan dalam salat adalah salatnya orang yang takut hatinya (*Khaifun*) lagi tenang badannya (*Sakinah*), pada saat menafsirkan firman Allah dalam Al-Qur'an, yaitu :

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ
الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

*“sesungguhnya beruntung orang-orang yang beriman,
Yaitu mereka yang khusyuk dalam shalatnya” (QS. Al-Mukminun 1-2)*

Buya Hamka menjelaskan dengan menjalankan salat berarti hilanglah sudah rasa takut selain rasa takut kepada Allah SWT. Hialngnya rasa takut mati, takut kelaparan, dan rasa takut yang lainnya. Beliau mengatakan asalkan kita berupaya, maka tidak akan takut memandang bahaya sebab semua hal yang berkaitan dengan dunia ini merupakan kehendak dari Allah SWT. Lebih lanjut beliau mengatan dengan salat yang khusyuk rasa takut akan menghilang dan akan memunculkan perasaan yang baru. Timbullah pengharapan, hidup manusia tidak ada artinya tanpa mempunyai pengharapan.²⁵

²⁴ Syaikh Jamaluddin Al Qosimi, & Asmuni (penerjemah), *buku putih ihya 'ulumuddin Imam Al ghazali* (Bekasi: T.Darul Falah, 2015), hal

²⁵ Buya Hamka, *Tafsir Al-azhar*, (Singapura Nasional Pte Lid,1990), hal 4754

Kekhusyukan dalam salat hakekatnya adalah menghadirkan hati dihadapan Allah, berusaha mendekatkan diri kepada-Nya supaya menjadi tenang, jiwa merangkul kedamaian, gerak menjadi lebih tenang, dan berkurang pula keberpalingannya kepada selain Allah SWT. Sebab kekhusyukan harus meraksan bahwa Allah sedang melihat kita. Allah melihat gerak-gerik shalat kita baik secara fisik, maupun secara kasat mata, serta getaran-getaran yang ada dalam kalbu kita yang penuh dengan ketundukan dalam mengharap Ridha-Nya. Kekhusyukan dalam salat juga merupakan sebagai bukti keikhlasan dalam diri seseorang. Sebab sebatas orang-orang yang ikhlas melakukan ibadah karena Allah yang dapat mencapai kesempurnaan khusyuk. Tanpa keikhlasan, maka seseorang hanya akan menunjukkan kekhusyukan semu.

4. Aspek-aspek dalam salat khusyuk

Dalam kitab *Ihya Ulumuddin*, Imam Al-Ghazali menerangkan bahwa untuk mendatangkan kekhusyukan dalam salat terdapat beberapa ajaran yang penting untuk dipahami dan diamalkan²⁶. Yang diantaranya :

- a. *Hudur Al-Qalbi* (حضور القلب) yaitu menghadirkan kalbu ketika menjalankan salat, dengan merasakan kehadiran Allah dalam kalbu serta memalingkan segalalu sesuatu selain dari-Nya. Membuang semua yang tidak berkorelasi dengan salat.
- b. *At-Tafahum* (التفهوم) yaitu berikhtiar memahami semua makna dari perkataan dan gerakan dalam mendirikan salat. Meresapi, merenungkan dan merasakan secara jasmani dan rohani. Dengan kata lain lisan dan kalbu sama-sama memahami betul bahwa kita sedang menghadap Allah SWT, sedang berdialog dengan Allah.
- c. *At-Ta'zim* (التعظيم) yaitu merasakan kebesaran Allah SWT. Merasakan bahwa manusia itu hina, debu, kecil, fana dan tidak ada arti dihadapan Allah SWT. Jiwa dan raga harus meraskan betapa Maha Agung dan Maha besar Allah. Zat yang hanya satu-stu yang wajib disembah. Manusia tunduk, patuh, pasrah kepada Allah dan takut akan murkanya Allah.

²⁶ Syaikh Jamaluddin Al Qosimi, & Asmuni (penerjemah), *buku putih ihya 'ulumuddin Imam Al ghazali* (Bekasi: T.Darul Falah, 2015), hal 22

- d. *Haibah* (هيبه) yaitu merupakan Suatu rasa takut bagi seorang hamba namun disertai dengan rasa pengagungan akan kebesaran Allah. suatu kondisi qolbu yang merupakan akibat dari pengetahuan seorang hamba akan kekuasaan Allah, serta pemahaman tentang pemeberian pahala dan juga pemeberian hukuman bagi yang ingkar.
- e. *Ar-Raja'* (الرجاء) yaitu menggantungkan segala harapan kepada Allah SWT. Dia adalah zat yang memberi orang harapan, tempat di mana manusia bergantung dan di mana umat manusia mencari bantuan, hanya kepada-Nya lah manusia memuja dan mencari bantuan.
- f. *Al-Haya'* (الحياء) yaitu sebuah rasa malu kepada Allah SWT. Perasaan malu yang timbul kerana manusia bukanlah pribadi yang sempurna, manusia yang merupakan tempatnya salah dan dosa. Manusia yang sering kalah dengan hawa nafsu. Manusia yang sering melalaikan kewajiban dan perintah-Nya. Manusia harus menyadari dan meyakini bahwasanya Allah senantiasa mengawasi baik secara batin ataupun lahirian, sekecil apa pun dan selirih apapun bisikannya. Pemahaman seperti inilah yang bila sudah didapatkan oleh manusia dengan rasa yakin yang tinggi, maka secara otomatis akan muncul perasaan malu kepada Allah.

5. Manfaat salat khusyuk

Terdapat bermacam manfaat yang dapat diperoleh dalam melaksanakan salat khusyuk²⁷ :

- a. Salat khusyuk akan membuat individu menemukan esensi atau hakekat dari salat itu sendiri, yaitu sebgai upaya mendekatkan diri pada Allah SWT dengan cara menghadap-Nya sepenuh jiwa dan raga ketika.
- b. Membuat seseorang hamba kembali kepada Allah, sehingga bisa menghindari perbuatan yang bisa mengarahkan seorang hamba kepada hal kemaksiatan dan keburkan.

²⁷ Mahmud badi, *Rahasia Meraih Kekhusyukan Shalat*, (Bandung: Kenza Publishing, 2011). Hal. 54-66

- c. Dapat mengingatkan akan keimanan dalam hati. Memunculkan rasa Zuhud terhadap hal yang berkaitan dengan masalah keduniaan, mengalihkan perhatian ke hal akherat, menumbuhkan rasa cinta, kebaikan, membiasakan pada perbuatan baik, membenci pada keburukan, dan menjauhi dan meninggalkan hal-hal berkaitan dengan kemaksiatan hingga rasa itu berubah menjadi suatu kepekaan yang bersemayam didalam hati seorang hamba.
- d. Memberi kenyamanan pada kondisi seseorang karena salat bisa menghilangkan kesedihan dalam hati, melapangkan hati, menjernihkan pikiran dan perekatan iktan *ukhuwah*.
- e. Dapat membersihkan dan menjernihkan jiwa dari perbuatan buruk, mendorong jiwa untuk tunduk pada kebenaran dan merendah pada sesama, membersihkan dari sifat kesombongan dan keangkuhan.
- f. Dapat menekan jiwa seorang hamba dari pengaruh hawa nafsu, mendorong melatih seorang hamba untuk ikhlas dalam beribadah kepada Allah SWT dan menghidarkan jiwa dari kemunafikan dan keserakahan pada hal keduniawian.
- g. Dapat membuat seseorang semakin suka dan senang dalam menjalankan salat, sehingga dapat memunculkan rasa cinta yang amat besar yang terkandung dalam jiwa dan menjadi penyejuk bagi mata.
- h. Membentuk siakap ketawadu'an dalam diri seorang hamba dan membuka pintu-pintu do'a, doa-doa yang membantu dalam menyatukan hati ketika beribadah kepada Allah, meningkatkan kekhusyukan dan mendatangkan pahala saat salat, baik sebelum dan sesudahnya.
- i. Dapat membuka pintu pemahaman dan pencarian landasan hukum. Kekhusyukan mendorong seseorang untuk ikhlas dan melepaskan kepentingan dalam memahami sesuatu, menghidarkan diri dari kepentingan hawa nafsu, dan kecendrungan pada fanatisme golongan.

6. Faktor-faktor yang memengaruhi salat khusyuk

Terdapat beberapa hal yang bisa memengaruhi dalam menjalankan salat khusyuk²⁸, antara lain :

- a. Tingkat kecerdasan seseorang, karena seperti yang kita ketahui kecerdasan seseorang memiliki kapasitas yang berbeda-beda dan beragam jenisnya (verbal/linguistik, logis/matematik, musikal/rimitik, visual/spesial, jasamaniah/kinestetik, interpersonal, intrapersonal, natural, eksistensial).
- b. Tingkat keimanan seseorang, iman yang dimiliki seseorang memiliki pengaruh yang sangat vital dan merupakan salah satu faktor penentu dalam kekhusyukan seseorang, terlebih pada iman *Qalbi 'amali* (keyakinan hati yang bersifat praktis) yang menghasilkan suatu keikhlasan dan kepekaan hati, karena dengannya suatu ibadah akan menjadi sebuah kenikmatan dan kelezatan ketika sedang mengerjakannya.
- c. Tingkat pemahaman seseorang, karena dengan adanya pemahaman yang baik akan timbul suatu penghayatan dalam setiap bacaan serta gerakan-gerakan dalam pelaksanaan ibadah kepada Allah
- d. Persiapan pada hati dan pikiran seseorang, upaya seseorang untuk semaksimal mungkin membangunkan sikap totalitas hati dan pikiran dalam menghadap dan bermunajat kepada Allah.
- e. Selalu melakukan introspeksi akan dosa-dosa yang telah dilakukan.
- f. Berbagai faktor dalam diri seseorang yang lebih membekas serta berpengaruh pada diri yang hanya dirasakan oleh tiap-tiap individu. dan yang bisa membuatnya lebih khusyuk ketika melaksanakan ibadah kepada Allah SWT.

7. Faktor-faktor pendorong salat khusyuk

Faktor-faktor yang dapat mendorong seseorang untuk menghadirkan kekhusyukan dalam salat²⁹, antara lain :

²⁸ Mustamir Pedak, *Dahsyatkan Otak dengan salat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011), hal.41

²⁹ Hasbi As-shiddeqy, *Pedoman Shalat*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra,2000), hal. 49

- a. Meyakinkan hati bahwa kita sedang berada di hadapan Allah SWT, yang mengetahui seluruh rahasia. Orang yang salat tersebut “bermunajat” dengan yang Maha Berkuasa.
- b. Sebaiknya kita memahami dan menghayati makna bacaan surat Al-Fatihah.
- c. Semestinya kita memahami berbagai dzikir yang dibaca, dengan memperhatikan maksud, kandungan, serta maknanya
- d. memanjakan gerakan ruku’ dan sujud
- e. Menghindari gerakan-gerakan yang bukan termasuk gerakan salat.
- f. Memusatkan pandangan kita ke arah tempat sujud
- g. Menjauhkan diri dari berbagai macam sesuatu yang bisa membimbangkan hati.

B. Regulasi diri

1. Pengertian regulasi diri

Asal kata *self regulation* (regulasi diri) yaitu dari *self* dimana artinya diri sendiri serta *regulation* yang artinya pengaturan, dengan demikian apabila digabung artinya pengaturan diri. Regulasi diri ini ialah cara dimana pribadi mengelola prestasi dan perilakunya sendiri, menetapkan tujuan, mengevaluasi dan menghargai penghargaan pada diri sendiri setelah menggapai tujuan yang telah ditentukan.³⁰ Regulasi diri tidak hanya terbatas pada kegiatan yang berusaha untuk merengkuh tujuan, tetapi regulasi diri juga sebagai upaya untuk menghindari gangguan lingkungan serta rangsangan emosional yang bisa menjadikan perkembangan pribadi terganggu.³¹ Regulasi diri bukanlah kemampuan akademis atau kemampuan mental, tetapi bagaimana seseorang mengubah dan menangani suatu bentuk kegiatan.³²

³⁰ Horwad S. Fredman dan Mariam W. Schustack, *Kperibadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga* (Surabaya:Erlangga, 2008), hal 248

³¹ Lawrence A. Pervin, DKK, *Psikologi Keperibadian teori dan penelitian* (Jakarta: Kencana Prenanda Media Grup, 2010) hal.462

³² M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 57

Zimmerman menginterpretasikan bahwa pengaturan diri yaitu proses dimana seseorang mengaktifkan serta mengontrol tindakan, perasaan, dan pikiran untuk mencapai tujuan pribadi.³³ Winne mengatakan bahwa pengaturan diri yakni kemampuan individu untuk menghasilkan serta mengendalikan perilaku, perasaan, dan pikiran sendiri untuk menggapai suatu tujuan yaitu berupa tujuan belajar. Mengacu pemaparan dari Zimmerman, manajemen diri melibatkan perangsangan tindakan, perasaan, dan pikiran yang disusun, dan terdapatnya sebuah interaksi untuk sebuah pencapaian yang sudah dicapai dari tujuan yang sudah ditentukan oleh setiap individu, atau artinya manajemen diri berkaitan dengan perilaku, motivasi, dan metakognisi yang berperan aktif dalam mencapai tujuan personal. Misalnya, tujuan pada kegiatan pembelajaran.³⁴

Regulasi dalam belajar (*Self regulation learning*) menurut Pintrich dan Groot (dalam Mastuti, DKK) adalah kegiatan belajar yang sudah diatur oleh diri sendiri, di mana dalam kegiatan belajar tersebut akan melibatkan aktivitas tingkah laku, motivasi, dan pikiran untuk menggapai tujuan belajar.³⁵ Menyimak Bandura yang dikutip dari Lisy dan Subandi diterangkan bahwa regulasi diri yakni suatu kepiawaian mengatur diri sendiri serta melakukan perilaku tersebut sebagai suatu cara yang mempengaruhi peformansi pribadi dalam menggapai tujuan sebagai indikasi peningkatan.³⁶

Berteraskan beberapa pengertian di atas, bisa didapatkan kesimpulan bahwa regulasi diri yakni kepiawaian individu untuk memunculkan tingkah laku, perasaan, dan pikiran untuk mencapai suatu tujuan, dengan menekankan kepada mengatur diri sendiri untuk merencanakan, melakukan evaluasi serta merubah

³³ Aftina Nurul Husna, Frieda N.R Hidayati dan Jati Ariati, *Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi*, (Semarang: Jurnal Psikologi Undip Vol.13 No. 1, 2004), hal 51

³⁴ Ibid, hal 51

³⁵ Mastuti, DKK, *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan Trait Kepribadian*, (Laporan penelitian DIPA PNPB Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Airlangga, 2006). Hal 11

³⁶ Lisy Chairan dan M.A.Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 14

tindakannya dan memberi pengakuan pada diri sendiri sesudah merengkuh tujuan yang telah ditentukan.

2. Bentuk-bentuk Regulasi Diri

Tori determinasi dari Brown dan Ryan menerangkan bahwa terdapat beberapa bentuk regulasi diri,³⁷ antara lain :

a. *Amotivation Regulation*

Kondisi dimana person menjumpai bahwa antara kesibukan dan buah dari kesibukan tersebut tidak terdapat hubungan. Seseorang yang ada dalam kondisi ini biasanya ditandai dengan keinginan untuk bertindak dengan tingkat yang lemah.

b. *Eksternal Regulation*

Tingkah laku person yang tergoyahkan oleh faktor dari luar yang bersifat *reward* dan larangan. Tingkah laku yang ditunjukkan tidak merupakan keinginan atas kemauan diri, namun dikendalikan oleh pihak lainnya, semacam terdapatnya rasa kewajiban maupun keharusan..

c. *Introjected Regulation*

Muncul motivasi yang berada diluar dirisebagai motivasi untuk personal lewat suatu proses tekanan personal, misalnya terdapatnya perasaan berselisih dan merasa cemas.

d. *Identified Regulation*

Perilaku yang timbul atas kehendak dirinya, namun bukan untuk meraih kepuasan atau kesenangan, melainkan untuk mencapai suatu tujuan. Seseorang merasakan diri dikendalikan oleh tujuan.

e. *Intrinsically Motivated Behavior*

³⁷ Lisy Chairan dan M.A. Subandi, Op. Cit., hal 32-33

Perilaku yang muncul dengan tulus yang tidak terdapat hubungan terhadap faktor luar, sebab seseorang merasa bahwa itu merupakan kegiatan yang bernilai.

3. Aspek-aspek regulasi diri

uraian Zimmerman dalam Ghufon mengemukakan tiga aspek dalam regulasi diri,³⁸ antara lain :

1. Metakognisi

Aspek metakognisi mengacu pada pengetahuan individu kepada kemampuan kognisi yang dimilikinya dan pengaturan kognisi tersebut. Dalam regulasi diri belajar metakognisi terdiri dari perencanaan dan pemantauan.

2. Motivasi

Aspek motivasi berperan dalam mengarahkan seseorang dalam aktivitas kesehariannya. Menyimak Feist dan Feist, personal meotivasi dan mengiblatkan akativitas mereka melalui dominasi proaktif dengan memanifestasikan suatu tujuan bernilai yang bisa memunculkan suatu situasi yang tidak seimbang dan kemudian mengerahkan segala usaha yang dibutuhkan untuk menjangkau suatu tujuan.³⁹

3. Perilaku

Aspek perilaku merupakan suatu upaya dari person untuk mengatur, menyeleksi, menciptakan ataupun memanfaatkan lingkungan yang mengakomodasi kegiatan.

³⁸ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 61

³⁹ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian Edisi 7*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal. 219

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Zimmerman dalam Gufron menerangkan, regulasi diri dipengaruhi tiga faktor yaitu ⁴⁰:

1. Individu

Terdiri dari :

- 1) Pengetahuan seseorang, bertambah banyaknya dan bermacam-macam pengetahuan seseorang maka akan memiliki dampak yang besar juga terhadap regulasi diri seseorang
- 2) Tingkat kemampuan metakognisi seseorang yang bertambah luas akan mempermudah seseorang dalam merealisasi pengelolaan dalam diri perseorangan.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin komprehensif serta menyeluruhnya tujuan yang hendak dicapai, semakin besar pula peluang seseorang menjalankan regulasi diri.

2. Perilaku

Merujuk kepada ikhtiar untuk mengoptimalkan daya yang ada, ditambah optimal dan besar usaha yang seseorang keluarkan untuk membenahi serta menelaraskan suatu perilaku akan menjadikan regulasi diri seseorang meningkat.

3. Lingkungan

Kaidah sosial kognitif memusatkan afeksi khusus terhadap dampak sosial serta pengalaman pada fungsi manusia, ini dipengaruhi kondisi lingkungan yang mendukung atau tidak.

C. Hubungan Salat Khusyuk dengan Regulasi Diri

Dalam islam memercayai bahwa salat adalah pusat atau jantung dari spritualitas. Menurut Henry, salat dapat memanifestasikan kekuatan spiritual dengan dua operasi. Satu, salat adalah hubungan seorang hamba dengan Allah secara langsung, dimana ini akan mendatangkan kekuatan yang besar, menanamkan

⁴⁰ Op cit, hal 62

perasaan bahwa Allah mengaturnya secara langsung dan memberikan sumber kehidupan yang melimpahan. Kedua, dari segi pengaruh iman, salat adalah bentuk Perwujudan dari keimanan seorang hamba pada Allah SWT, dimana kemudian akan menjelma menjadi sumber kekuatan hidup.⁴¹

Menurut komaruddin Hidayat, Salat dalam islam adalah perjalanan seorang hamba menuju Tuhan. Kata salat terdapat empat arti utama. Pertama, rasa kehadiran. Kedua, rasa keterkaitan. Ketiga, salat merupakan bentuk ungkapan pengharagaan, sanjungan, dan pemuliaan kepada Allah SWT. Empat, salat bermakna permohonan atau doa. Hala tersebut sesuai akan pemikiran Henry bahwasanya salat ialah suatu ibadah, menggambarkan bentuk bakti hamba kepada Allah. Ia mampu menghadihkan kesan spiritualitas kepada manusia yang terhubung dengan Allah. dalam beberapa penelitian, salat dapat memberikan efek positif bagi kesehatan psikologis. Sebagaimana dikatakan Mujib, selain memiliki nilai sepiritual ilahiah, salat juga memiliki manfaat untuk mengelola dan mengendalikan kesehatan jasmani, mulai dari saraf, ototpencernaan, pernapasan, peredaran darah, otot, serta lainnya.⁴²

Oleh karena itu, ketika hendak mendirikan salat, hendaknya seorang hamba menataa dirinya, membelangkan segala pikiran negatif, termasuk segala hal yang berhubungan dengan keduniawian, dan memasrahkan semua kegundahan hati dan beban dalam hidupnya, karena ia yakin akan berhubungan langsung dengan Allah. Hanya Allah yang bisa memberikan dukungan untuk hidupnya. Uraian tersebut seperti halnya firman Allah dalam surat Al-Baqrah ayat 227:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ
عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

⁴¹ Hani M. Henry, *Spiritual Energy of Islamic Prayers As a Catalyst For Psychotherapy*, Journal of religion and Health (2013). Hal 1-13

⁴² Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006).hal 265

“sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapatkan pahala disisi tuhan. Dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”

(Q.S Al-Baqarah: 227)

Yakni seseorang yang senantiasa terjaga dalam shalatnya tidak akan merasakan suatu kekhawatiran yang tidak berfaedah dalam kehidupannya. Hal itu didukung dengan argumen yang kemukakan Watsy yang mengatakan bahwa sembahyang dapat membantu seseorang dalam menenangkan pikiran dan tubuh dalam menghadapi suatu tekanan dalam kehidupan.

Salat yang dikerjakan dengan kesungguhan hati akan menghadirkan ketenangan jiwa dan hati yang mencakup rasa optimis menjalankan kehidupan yang problematis.⁴³ Hal ini karena nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam salat dapat menjadi sumber positif dalam menghadapi suatu tekanan dalam kehidupan. Seperti halnya memberikan sebuah pandangan positif dibalik sebuah situasi atau kondisi yang terjadi serta memberikan respons emosi/perasaan yang juga positif. Seperti yang dikatakan Lazarus dan Folkman bahwa sebuah upaya dalam mengatur sebuah reaksi emosional ketika dalam menghadapi suatu tekanan dalam kehidupan yaitu dengan *Positive reappraisal*, atau suatu upaya yang dilakukan seseorang untuk meleleh makna yang positif dari sebuah permasalahan yang berorientasi terhadap pengembangan diri, yang umumnya ini diraih dari berbagai hal yang sifatnya spiritualis dan religius.⁴⁴

Salat khushyuk juga dapat dikatakan sebagai sebuah bentuk kecerdasan karena dalam menjalankan salat harus disertai dengan kegiatan kognitif yang penuh dengan konsentrasi dalam mencapai tujuan dalam shalatnya, yaitu keterhubungannya seorang hamba dengan Allah. Adapun Al-Ghozali mengatakan bahwa untuk mencapai pada

⁴³ Nurcholish Madjid, *Islam dan Doktrin dan Peradaban: Sebuah Tela'ah Kritis Tentang asalah Keimanan dan Kemandirian*, (Jakarta: Paramadina,1992), hal 66-67

⁴⁴ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (Newyork: Springer-Verlag, 1984), hal. 39

hajat seseorang harus memiliki wawasan akan Tuhan, alam dan dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara salat khusyuk dengan regulasi diri, di mana Zimmerman mengatakan, regulasi diri dilakukan dengan mengkoordinasikan tindakan, perasaan, dan pikiran sebagai upaya dalam mencapai suatu tujuan personal.⁴⁵ James dan Wells juga menjelaskan bahwa spritualitas dan religiusitas bisa menjadikan proses berpikir kritis (*critical thinking*) dan perhatian (*attention*) seseorang pada suatu situasi yang tengah dihadapi meningkat.⁴⁶

Adanya pencapaian tujuan dalam salat khusyuk dan regulasi diri yang mendasari adanya hubungan antara keduanya akan memunculkan motivasi dalam *goal accomplishment* (pencapaian tujuan) dan *goal orientation* (orientasi tujuan). Personal dengan spiritualitas yang kuat akan tentu mempunyai tujuan hidup serta dengan berbarengan akan melahirkan regulasi diri yang baik dalam mencapai suatu tujuan. Dalam penelitian yang dilakukan Wenger menjelaskan maksud dari keterhubungan pencapaian tujuan (*goal accomplishment*) adalah manusia yang memiliki keimanan yang kuat mempunyai daya juang yang terencana dan jelas untuk mencapai tujuan daripada sekumpulan orang dengan iman yang lemah.⁴⁷

Regulasi diri dalam belajar dalam paham psikologi belajar diterapkan dengan implementasi berbagai sumber yang dapat mengoptimalkan kegiatan belajar siswa, seperti : waktu, tempat dan sumber media belajar. Dengan kata lain seorang pelajar harus mampu mencari waktu yang tepat untuk belajar dan mengulang lagi pembelajarannya. Menurut Carrol manajemen waktu dalam regulasi diri berkembang dalam tiga bagian proses belajar, yaitu : *apptitude*, yakni waktu yang dibutuhkan untuk mempelajari pekerjaan dibawah kondisi intruksional yang optimal.

⁴⁵Mastuti, DKK, *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan Trait Kepribadian*, (Laporan penelitian DIPA PNPB Surabaya: Lemabaga Penelitian Universitas Airlangga, 2006). Hal 11

⁴⁶ Abigail James dan Andrian Wells, *Religion and Mental health: Towards a Cognitive-Behavioural Framework*, *Journal of Health Psychology*, Vol. 8 (2003). Hal 395-376

⁴⁷ Jay L. Wenger, *The Implict Nature of Intrinsic Religion Pursuit*, *Journal For Psychology of Religion*, Vol. 17, No. 1 (2007). Hal 47-60

Perseverance, yakni seberapa waktu yang diharapkan pelajar dalam keikutsertaannya dalam kegiatan menimba ilmu. dan *opportunity to learn*, yakni waktu yang tersaji untuk mennggali ilmu.⁴⁸

Di agama islam beberapa amalan ibadah telah diatur tentang tata cara, waktu dan tempat dalam pelaksanaannya. Khususnya ibadah salat yang sudah ditentukan akan waktu dalam pelaksanaannya, yang dalam hal ini secara tidak langsung mengajarkan seseorang untuk mengelola waktu dengan baik. hal ini menunjukkan adanya hubungan salat khusyuk dengan regulasi diri yang mana hal ini ditunjukkan dengan adanya hubungan pada aspek perilaku yang mana dengan kekonsistennannya dalam menjaga waktu salat, yang memepengaruhi dirinya secara tidak langsung untuk meregulasi perilaku untuk melakukan aktivitas pembelajarannya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan oleh dirinya dengan kata lain dengan adanya ketaatan dalam beribadah (salat khusyuk) akan menumbuhkan disiplin diri untuk meregulasi waktu dengan bijak.

D. Hipotesis

Sugiyono mengatakan bahwa hipotesis ialah jawaban sementara dari pertanyaan-pertanyaan penelitian, dimana pertanyaan-pertanyaan dinyatakan berbentuk pernyataan. Disebut sebagai jawaban sementara, sebab jawabannya hanya bersandarkan teori yang mendukung, dan tidak sepenuhnya berasaskan fakta-fakta melalui pemungutan data atau kuisisioner.⁴⁹

Berteraskan uraian kajian teoretis, maka hepotesis yang diajukan di penelitian ini yaitu adanya hubungan antara salat khusyuk dengan regulasi diri pada santri putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan.

⁴⁸ Jhon B. Carrol, *A Model of School Learning*, Teacher College Record, No. 64 (1963), hal 723-733

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (bandung : Alfabeta, 2015), hal 63

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif dipergunakan sebagai jenis penelitian ini yaitu dengan pendekatan lapangan (*field research*). Ini ialah penelitian yang menggunakan angka-angka, dimana datanya berupa angka-angka (frekuensi atau ranking, nilai atau skor), lantas data tersebut dilakukan analisis melalui perhitungan statistik dan hasil yang diperoleh berupa hipotesis yang menjawab pertanyaan berbentuk hipotesis yang memberi jawaban atas pertanyaan terkait hubungan atau pengaruh satu variabel dengan variabel lainnya. Metode lapangan (*field research*) dipergunakan dalam mengumpulkan data secara kuantitatif maupun kualitatif dari objek penelitian yang dibutuhkan.⁵⁰ Adapun untuk metode penelitian pada riset ini memanfaatkan metode korelasi, di mana metode korelasi dipergunakan untuk menilai apakah ada hubungan tertentu dan apabila ada, seberapa kuat dan signifikansi hubungan itu.⁵¹

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yakni segala sesuatu dan berbentuk apa saja yang pengkaji tentukan, sehingga pengkaji dapat memperoleh penerangan tentangnya dan kemudian dapat menarik sebuah kesimpulan. Dalam tinjauan teoritis, variabel didefinisikan sebagai atribut subjek atau person dengan ragam antar individu atau antar subjek lainnya.⁵²

Variabel bebas adalah suatu variabel yang dapat memodifikasi perubahan atau terjadinya perubahan atau melahirkan penyebab berubahnya atau terjadinya variabel

⁵⁰ Asmadi Alsa, *pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi serta Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2000) hal. 13

⁵¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998) hal. 251

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi(Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta) cet. IV, hal 63

tergantung. Variabel tergantung yakni variabel yang menjadi akibat sebab terdapatnya variabel bebas.⁵³

Variabel penelitian ini antara lain :

1. Variabel independen (variabel X) : Salat khuyuk
2. Variabel dependen (variabel Y) : regulasi diri

C. Definisi Operasional

1. Salat khuyuk

Salat khuyuk yaitu menetapkan hati pada ingatan-ingatan tentang Allah dan melepaskan diri dari hal-hal yang merusak hal itu.⁵⁴ Dalam penelitian ini teori yang digunakan adalah teori yang dikemukakan oleh Al-Ghozali dengan aspek-aspek, antara lain :

- a. Kehadiran hati (حضور القلب), dengan indikator :
 1. Mampu mengosongkan hati dan fikiran dari hal-hal selain salat
 2. Berkonsentrasi pada apa yang dilakukan dan diucapkan
- b. Pemahaman (التفهم) dengan indikator :
 1. Mengerti secara makna pada apa yang dilakukan dan diucapkan
 2. Memahami tujuan dan maksud dari gerakan dan bacaan salat
- c. Pengagungan (التعظيم) dengan indikator :
 1. Menghambakan diri dan merasa kecil dihadapan-Nya
 2. Percaya kebesaran-Nya atas ibadah yang dilaksanakan
- d. Rasa takut dengan pengagungan (هيبه) dengan indikator :
 1. Takut akan kekuasaan Tuhan
 2. Mengagungkakan kekuasaan tuhan
- e. Pengharapan (الرجاء) dengan indikator :

⁵³ Ibid, hal. 64

⁵⁴ Syaikh Jamaluddin Al Qosimi, & Asmuni (penerjemah), *buku putih ihya 'ulumuddin Imam Al ghazali* (Bekasi: T.Darul Falah, 2015), hal

1. Harapan akan surga dan keridhoan-Nya
 2. Berfikir positif akan kehidupan
- f. Perasaan malu (الحياء) dengan indikator :
1. Malu atas berbuat dosa atau salah
 2. Malu akan keagungan Tuhan
 3. Malu akan rasa ibadah

2. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah strategi yang dimana seseorang mengaktifkan dan mengontrol pikiran, perasaan, dan tindakan dalam merengkuh suatu keinginan personal.⁵⁵ Regulasi diri melibatkan pengaktifan diri baik tindakan, perasaan, dan pikiran yang sudah diplaningkan serta terdapatnya sebuah interaksi untuk sebuah pencapaian yang sudah dicapai dari keinginan yang sudah ditentukan oleh setiap individu, artinya, manajemen diri berkaitan dengan perilaku, motivasi, dan metakognisi yang berperan aktif untuk sampai tujuan. Peneliti merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Zimmerman, dengan beberapa aspek yaitu :

- a. Metakognisi, dengan indikator :
 1. Kemampuan mengintruksikan diri
 2. Evaluasi personal
 3. Mampu mengorganisasi
 4. Menciptakan dan merencanakan tujuan
- b. Motivasi, dengan indikator :
 1. Dukungan untuk berprestasi
 2. Percaya diri
 3. Adanya kemauan yang tinggi akan pengetahuan dari diri sendiri
- c. Perilaku, dengan indikator :
 1. berupaya memilih, meyusun dan menguasai lingkungan

⁵⁵ Aftina Nurul Husna, Frieda N.R Hidayati dan Jati Ariati, *Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi*, (Semarang: Jurnal Psikologi Undip Vol.13 No. 1, 2004), hal 51

D. Populasi dan Sempel

1. Populasi

Populasi yakni semua poin penelitian.⁵⁶ Populasi dalam penelitian ini adalah santri putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan Lebaksiu Tegal dengan jumlah santri sebanyak 550 santri.

2. Sempel

Sempel berdasarkan definisi dari Sugiyono yakni belahan dari karakteristik dan jumlah yang ada dalam suatu populasi.⁵⁷ Tingginya suatu sampel yang digunakan pada sebuah penelitian ditentukan oleh kepentingan dalam penelitian, hal ini bertujuan supaya banyaknya sampel yang diambil bisa mewakili populasi. Teknik *simple random sampling* dipergunakan pada penelitian ini sebagai teknik sampling. Ini merupakan langkah untuk mengambil sampel dari suatu populasi dengan acak dengan tidak memandang tingkatan dalam sebuah populasi.⁵⁸

Suharsimi Arikunto mengatakan bahwa panduan dalam menentukan besaran sampel dalam sebuah riset yakni bila subjek berjumlah di bawah 100, maka akan jauh lebih baik jika dipergunakan seluruhnya sehingga ini termasuk penelitian populasi, namun bila besaran subjek melebihi 100 maka bisa diambil antara 20-25 % atau lebih atau bisa pula 12-15 %.⁵⁹

Maka Santri Putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan Lebaksiu Tegal sejumlah 66 santri diambil oleh peneliti sebagai sampel penelitian ini.

⁵⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998) hal. 108

⁵⁷ Sugiyono, *Statistik Non Parametris Untuk Penelitian*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hal, 91

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi(Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta) cet. IV, hal 73-74

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998) hal. 174

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data pada penelitian ini mempergunakan teknik yaitu skala berupa skala *Likert* untuk regulasi diri. Ini ialah skala yang dipergunakan dalam melakukan pengukuran terhadap pendapat, sikap, dan pemikiran sekelompok orang atau seseorang mengenai sebuah kejadian sosial.⁶⁰

Tabel 1
Skor Skala Likert

Jawaban	Keterangan	Skor Favorable	Skor Unfavorable
SS	Sangat Sesuai	5	1
S	Sesuai	4	2
N	Netral	3	3
TS	Tidak Sesuai	2	4
STS	Sngat Tidak Sesuai	1	5

Pernyataan *unfavorable* adalah sebuah pernyataan yang mengandung yang bersifat negatif yakni kontraatau tidak mendukung sikap obyek yang bakal diungkap. Pernyataan *favorable* adalah sebuah pernyataan yang berisikan perihal yang bersifat positif atau mendukung sikap objek.⁶¹ Adapun skala yang digunakan untuk salat khusyuk menggunakan jenis skala stimulus dengan metode interval tampak setara atau *method of*

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi(Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta) cet. IV, hal 136

⁶¹ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2005) hal. 77

equal-oppearing interval, yang mana aitem-aitem akan distimulus oleh interval angka yang sudah ditentukan Dalam penelitian ini adapun skala yang digunakan meliputi:

1. Skala Salat Khusyuk disusun peneliti berlandaskan kepada aspek-aspek salat khusyuk dari Al-Ghozali, yang terdiri dari kehadiran hati, pemahaman, pengagungan, rasa takut disertai penganggungan, pengharapan, dan rasa malu. Mengingat salat khusyuk akan sangat rentan dengan *social desirability*, maka peneliti menentukan satu tipe aitem yaitu aitem *favorable*. Skala ini menggunakan jenis skala stimulus dengan metode interval tampak setara atau *menthod of equal-appearing interval*, yang mana aitem-aitem akan distimulus oleh interval angka yang telah ditentukan, adapun interval angkanya adalah dari angka 1 sampai angka 7, yang mana jika angka semakin mendekati angka yang tertinggi (angka 7), maka semakin sesuai dengan aitem yang sudah disajikan, begitupun sebaliknya jika angka semakin menjauhi angka yang tertinggi, maka semakin tidak sesuai dengan aitem yang sudah disajikan.⁶²

Tabel 2
Blue print skala Salat Khusyuk

Aspek	Indikator	Aitem	Total
		Favorable	
Kehadiran hati	- Mempu mengosongkan hati dan fikiran dari hal-hal selain salat	2, 12, 22	3
	- Berkonsentrasi pada apa yang dilakukan dan diucapkan	6, 16, 26	3

⁶² Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2005) hal. 89

Pemahaman	- Mengerti secara makna pada apa yang dilakukan dan diucapkan	3, 13, 23	3
	- Memahami tujuan dan maksud dari gerakan dan bacaan salat	7, 17, 27	3
Pengagungan	- Menghambakan diri dan merasa kecil dihadapan-Nya	32,35,38	3
	- Percaya kebesaran-Nya atas ibadah yang dilaksanakan	5, 15 25	3
Rasa takut dengan pengagungan	- Takut akan kekuasaan Tuhan	8, 18, 28	3
	- Mengagungkakan kekuasaan tuhan	31, 34, 37	3
Pengharapan	- Harapan akan surga dan keridhoan-Nya	9, 19, 29	3
	- Berfikir positif akan kehidupan	33, 36, 39	3
Perasaan malu	- Malu atas berbuat dosa atau salah	10, 20,30	3

	- Malu akan keagungan Tuhan	1, 11, 21	3
	- Malu akan rasa ibadah	4, 14, 24	3
Total			39

2. Skala regulasi diri disusun peneliti dengan berdasar pada aspek-aspek dari Zimmerman, yang mana aspek-aspek tersebut terdiri dari metakognisi, motivasi, dan perilaku. . Adapun untuk skala regulasi diri, peneliti mengadopsi skala dengan 29 aitem yang sudah dilakukan uji coba oleh Dwi Ikromatun Nisa' 2016 dalam skripsi yang berjudul “Regulasi Diri dalam Belajar antara Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Angkatan 2015 yang Tinggal di Pesantren dan Tidak di Pesantren”. Jadi peneliti tidak melaksanakan uji validitas dan reliabilitas (uji instrument). Aitem dinyatakan valid apabila r hitung lebih besar dari pada r tabel. Dalam penelitian yang sudah dilakukan Dwi Ikromatun Nisa' 2016, r tabel yang digunakan adalah 0,361. Jadi, aitem pernyataan dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel (0,361). Berdasarkan uji validitas pada 50 aitem yang sudah dilakukan diketahui 29 aitem valid dan 21 aitem gugur. Yang mana aitem valid memiliki koefisien korelasi sekitar 0,366 sampai dengan 0,748. Dan adapun untuk Koefisien reliabilitas Alpha sebesar 0,851 (*Reliable*). adapun blue print dari regulasi diri sebagai berikut :

Tabel 3
Blue print skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Metakognisi	- Merancang dan merencanakan tujuan	43, 24	32, 36	15

	- Mampu mengorganisasi	30	31	
	- Mengevaluasi diri	-	6, 22, 37	
	- Kemampuan mengintruksi diri	7, 20,42	9, 23, 45	
Motivasi	- Adanya keiingitahuan yang tinggi dari individu	21, 34	27,10, 38	10
	- Percaya diri	18	14, 28	
	- Dorongan untuk berprestasi	25	15	
Perilaku	- Mampu memilih, menyusun dan menguasai lingkungan	2, 33	13, 26	4
Total				29

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas yakni asal istilah *Validity*, dan *validitas* dan validitas mengacu pada tingkat kepastian dan akurasi yang digunakan sebagai alat ukur dalam menjalankan fungsi dimensinya.⁶³dengan kata lain sautu alat ukur dinyatakan valid atau sah jika

⁶³ Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2000) hal. 5

dipergunakan dalam mengukur apa yang seharusnya diukurnya. Validitas instrumen penelitian ini dilihat dari segi *content validity* (validitas isi), yakni validitas dalam kaitannya dengan apa yang diukur atau diuji, seberapa jauh butir-butir dalam istilah tersebut merefleksikan karakteristik atribut yang diukurnya.⁶⁴

Uji instrument pada variabel salat khusyuk dilakukan terhadap santri Daarun Najaah Semarang yang berjumlah 30 santri. Uji instrument dilaksanakan pada tanggal 18-24 November 2021. Untuk uji validitas dilangsungkan dengan memperhitungkan isi skala dengan kisi-kisi instrument atau tabel spesifikasi yang sudah dibuat. Dalam pengetesan validitas untuk setiap butir mempergunakan analisis aitem yakni melalui kohenrensi skor pada setiap aitem dengan total skor. Melalui aplikasi IBM SPSS Statistics 24 *for windows*, maka hasilnya bisa dilihat melalui kolom *corrected item-item correlation*. Kuesioner dikatakan valid bila sebuah pernyataan dalam kuesioner bisa memunculkan sesuatu yang akan diukur kuesioner itu.⁶⁵

Aitem dinyatakan valid apabila r hitung lebih besar dari pada r tabel. Dalam uji validitas ini r tabel yang dipakai adalah 0,349. Jadi, aitem pernyataan dikatakan valid apabila r hitung > r tabel (0,349)

Berdasar pada hasil pengujian validitas terhadap 39 aitem skala salat khusyuk didapatkan bahwa aitem yang valid sejumlah 37 serta yang dinyatakan gugur adalah 2 aitem. Yang mana aitem valid memiliki koefisien korelasi sekitar 0,432 hingga 0,794. Adapun untuk aitem yang dinyatakan gugur adalah nomer 3 dan 16. Yang mana aitem gugur memiliki koefisien korelasi kisaran 0,265 hingga 0,307.

Tabel 2.1
Revisi Blue print skala Salat Khusyuk

Aspek	Indikator	Aitem	Total
		Favorable	

⁶⁴ Jusuf Soewandji, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Jakarta : Mitra Wacana Media, 2012) h. 173

⁶⁵ Imam Ghozali, *Analisis Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*, Edisi ke- 4. Penerbit Uninersitas Diponorogo, 2009, hal. 49

Kehadiran hati	- Mampu mengosongkan hati dan fikiran dari hal-hal selain salat	2, 12, 22	3
	- Berkonsentrasi pada apa yang dilakukan dan diucapkan	6, 26	2
Pemahaman	- Mengerti secara makna pada apa yang dilakukan dan diucapkan	13, 23	2
	- Memahami tujuan dan maksud dari gerakan dan bacaan salat	7, 17, 27	3
Pengagungan	- Menghambakan diri dan merasa kecil dihadapan-Nya	32 ,35, 38	3
	- Percaya kebesaran-Nya atas ibadah yang dilaksanakan	5, 15 25	3
Rasa takut dengan pengagungan	- Takut akan kekuasaan Tuhan	8, 18, 28	3
	- Mengagungkakan kekuasaan tuhan	31, 34, 37	3

Pengharapan	- Harapan akan surga dan keridhoan-Nya	9, 19, 29	3
	- Berfikir positif akan kehidupan	33,36,39	3
Perasaan malu	- Malu atas berbuat dosa atau salah	10, 20,30	3
	- Malu akan keagungan Tuhan	1, 11, 21	3
	- Malu akan rasa ibadah	4, 14, 24	3
Total			37

2. Uji reliabilitas

Reliabilitas merupakan indeks yang memperlihatkan seberapa jauh instrumen ukur dipergunakan beberapa kali dalam mengukur satu gejala serta pemerolehan dari hasil pengukurannya cenderung tidak berubah, maka instrumen bisa dikatakan reliabel. Atau berarti, reliabilitas memperlihatkan kekonsistenan instrumen ukur dalam mengukur satu gejala. Sehingga didapatkan kesimpulan, reliabilitas berhubungan dengan seberapa tepatnya instrumen ukur.⁶⁶

Azwar mengungkapkan bahwa reliabilitas dapat dikatakan koefisien reliabilitas jika angka yang dihasilkan dalam kisaran 0 hingga 1,00. Maka semakin tingginya koefisien reliabilitas dengan angka mendekati 1,00 maka reliabilitasnya bertambah tinggi begitupun kebalikannya jika koefisien reliabilitas rendah dengan angka mendekati 0. Rumus *Alfa Cronbach* dipergunakan sebagai pengukuran reliabilitas

⁶⁶ Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis* (Yogyakarta : Sukses Offset, 2011) hal. 81

penelitian ini sebab penyajian skala penelitian pada suatu kelompok responden dalam sekali waktu saja (*single trial administration*).⁶⁷

Reliabilitas skala model ini ditunjukkan dari seberapa besar koefisien alpha yang menyangkut kesalahan dasar dari pengukuran. Yang berarti bertambah besarnya nilai alpha maka kesalahan pada tingkat pengukurannya semakin kecil atau berarti konsistensi dari indikator instrument penelitian mempunyai keterandalan. Untuk perhitungan estimasi reliabilitas penelitian ini memanfaatkan aplikasi IBM SPSS Statistics 24 *for windows*.

Dengan bantuan paket program IBM SPSS Statistics 24 *for windows*, didapatkan hasil pengukuran sebagai berikut :

Tabel 4
Analisis Reliabilitas Instrument

Variabel	Koefisien reliabilitas Alpha	Keterangan
Salat khusyuk	0,956	<i>Reliable</i>

G. Teknik Analisis Data

Perolehan data dalam penelitian ini adalah nilai mentah yang terlebih dahulu harus diolah. Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan yaitu analisis statistik. Melalui analisis statistik diharapkan bisa menyajikan sebuah data-data yang bisa dipertanggungjawabkan dalam menarik sebuah kesimpulan yang benar serta berguna dalam mengambil keputusan baik atas hasil penelitian. Penggunaan statistik dalam penelitian ini yaitu didasarkan sebab statistik adalah langkah ilmiah yang disiapkan dalam pengumpulan, penyusunan, penyajian, menganalisa, serta penyelidikan yang berbentuk

⁶⁷ Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 1999) hal.

angka-angka. Selain itu, sebab statistik bersifat universal dan objektif atau bisa dipergunakan hampir dalam seluruh bidang penelitian.

Data yang berupa angka-angka nantinya akan dilakukan pengolahan mempergunakan metode statistik yang akan dibantu menggunakan program program IBM SPSS Statistics versi 24.0 *for windows*.

Teknik analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini dalam melakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis dari Karl Pearson yaitu *korelasi product moment*. Hal ini ditujukan guna menggambarkan hubungan antara dua gejala interval serta melihat hubungan anatara dua variabel yang setiap variabel datanya berbentuk skor.⁶⁸

⁶⁸ Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori-Aplikasi*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara, Cet.II, 2007) h. 209

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Kancah Penelitian

1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah

KH. Mufti bin Salim bin Abdur Rahman pada tahun 1916 M/ 1336 H mendirikan sebuah pesantren yang diberi nama Ma'hadut Tholabah yang terletak disebuah DK. Babakan Des. Jatimulya Kec. Lebaksu Kab. Tegal. KH.Mufti merupakan seorang ulama yang berasal dari Desa Balapulung yang diangkat oleh Kiai Sulaiman sorang kepala desa Jatimulya untuk menjadi menantu yang saat itu terkenal dengan kekayaannya diwilayah kec. Lebaksu

Sebelum mendirikan pesantren beliau sudah memulai kegiatan pengajian sejak tahun 1913 M yang berlokasi di masjid Jami' Babakan. Pada saat itu santri beliau hanya 12 orang dari warga setempat, setelah kegiatan pengajian sudah berlangsung selama 3 tahun tepatnya pada 1916 M beliau memulai untuk mengembangkan aktivitas keagamaan melalui pembangunan mushola diujung selatan dukuh babakan, hal ini dilakukan lantaran pengikut beliau mulai bertambah banyak. Yang kemudian mushola ini menjadi pusat dari kegiatan keagamaan beliau hingga saat ini. pada saat itu santri sudah mulai bermukim disamping selatan mushola dengan membangun sebuah bilik dengan ukuran 3x2 meter persegi, sejak saat itu lah tempat keagamaan ini mulai dikenal luas sebagai pondok pesantren ma'hadut tholabah.

Sudah terdapat beberapa pergantian kepemimpinan semenjak Pondok Pesantren Ma'hadutTholabah (Tahun 1916) berdiri, yakni:

a. Periode I (1916-1935)

Pengasuh : KH. Mufti bin Salim

Dibantu : Nyai Hj. Fatimah

KH. Anwar

KH. Abdurrohlim

KH. Sulaiman

b. Periode II (1935-1947)

Pengasuh : KH. Ma'sum Mufti

Pembina : Nyai Hj. Fatimah

Wakil : KH. Muhammad Syafi'i Mufti
Dibantu : KH. Dahlan Anwar
: KH. Abdurrohim

c. Periode III (1947-1982)

Pengasuh : KH. Isa Mufti
Pembina : Nyai Hj. Fatimah
Dibantu : Nyai Hj. Mutimah Mufti
KH. M. Baidlowi Mufti
KH. Abdul Malik Mufti
Nyai Hj. Khoiriyah
KH. Khozin Mufti
KH. Sofwan Mufti
Pra menantu KH. Mufti

periode III, Nyai Hj. Fatimah sebagai pembina Pondok Pesantren. beliau juga memimpin dan mengurus Pondok Pesantren Putri hingga wafatnya pada 1977 M. Kemudian Nyai Hj. Khoiriyah Mufti adalah pemimpin dari Pondok pesantren Putri yang berjalan hingga 1990 M.

d. Periode IV (1982-2000 M)

Pengasuh : KH. Abdul Malik Mufti
Pengasuh putri : Nyai Hj. Khoiriyah Mufti

Periode IV hingga tahun 1990, Nyai Hj. Khoiriyah masih mengasuh pesantren Putri masih, serta diteruskan Nyai Hj. Mutimah Mufti (adiknya) hingga beliau wafat pada 1995.

Dari wafatnya Nyai Hj. Mutimah Mufti, para pemimpin Pesantren Menunjuk menantu KH. Mufti (tiga orang) sebagai pengasuh Pondok Pesantren putri. Antara lain :

1. Nyai Hj. Masruroh Masyhudi (Istri Alm. KH. Sofwan Mufti)
2. Nyai Hj. Masfufah Dahlan (Istri Alm. KH. Baidlowi Mufti)
3. Nyai Hj. Saeruroh Maskuri (istri Alm. KH. Abdul Malik Mufti)

e. Periode V (2000- sekarang)

Periode kelima pondok pesantren sudah secara kolektif diasuh oleh generasi ketiga (kurun cucu) dan selesai pada masa kepemimpinan KH. Abdul Malik Mufti yang wafat tahun 2000 sewaktu beliau menunaikan ibadah Haji.

Setelah wafatnya KH. Abdul Malik Mufti, terjadilah kekosongan kepemimpinan Pondok Pesantren, dan oleh karena itu, sementara untuk segala urusan pertanggung jawaban di pegang oleh KH. Nasichun Isa Mufti (sekertaris umum pesantren) semenjak 1 April hingga 15 Desember 2000 M.

Tim formatur dari perwakilan setiap keluarga kemudian dibentuk pada akhir Desember 2000, untuk membentuk struktur penanggung jawab pengelolaan pondok pesantren, di mana menghasilkan keputusan, yaitu :

1. KH. Mohammad Syafi'i Baidlowi (Ketua I)
2. KH. A. Nasochun Isa Mufti (Ketua II)
3. KH. Ma'mun Malik (Ketua III)

Dari ketiganya mendapat tugas sebagai pengelola pesantren hingga terbentuk kepengurusan baru yayasan pendidikan pesantren paling lama dua tahun ke depan. Kemudian kepengurusan baru yang diketuai Hisyam Ma'mum terbentuk pada awal Desember 2002. Berdasarkan hasil pertemuan dari semua organisasi yayasan maka sudah ditetapkan penanggung jawab dari setiap lembaga yang berada dibawah naungan yayasan pendidikan pondok pesantren Ma'hadut Tholabah (YPPPMT).

1. Pengasuh Pondok Pesantren Putri : KH. Nasichun Isa Mufti
2. Pengasuh Pondok Pesantren Putra : KH. Mohammad S.Baidlowi
2. Visi, misi dan tujuan Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah

a. Visi

“Membentuk pribadi santri yang beriman, berilmu amaliyah, beramal ilmiah, dan berakhlaq *al-karimah*”.

b. Misi

“Menjadikan pondok pesantren sebagai sarana pendidikan yang mandiri dengan menitik beratkan pada penanaman keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT”.

c. Tujuan

“Mengembangkan normative Islam secara analisis dan empiris”.

3. Gambaran umum responden

Santrei putra Pondok pesantren Ma’hadut Tholabah Babakan sejumlah 550 santri ditetapkan menjadi responden penelitian ini. Dalam pengambilan sampel penelitian, peneliti mengambil sampel sebanyak 66 santri.

B. Deskripsi Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara *offline* pada 11 Desember 2021. Data yang didapatkan adalah data yang dihasilkan dari 66 responden dari santri Ma’hadut Tholabah Babakan. Berdasar pada hasil analisis deskripsi atas seluruh penelitian yang diolah mempergunakan program SPSS versi 24.0 *for windows*.

Tabel 5
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Salat Khusyuk	66	122	246	196,18	25,122
Regulasi Diri	66	84	129	106,09	11,324
Valid N (listwise)	66				

Sesuai data penelitian, untuk skala Salat Khusyuk subjek mendapatkan skor terendah sebesar 122 dan skor tertinggi memperoleh data sebesar 246. Untuk Mean senilai 196,18 serta senilai 25,122 untuk standar deviasi. Untuk skala Regulasi Diri, subjek yang

mendapatkan skor terendah yaitu sebesar 84 serta skor tertinggi memperoleh data sebesar 129. Untuk Mean senilai 106,09 serta senilai 11,324 untuk standar deviasi.

Dalam mengetahui data deskripsi penelitian terdapat cara lain yakni secara manual, diharapkan dapat membaca lebih jelas dan terperinci kondisi santri putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan tergolong dalam suatu kategori.

1. Analisis Data Deskriptif penelitian Variabel Salat Khusyuk

Tujuan dari analisis deskriptif yaitu guna mendeskripsikan subjek penelitian menurut data yang didapatkan dari suatu kelompok yang diteliti serta bukan untuk ditunjukkan sebagai pengajuan hepotesis. Data yang sudah ada akan dihitung guna untuk menentukan :

- a. Nilai minimum, memisalkan semua responden penelitian memberi jawaban atas semua pernyataan pada jawaban dengan jumlah 37 item dengan skor paling rendah atau 1. Dengan demikian didapatkan batas minimum yaitu banyaknya responden x bobot pernyataan x bobot jawaban. Yaitu $1 \times 37 \times 1 = 37$.
- b. Nilai maksimum, memisalkan semua responden penelitian menjawab semua pernyataan pada jawaban dengan jumlah total item 37 item dengan skor tertinggi atau 7. Dengan demikian didapatkan batas maksimum yaitu banyaknya responden x bobot pernyataan x bobot jawaban. Yaitu $1 \times 37 \times 7 = 259$.
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum yaitu $259 - 37 = 222$.
- d. Jarak interval yakni hasil jarak keseluruhan dibagikan (:) banyaknya kategori. Yakni $222 : 7 = 31,7$.

Melalui perhitungan seperti ini maka didapatkan realitas yaitu :

37 68,7 100,4 132,1 163,8 195,5 227,2 259

gambar tersebut dibaca :

37-68,7 = Salat Khusyuk sangat rendah

68,7-100,4 = Salat Khusyuk rendah

100,4-132,4 = Salat Khusyuk sedang

132,4-163,8 = Salat Khusyuk sedang

163,8-195,5 = Salat Khusyuk sedang

195,5-227,2 = Salat Khusyuk tinggi

227,3-259 = Salat Khusyuk sangat tinggi

Berdasarkan pada hasil pengolahan data bisa dikelompokkan ke dalam tiga kategori yakni 35 santri (dengan interval skor nilai kisaran 100,4-195,5) dalam kondisi Salat Khusyuk sedang. 21 santri (dengan interval skor kisaran 195,5-227,2) dalam kondisi Salat Khusyuk tinggi. Dan 10 santri (dengan interval skor nilai sekitar 227,3-259) dalam kondisi Salat Khusyuk sangat tinggi.

2. Analisis Data Deskriptif Penelitian Variabel Regulasi diri

- Nilai minimum, memisalkan seluruh responden penelitian memberikan jawaban untuk seluruh pertanyaan dengan jumlah 29 item dengan skor terendah atau 1. Dengan demikian didapatkan batas minimum yaitu banyaknya responden x bobot pernyataan x bobot jawaban. Yakni $1 \times 29 \times 1 = 29$.
- Nilai maksimum, memisalkan seluruh responden penelitian menjawab semua pernyataan pada jawaban dengan jumlah total item 29 item dengan skor tertinggi atau 5. Dengan demikian didapatkan batas maksimum yaitu banyaknya responden x bobot pernyataan x bobot jawaban. Yakni $1 \times 29 \times 5 = 145$.
- Jarak antara batas maksimum dan batas minimum yaitu $145 - 29 = 116$.
- Jarak interval yakni hasil jarak keseluruhan dibagikan (:) banyaknya kategori. Yaitu $116 : 5 = 23,2$.

Melalui perhitungan seperti ini maka didapatkan realitas yaitu:

29 52,2 74,4 98,6 121,8, 145

Gambar tersebut dibaca :

29-52,2 = Regulasi Diri sangat rendah

52,2-74,4 = Regulasi Diri rendah

74,4-98,6 = Regulasi Diri sedang

98,6-121,8 = Regulasi Diri tinggi

121,8-145 = Regulasi Diri sangat tinggi

Berdasarkan pada pengolahan data bisa dikelompokkan ke dalam tiga kategori yakni 17 santri (dengan interval skor kisaran 74,4-98,6) dalam kondisi Regulasi Diri sedang. 40 santri (dengan interval skor kisaran 98,6-1271,8) dalam kondisi Regulasi Diri tinggi. Serta 9 santri (dengan interval skor kisaran 121,8-145) dalam kondisi Regulasi Diri sangat tinggi.

C. Uji Persyaratan Analisis

Dalam sebuah penelitian untuk melakukan analisis data menggunakan analisis produk moment, perlu dilakukannya uji asumsi terlebih dahulu guna untuk mengetahui normal dan tidaknya skor variabel Salat Khusyuk dan juga variabel Regulasi Diri pada santri putra Pondok Pesantren Ma'hadut Thilabah Babakan. Dan melakukan uji asumsi yakni uji linieritas hubungan antara variabel Salat Khusyuk dan variabel Regulasi Diri. Uji asumsi dikerjakan memanfaatkan program SPSS versi 24.0 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dipergunakan melihat normal atau tidaknya sebuah variabel. Jika suatu data mempunyai distribusi yang normal artinya memiliki sebaran data yang normal. Pada pengujian ini memakai analisis *one sample kolmogrov-smirnov* dengan taraf 0,05. Sebuah data bisa dinyatakan normal bilamana signifikansinya bernilai melebihi 0,05. Uji normalitas terhadap data skor Salat Khusyuk dan Regulasi Diri pada santri putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan didapatkan hasil yaitu :

Tabel 6
Uji Normalitas
OneSample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		66
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	10,64829160

Most Extreme Differences	Absolute	,060
	Positive	,057
	Negative	-,060
Test Statistic		,060
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance

Sesuai dengan data tersebut, dapat diketahui bahwa nilai tingkat signifikansi $0,200 > 0,05$. Berdasarkan tabel di atas dapat dipastikan bahwa distribusi dari variabel salat khusyuk serta variabel regulasi diri berdistribusi normal.

b. Uji linieritas

Uji linieritas berguna dalam melihat apakah ada tidaknya hubungan yang linier kedua variabel tersebut secara signifikan. Pelaksanaan pengujian ini mempergunakan program SPSS versi 24.0 *for windows*. Pengambilan keputusan pada uji linieritas untuk menentukan hubungan linier atau tidaknya yakni dengan dasar melihat pada hasil *mean square* pada tabel *Anova* dengan pertimbangan sebagai berikut :

- 1) Bila signifikansi bernilai $> 0,05$ maka antara kedua variabel bebas dan tergantung ada hubungan.
- 2) Bila signifikansi bernilai $< 0,05$ maka antara variabel bebas dan variabel tergantung tidak ada hubungan.

Hasil uji linieritas antara variabel salat khusyuk dan variabel regulasi diri dijabarkan yaitu :

Tabel 7
Uji linieritas
ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
regulasi diri * salat khusyuk	Between Groups	(Combined) 7068,455	48	147,259	1,976	,063
		Linearity 965,357	1	965,357	12,953	,002
		Deviation from Linearity 6103,097	47	129,853	1,742	,106
	Within Groups	1267,000	17	74,529		
	Total	8335,455	65			

Berdasar pada hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa koefisien dari nilai *sig.deviation form linearity* sejumlah $0.106 > 0,05$, dimana hasil ini memperlihatkan bahwa antara variabel salat khusyuk dan variabel regulasi diri terdapat hubungan yang linier.

c. Uji Hipotesis

Dilakukannya uji hipotesis guna melihat adanya kebenaran dari hipotesis penelitian. Yakni ada hubungan positif antara salat khusyuk dan regulasi diri pada santri putra Pondok Pesantren Mak'hadut Tholabah Babakan.

Pelaksanaan pengujian hipotesis mempergunakan teknik analisis korelasi *product moment*, dengan memanfaatkan program SPSS versi 24.0 *for windows*.

Berikut tabel hasil analisis *product moment* menggunakan program SPSS :

Tabel 8
korelasi *product moment*
Correlations

		Salat Khusyuk	Regulasi Diri
Salat Khusyuk	Pearson Correlation	1	,340**
	Sig. (2-tailed)		,005
	N	66	66
Regulasi Diri	Pearson Correlation	,340**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	66	66

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

Dari hasil diatas diketahui korelasi variabel salat khusyuk dan variabel regulasi diri pada santri putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan, diperoleh $r_{xy} = 0,340$ serta $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Maka dari itu didapatkan hasil “antara salat khusyuk dan regulasi diri pada santri putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan terdapat hubungan positif yang signifikan” sehingga bisa diterima hipotesis. Hubungan ini sebanding dengan apa yang sudah peneliti ajukan bahwa bertambah tingginya salat khusyuk maka regulasi diri pada santri putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan juga bertambah tinggi.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* menghasilkan nilai $r_{xy} = 0,340$ serta $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Sehingga dinyatakan antara salat khusyuk dan regulasi diri terdapat hubungan positif yang signifikan. Hasil ini senada akan hipotesis yang sudah peneliti ajukan pada penelitian ini yakni “ada hubungan yang positif antara salat khusyuk dan regulasi diri”. Sehingga hipotesis diterima.

Dalam islam mempercayai bahwa salat adalah pusat atau jantung dari spritualitas. Karana salat adalah hubungan seorang hamba dengan Allah secara langsung, dimana ini akan mendatangkan kekuatan yang besar, menanamkan perasaan bahwa Allah mengaturnya secara langsung dan memberikan sumber kehidupan yang melimpahan.

Salat khusyuk juga dapat dikatakan sebagai sebuah bentuk kecerdasan karena dalam menjalankan salat harus disertai dengan kegiatan kognitif yang penuh dengan konsentrasi dalam mencapai tujuan dalam salatnya, yaitu keterhubungannya seorang hamba dengan Allah. Adapun Al-Ghozali mengatakan bahwa untuk mencapai suatu tujuan maka seseorang harus berilmu pengetahuan terkait Tuhan, dirinya sendiri, dan alam. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara salat khusyuk dengan regulasi diri, di mana Zimmerman mengatakan bahwa regulasi diri dilakukan dengan mengkoordinasikan tindakan, perasaan, dan pikiran sebagai upaya dalam mencapai suatu tujuan personal.⁶⁹ James dan Wells juga menjelaskan bahwa spritualitas dan religiusitas bisa menjadikan meningkatnya proses *critical thinking* (berpikir kritis) dan *attention* (perhatian) seseorang atas suatu kondisi yang tengah dihadapi.⁷⁰

Adanya pencapaian tujuan dalam salat khusyuk dan regulasi diri yang mendasari adanya hubungan antara keduanya akan memunculkan motivasi dalam *goal accomplishment* (pencapaian tujuan) dan *goal orientation* (orientasi tujuan). pesonal dengan spiritualitas yang kuat akan tentu mempunyai tujuan hidup serta dengan berbarengan akan melahirkan regulasi diri yang baik dalam mencapai suatu tujuan. Dalam penelitian yang dilakukan Wenger menjelaskan maksud dari keterhubungan pencapaian tujuan (*goal accomplishment*) adalah manusia yang memiliki keimanan yang

⁶⁹Mastuti, DKK, *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan Trait Kepribadian*, (Laporan penelitian DIPA PNPB Surabaya: Lemabaga Penelitian Universitas Airlangga, 2006). Hal 11

⁷⁰ Abigail James dan Andrian Wells, *Religion and Mental health: Towards a Cognitive-Behavioural Framework*, *Journal of Health Psychology*, Vol. 8 (2003). Hal 395-376

kuat mempunyai daya juang yang terencana dan jelas untuk mencapai tujuan daripada sekumpulan orang dengan iman yang lemah.⁷¹

Regulasi diri dalam belajar dalam paham psikologi belajar diterapkan dengan implementasi berbagai sumber yang dapat mengoptimalkan kegiatan belajar siswa, seperti : waktu, tempat dan sumber media belajar. Dengan kata lain seorang pelajar harus mampu mencari waktu yang tepat untuk belajar dan mengulang lagi pembelajarannya. Menurut Carrol manajemen waktu dalam regulasi diri berkembang dalam tiga bagian proses belajar, yaitu : *apptitude*, yakni waktu yang dibutuhkan untuk mempelajari pekerjaan dibawah kondisi intruksional yang optimal. *Perseverance*, yakni seberapa waktu yang diharapkan pelajar dalam keikutsertaannya dalam kegiatan menimba ilmu. dan *opporturnity to learn*, yakni waktu yang tersaji untuk mennggali ilmu.⁷²

Di agama islam beberapa amalan ibadah telah diatur tentang tata cara, waktu dan tempat dalam pelaksanaannya. Khususnya ibadah salat yang sudah ditentukan akan waktu dalam pelaksanaannya, yang dalam hal ini secara tidak langsung mengajarkan seseorang untuk mengelola waktu dengan baik. hal ini menunjukkan adanya hubungan salat khusyuk dengan regulasi diri yang mana hal ini ditunjukkan dengan adanya hubungan pada aspek perilaku yang mana secara tidak langsung dengan kekonsistenannya dalam menjaga waktu salat memepengaruhi dirinya untuk meregulasi perilaku untuk melakukan aktivitas pembelajarannya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan oleh dirinya dengan kata lain dengan adanya ketaatan dalam beribadah (salat khusyuk) akan membentuk kedisiplinan diri untuk melakukan regulasi waktu secara baik.

Berdasarkan hasil observasi awal, latar belakang santri yang seluruhnya santri dari Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan dibawah asuhan KH. Mohammad S.Baidlowi. Santri diajarkan ilmu agama dari dasar sampai yang lebih mendalam tentang ilmu agama, seperti ilmu fikih, persalatan, kitab kuning, hafalan Al-Qur'an, nahwu

⁷¹ Jay L. Wenger, *The Implict Nature of Intrinsic Religion Pursuit*, Journal For Psychology of Religion, Vol. 17, No. 1 (2007). Hal 47-60

⁷² Jhon B. Carrol, *A Model of School Learning*, Teacher College Record, No. 64 (1963), hal 723-733

shorof, serta lain sebagainya. Dalam pondok pesantren santri dihadapkan dengan sebuah sistem yang sudah terorganisir, seperti : salat berjamaah, membaca Al-Qur'an, setoran hafalan, berdzikir, mengkaji kitab serta aturan yang lain dimana secara tidak langsung sudah mendarah daging dalam kehidupan keseharian santri. Berdasarkan pemaparan sebelumnya bisa diketahui bahwa kegiatan keagamaan santri memiliki tingkatan yang tinggi khususnya dalam kegiatan menjalankan salat.

Berdasarkan hasil observasi di awal santri pondok pesantren ma'hadut tholabah ternyata memiliki tingkat regulasi yang cukup baik. di mana hasil dari observasi awal bahwa santri selalu menyempatkan diri untuk belajar diwaktu-waktu tertentu, dalam kegiatan belajarnya pun ada target yang ingin dicapai, memiliki persepsi yang baik pula terhadap suatu keadaan, dan memiliki motivasi yang baik. Dilihat dari data awal dan data akhir terdapat kesamaan setelah dilakukan penelitian secara mendalam yang menunjukkan bahwa santri putra pondok pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan memiliki tingkat salat khusyuk yang tinggi sehingga memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi. Hal tersebut selaras akan hipotesis penelitian bahwa bertambah tingginya salat khusyuk maka regulasi diri pada santri putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan semakin tinggi pula.

Salat yang dikerjakan dengan kesungguhan hati akan menghadirkan ketenangan jiwa dan hati yang mencakup rasa optimis menjalankan kehidupan yang problematis.⁷³ Hal ini karena nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam salat dapat menjadi sumber positif dalam menghadapi suatu tekanan dalam kehidupan. Seperti halnya memberikan sebuah pandangan positif dibalik sebuah situasi atau kondisi yang terjadi serta memberikan respons emosi/perasaan yang juga positif. Seperti yang dikatakan Lazarus dan Folkman bahwa sebuah upaya dalam mengatur sebuah reaksi emosional ketika dalam menghadapi suatu tekanan dalam kehidupan yaitu dengan *Positive reappraisal*, atau suatu upaya yang dilakukan seseorang untuk meleleh makna yang positif dari sebuah permasalahan yang berorientasi terhadap pengembangan diri, yang umumnya ini diraih dari

⁷³ Nurcholish Madjid, *Islam dan Doktrin dan Peradaban: Sebuah Tela'ah Kritis Tentang asalah Keimanan dan Kemandirian*, (Jakarta: Paramadina,1992), hal 66-67

berbagai hal yang sifatnya spiritualis dan religius.⁷⁴ Dari 850 penelitian, 80% menunjukkan adanya hubungan yang positif antara pelaksanaan dan praktek keagamaan dengan kepuasan dalam hidup.⁷⁵

Seorang santri yang menjalani proses pendidikan dengan sepenuh hati, mampu mengatur kegiatan belajarnya, mengerjakan tugas-tugas, memahami setiap tanggung jawab yang dimiliki, mempunyai kepercayaan diri tinggi dalam menghadapi hiruk pikuknya kehidupan, memiliki optimisme untuk mencapai sukses, serta semua hal tersebut diimbangi dengan ketenangan dan ketentraman hati dalam mengingat Allah, selalu mendekatkan diri dan beribadah kepada Allah, akan berpengaruh baik pada kehidupan santri dalam menjalani kehidupan, khususnya dalam proses regulasi diri.

Sehingga hasil dari pelaksanaan ini didapatkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara salat khusyuk dan regulasi diri pada santri putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan. Ini ditunjang dengan hasil dari pengujian hipotesis hubungan antara salat khusyuk dengan regulasi diri santri putra pondok pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan.

⁷⁴ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (Newyork: Springer-Verlag, 1984), hal. 39

⁷⁵ C.H. Hackney, G.S. Sanders, *Religiosity and mental health: metaanalysis of recent studies* Journal for the scientific Study of Religion, (Vol. 42, No. 1, 2003), hal. 45-55

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Salat Khusyuk dengan Regulasi diri Santri Putra Pondok Pesantren Ma’hadut Tholabah Bababan Lebaksiu Tegal” sebanding dengan rumusan masalah pada penelitian ini. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Berdasarkan uji hipotesis yang sudah dilakukan peneliti dalam penelitian ini menghasilkan nilai koefisien korelasi 0,340 dengan signifikansi $0,005 < 0,05$. Yang mana dapat dikatakan ada hubungan signifikan antara salat khusyuk dengan regulasi diri pada santri putra pondok pesantren Ma, hadut Tholabah Babakan.

Dari hasil analisis yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara salat khusyuk dengan regulasi diri pada santri putra pondok pesantren Ma’hadut Tholabah babakan. Hal itu menerangkan bahwa semakin tinggi salat khusyuk pada santri maka semakin tinggi regulasi diri pada santri putra pondok pesantren Ma’hadut Tholabah Babakan. Sedangkan semakin rendah salat khusyuk pada santri maka semakin rendah regulasi diri pada santri putra pondok pesantren Ma’hadut Tholabah Babakan. Didalam penelitian ini memperlihatkan bahwa santri putra pondok pesantren Ma’hadut Tholabah Babakan memiliki salat khusyuk yang tinggi dan regulasi diri yang tinggi.

B. Saran

1. Bagi santri putra pondok pesantren Ma’hadut Tholabah Babakan, hendaknya senantiasa selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas Salat Khusyuk sehingga dapat merasakan arti yang sesungguhnya dari Salat Khusyuk dan menfaatnya ketika melaksanakan Salat Khusyuk dalam kehidupan sehari- hari, khususnya dalam meregulasi diri. Dan juga hendaknya para santri mulai membuat perencanaan-

perencanaan dalam diri sendiri, memotivasi diri sendiri, dan menghindarkan diri dari perilaku yang dapat merugikan diri sendiri.

2. Bagi pengurus pondok pesantren Ma'hadut Tholabah Babakan, regulasi diri menjadi sangat penting sebagai penunjang dasar dalam berperilaku, oleh karena itu hendaknya memberikan sedikit perhatian dengan cara membuat suatu kegiatan yang berbasis pada regulasi diri dengan harapan dapat mengarahkan perencanaan yang negatif menjadi perencanaan yang positif.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dalam penelitian ini peneliti sadar betul masih banyak kekurangan peneliti dalam melakukan sebuah penelitian, oleh sebab itu, dengan kerendahan hati, peneliti berharap pada peneliti selanjutnya dapat merencanakan dengan baik mulai dari penyusunan teori, pengujian data, dan juga dalam proses pengumpulan data agar bisa lebih valid dan spesifik, dan dapat lebih mengembangkan lagi teori serta faktor yang berkaitan dengan variabel salat khusyuk dan variabel regulasi diri.

C. Penutup

Segala puji, serata rasa syukur dan rasa hormat saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan saya ujian serta nikmat-Nya yang telah menjadikan saya menjadi pribadi yang kuat dalam mengarungi perjuanganku dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Dengan ketelusan hati yang paling dalam, peneliti menyadari betul bahwa skripsi ini masih jauh dari kata yang sempurna. Maka dari itu saran serta kritik yang membangun yang peneliti harapkan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Tak lupa pula peneliti berharap dengan adanya skripsi yang sederhana masih bisa memberikan sebuah sumbangsih dan manfaat keilmuan baik bagi pembaca, perguruan tinggi khususnya Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, serta santri putra Pondok Pesantren Ma'hadut Tholabah dan seluruh pencinta keilmuan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ahyadi, Amal, 2015, *Emotional Spiritual Quotient(ESQ) Menurut Ary Ginanjar Agustian dan Relevansinya dengan Pengembangan Kompetisi Spiritual dan Kompetensi Sosial Kuirkulum 2012*, UIN Walisongo Semarang
- Arikunto, Suharsimi, 1998, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Syaifuddin, 2005, *Metode Penelitian*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2005
- Amin, Muhammad, *shalat khusyuk (kajian surat Al-Mu'min ayat 1 dan 2)*, Hikmah, Vol II, No. 01, 2015
- As-shiddeqy, Hasbi, *Pedoman Shalat*, 2000, Semarang: Pustaka Rizki Putra
- Alsa ,Asmadi, 2000,*pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasininya dalam Penelitian Psikologi serta Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian*,Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Al-Ghazali, Abu Hamid, *Ihya 'Ulumuddin*, Beirut: dar al Makhfirah, Juz I
- Al Gozali, 2003, *Rahasia-rahasia Shalat*, Bandung: Karisma
- Al- Mahfani, M. Khalilurrahman, DKK, 2016, *Kitab Lengkap Panduan Shalat*, Jakarta: WahyuQolbu.
- Al Qosimi, Syaikh Jamaluddin & Asmuni (penerjemah), 2015 *buku putih ihya 'ulumuddin Imam Al ghazali* Bekasi: T.Darul Falah
- Badi, Mahmud, 2011, *Rahasia Meraih Kekhusyukan Shalat*, Bandung: Kenza Publishing
- Chairan, Lisyia dan Subandi, M.A., 2010, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Carrol, Jhon B. *A Model of School Learning*, Teacher College Record, No. 64, 1963
- CV. Karya Abadi,Meningkatkan Kecerdasan Spiritual dengan terapi gelombang otak dalam <http://www.gelombangotak.com>. Diakses 17 Maret 2021.
- C.H. Hackney, G.S. Sanders, 2015, *Religiosity and mental health: metaanalysis of recent studies* Journal for the scientific Study of Religion, Vol. 42, No. 1, 2003

- Chulsum, Umi dan Novia, Windi, 2006, *kamus Besar Bahasa Indonesia*, Surabaya: Kashiko
- Darmadi, 2013, *Kecerdasan Spiritual*, Bogor: Guepedia
- Fredman, Horwad S. dan Schustack, Mariam W., 2008, *Kperibadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga*, Surabaya:Erlangga
- Feist , Jess dan J. Feist, Gregory, 2010, *Teori Kepribadian Edisi 7*, Jakarta: Salemba Humanika
- Ghozali, Imam, 2009, *Analisis Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*, Edisi ke-4. Penerbit Uninersitas Diponorogo
- Ghufron, M. Nur, dan Risnawati S, Rini, 2010, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Haedari, Amin, 2013, *Transformasi pesantrn pengembangan aspek pendidikan, keagamaan,dan sosial*, jakarta: Lekdis & Media Nusantara
- Hamka, Buya, *Tafsir Al-azhar*, 1990, Singapura Nasional Pte Lid
- Henry, Hani M., *Spiritual Energy of Islamic Prayers As a Catalyst For Psychotherapy*, Journal of religion and Health, 2013
- James ,Abigail, dan Wells, Andrian, *Religion and Mental health: Towards a Cognitive-Behavioural Framework*, Journal of Health Pyschology, Vol. 8, 2003
- Kompri, 2010, *manajemen dan kepemimpinan pondok pesantren*, Jakarta :Prenadamedia Grup
- Lazarus, Richad S., dan Folkman, Susan, 1984, *Stress, Appraisal and Coping*, Newyork: Springer-Verlag
- Muhammad Azzam, Abdul Aziz dan Sayyed Hawwas, Abdul Wahhab, 2009 *Fiqh Ibadah*, Jakarta: Amzah
- Mujib, Abdul, 2005, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Musbikin, Imam, *Rahasia*, 2008, *Shalat Khusyuk*, Yogyakarta: Mitra Pustaka

- Mastuti, DKK, *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan Trait Kepribadian*, Laporan penelitian DIPA PNPB Surabaya: Lemabaga Penelitian Universitas Airlangga, 2006
- Madjid, Nurcholish, 1992, *Islam dan Doktrin dan Peradaban: Sebuah Tela'ah Kritis Tentang asalah Keimanan dan Kemodernan*, Jakarta: Paramadina,1992
- Nurul Husna ,Aftina, N.R Hidayati, frieda dan Ariati, Jati, *Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi*, Semarang: Jurnal Psikologi Undip Vol.13 No. 1, 2004
- Nur Rachmah, Dwi, *Regulasi Diri Dalam Belajar pada Mahasiswa yang memiliki peran banyak*, dalam jurnal psikologi, vol. 42, No. 1, April, 2015
- Pedak, Mustamir, 2011, *Dahsyatkan Otak dengan salat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Pervin, Lawrence A., DKK, 2010*Psikologi Kepribadian teori dan penelitian*, Jakarta: Kencana Prenanda Media Grup
- Syafi'i, Ahmad, 2000, *pengantar shalat Khusuk*, bandung : Remaja Rosdakarya
- Santrock J. W , *Perkembangan Anak*, Jilid 1 edisi kesebelas, jakarta: PT. Erlangga
- Satiadarma, Monty P. & Waruwu, Fidelis E , 2003 *Mendidik Kecerdasan*, Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan, dan keserasian A-Qur'an*, vol. 9, Jakarta: Lentera Hati
- Sugiyono, 2015, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, bandung : Alfabeta
- Soewandji, Jusuf, 2012, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta : Mitra Wacana Media
- Tanzeh, Ahmad, 2011, *Metodologi Penelitian Praktis*, Yogyakarta : Sukses Offset
- Wenger, Jay L., *The Implicit Nature of Intrinsic Religion Pursuit*, Journal For Psychology of Religion, Vol. 17, No. 1, 2007
- Zaenal Arifin, Muhammad, *Konsep Khusyuk dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik Tafsir Al-Munir karya Muhammad Nawawi Al-Banthani)*, Disertasi, Surabaya, 2018
- Zuriah, Nurul, 2007, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori-Aplikasi*, Jakarta : PT. Bumi Aksara, Cet.II

LAMPIRAN

LAMPIRAN A : Uji Coba Skala Salat Khusyuk

Nama :

berikut terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk memeberikan rentang pilihan angka untuk memberikan penilaian yang paling sesuai dengan dengan keadaan atau situasi anda. adapun rentangnya adalah semakin tinggi nilainya (nilai 7) maka itu semakin menggambarkan diri anda, sebaliknya semakin rendah rentang nilainya (nilai 1) maka semakin tidak menggambarkan diri anda.

Tidak ada jawaban salah, semua jawaban dianggap benar selagi sesuai dengan kondisi anda. Dimohon mengisi dengan kesungguhan dan kejujuran, jawaban apapun tidak akan mempengaruhi apapun terkait anda dan kerahasiaan dijamin oleh kode etik penelitian.

Atas partisipasinya saya mengucapkan banyak terimakasih

..... Selamat Mengerjakan.....

Skala salat khusyuk

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7
1	Ketika salat saya menghadapkan wajah saya ke arah tempat sujud							
2	Saat salat, hati saya menghayati salat itu dengan sangat dalam							
3	Saya mengerti makna dari bacaan dalam salat							
4	Saya merasa malu ketika tergesa-gesa dalam menjalankan salat							
5	Saya percaya bahwa dengan menjalankan salat, Allah akan menghindarkan saya dari perbuatan-perbuatan yang keji dan mungkar							
6	Saya menghayati setiap gerakan yang ada dalam salat							
7	Saya yakin dalam setiap gerakan dalam menjalankan salat akan mendatangkan manfaat bagi kesehatan							
8	Dengan salat, saya menjadi takut untuk melakukan segala sesuatu yang dilarang oleh Allah (perbuatan dosa)							

9	Saya berharap dalam setiap salat yang saya kerjakan dapat merasakan kasih sayang dari Allah							
10	Saat posisi sujud dalam salat, saya malu atas semua kesombongan saya							
11	Saat salat, saya merasa malu untuk banyak meminta							
12	Saya mengerjakan salat dengan hati yang benar-benar tenang							
13	Dengan mengerti setiap bacaan dalam salat dapat mendatangkan kesempurnaan salat yang saya kerjakan							
14	Saya sadar salat yang saya kerjakan masih jauh dari kata sempurna							
15	Menurut saya, salat merupakan pintu pembuka rejeki							
16	Saya tidak pernah lupa jumlah rakaat ketika melaksanakan salat							
17	Memahami setiap gerakan dan setiap bacaan dalam salat menjadikan saya merasa nyaman dalam melaksanakannya							
18	Dengan menjalankan salat menyadarkan saya akan hukuman-hukuman atas perbuatan yang saya lakukan							
19	Dengan menjalankan salat, saya merasa lebih dekat dengan Allah SWT							
20	Saya merasa salat yang saya kerjakan belum bisa menebus dosa-dosa yang sudah saya perbuat							
21	Ketika mengerjakan salat, saya merasa manusia yang paling kecil dan tidak ada arti							
22	Dalam mengerjakan salat, saya mengonsentrasikan fikiran dan hati kepada Allah SWT							
23	menurut saya, salat tidak hanya sebatas pada gerakan dan bacaan							

	saja, melainkan pemahaman akan salat itu sendiri							
24	Saya merasa salat yang saya kerjakan tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan nikmat yang Allah berikan							
25	Saya yakin dengan menjalankan salat, Allah akan memudahkan setiap urusan yang saya hadapi							
26	Saya melakukan kesunahan-kesunahan ketika mengerjakan salat							
27	Saya merasakan dalam setiap gerakan dalam salat memiliki keunggulan dalam kondisi fisik saya							
28	Setelah mengerjakan salat, saya selalu berhati-hati baik dalam perbuatan maupun perkataan							
29	Saya menyakini salat yang saya kerjakan dapat menuntun saya dalam menggapai surga dan ridha Allah SWT							
30	Ketika saya salat, saya merasa malu akan dosa-dosa yang diperbuat							
31	Menurut saya, salat merupakan wujud saya dalam mengagungkan semua kekuasaan Allah							
32	Ketika saya salat, saya merasa saya bukan siapa-siapa dihadapan Allah SWT							
33	Saya merasakan bahwa salat yang saya kerjakan menjadikan hidup saya lebih bermakna							
34	Ketika saya salat saya merasakan getaran-getaran akan kekuasaan Allah							
35	Ketiaka saya mengerjakan salat, saya merasa kecil dan lemah/rendah dihadap Allah SWT.							
36	ketika menjalankan salat, saya merasa ada rasa semangat tersendiri dalam salat							
37	Setelah salat saya selalu membaca Al-Qur'an							

38	Dalam menjalankan salat, saya menyadari bahwa saya sedang berhadapan langsung dengan Allah SWT							
39	Dengan menjalankan salat menjadikan saya lebih siap dalam menjalani kehidupan							

LAMPIRAN B : Uji Coba Skala Salat Khusyuk

Data Salat Khusyuk

No	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26	x27	x28	x29	x30	x31	x32	x33	x34	x35	x36	x37	x38	x39	total		
1	6	4	4	5	7	6	7	5	6	5	6	6	7	5	6	4	5	5	7	7	6	5	6	7	7	6	7	4	6	6	6	7	7	5	6	6	5	6	6	227		
2	7	4	6	5	6	4	7	4	6	4	4	3	6	7	6	3	6	4	6	6	7	4	6	6	5	6	6	4	6	6	6	7	6	5	6	4	1	3	5	203		
3	5	4	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	7	6	5	5	5	5	5	6	6	4	5	5	5	4	4	5	6	6	6	5	4	5	5	2	5	4	196		
4	6	4	6	3	6	6	6	4	6	5	5	4	5	4	5	5	5	6	6	6	5	4	5	5	6	6	6	6	5	7	6	7	7	6	6	6	2	4	5	207		
5	6	4	5	5	6	6	6	5	6	5	5	4	5	4	5	5	5	6	6	6	5	4	5	5	6	6	6	6	6	7	6	7	6	6	6	6	4	4	5	211		
6	4	1	7	1	7	2	7	6	5	6	5	1	7	6	7	2	4	5	6	6	4	2	7	2	7	3	1	4	7	7	7	6	7	6	6	6	1	3	4	185		
7	5	5	4	5	7	7	7	7	7	6	6	6	6	4	5	2	6	6	6	6	6	5	6	6	7	4	5	5	7	6	6	6	6	5	6	7	4	6	6	222		
8	5	3	4	5	7	3	5	4	7	3	4	4	6	6	6	6	5	5	6	5	5	5	6	6	7	4	5	4	6	6	6	5	4	5	5	4	4	4	5	195		
9	6	4	7	4	7	5	7	2	6	1	1	4	7	7	5	7	5	7	6	7	7	3	1	2	5	7	6	1	7	2	3	4	6	7	6	5	1	7	5	190		
10	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5	6	4	3	7	7	6	5	6	5	7	7	4	7	7	7	3	6	3	6	4	7	6	7	4	4	3	2	3	4	188		
11	4	3	3	2	7	4	7	7	7	6	6	6	5	6	7	5	6	6	6	7	5	5	6	4	5	5	6	6	5	6	5	6	5	2	5	5	3	6	7	207		
12	4	3	3	2	7	4	7	7	7	6	6	6	5	6	7	3	4	6	5	7	6	3	5	7	6	4	4	2	1	4	4	3	4	2	6	5	2	4	4	181		
13	5	6	4	3	4	4	3	5	6	3	4	4	3	5	4	3	4	6	5	6	6	4	5	6	5	3	2	2	4	4	3	5	4	2	6	5	2	4	4	163		
14	6	2	1	3	6	2	5	5	7	6	6	3	2	7	7	3	4	6	5	7	6	3	5	7	6	3	2	1	4	4	3	6	3	5	6	3	5	1	6	172		
15	5	4	4	5	6	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	177		
16	6	4	6	4	7	5	6	5	7	7	6	5	6	7	7	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	4	6	6	7	7	7	6	7	7	5	7	6	244		
17	7	7	5	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	5	6	7	7	7	7	7	7	7	6	3	6	7	257	
18	5	6	6	4	7	6	7	6	7	7	7	6	6	7	7	5	6	6	7	7	7	6	7	7	7	5	6	5	6	7	6	7	6	6	7	6	5	6	6	243		
19	7	3	3	6	5	3	5	5	7	5	4	3	5	7	4	3	4	4	5	7	5	3	4	7	5	3	7	3	7	3	5	7	5	3	7	4	3	7	5	188		
20	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	5	7	5	7	5	7	7	5	7	6	7	7	7	7	7	6	7	5	5	7	7	258
21	4	4	4	4	7	5	7	7	7	7	7	4	6	3	7	5	6	6	7	7	6	5	6	7	7	4	6	4	5	6	7	6	6	6	7	5	3	3	5	218		
22	6	5	4	5	7	6	7	6	7	7	7	5	5	7	7	4	6	6	6	7	7	5	7	7	7	5	6	5	7	6	7	7	6	6	6	7	5	6	6	238		
23	3	3	6	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	5	4	5	5	4	3	5	4	2	2	4	4	5	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	133		
24	3	5	6	4	6	4	6	4	6	6	6	3	5	6	6	4	5	6	5	6	6	4	6	6	5	2	4	3	4	6	5	6	3	6	6	4	2	4	5	189		
25	7	5	5	3	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	2	4	5	6	7	7	5	7	7	7	3	5	5	7	7	7	7	7	7	5	6	6	3	7	7	235	
26	1	2	6	5	5	4	7	6	6	6	3	3	6	5	7	2	6	6	4	6	6	4	6	5	4	2	5	5	5	5	5	5	7	3	6	6	2	6	7	190		
27	7	7	7	7	5	5	3	7	4	5	6	6	6	6	4	5	5	7	7	6	7	4	6	6	5	6	6	5	4	5	5	4	7	4	4	6	3	5	6	213		
28	7	5	5	5	7	6	6	7	7	5	5	6	7	7	7	4	7	6	6	7	7	6	7	7	7	6	6	6	7	7	7	6	7	7	7	7	6	7	7	249		
29	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	7	5	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	7	265	
30	7	6	6	5	7	6	6	6	7	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6	7	7	7	6	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	248	

LAMPIRAN C: Uji validitas dan Reabilitas Instrument

Uji Validitas Salat Khusyuk

A.1	Sig. (2-tailed)	0,001
	Pearson Correlation	,583**
	N	30
A.2	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,643**
	N	30
A.3	Sig. (2-tailed)	0,157
	Pearson Correlation	0,265
	N	30
A.4	Sig. (2-tailed)	0,016
	Pearson Correlation	,437 [†]
	N	30
A.5	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,694**
	N	30
A.6	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,742**
	N	30
A.7	Sig. (2-tailed)	0,001

	Pearson Correlation	,580**
	N	30
A.8	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,598**
	N	30
A.9	Sig. (2-tailed)	0,001
	Pearson Correlation	,592**
	N	30
A.10	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,605**
	N	30
A11	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,622**
	N	30
A12	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,687**
	N	30
A13	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,691**
	N	30
A14	Sig. (2-tailed)	0,019
	Pearson Correlation	,426*

	N	30
A15	Sig. (2-tailed)	0,001
	Pearson Correlation	,562**
	N	30
A16	Sig. (2-tailed)	0,099
	Pearson Correlation	0,307
	N	30
A17	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,786**
	N	30
A18	Sig. (2-tailed)	0,013
	Pearson Correlation	,448 [†]
	N	30
A19	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,751**
	N	30
A20	Sig. (2-tailed)	0,010
	Pearson Correlation	,462 [†]
	N	30
A21	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,639**
	N	30
A22	Sig. (2-tailed)	0,000

	Pearson Correlation	,659**
	N	30
A23	Sig. (2-tailed)	0,001
	Pearson Correlation	,567**
	N	30
A24	Sig. (2-tailed)	0,001
	Pearson Correlation	,579**
	N	30
A25	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,732**
	N	30
A26	Sig. (2-tailed)	0,001
	Pearson Correlation	,587**
	N	30
A27	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,646**
	N	30
A28	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,606**
	N	30
A29	Sig. (2-tailed)	0,001
	Pearson Correlation	,592**

	N	30
A30	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,734**
	N	30
A31	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,794**
	N	30
A32	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,691**
	N	30
A33	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,705**
	N	30
A34	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,642**
	N	30
A35	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,631**
	N	30
A36	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,707**
	N	30
A37	Sig. (2-tailed)	0,003

	Pearson Correlation	,531**
	N	30
A38	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,648**
	N	30
A39	Sig. (2-tailed)	0,000
	Pearson Correlation	,743**
	N	30
total	Sig. (2-tailed)	
	Pearson Correlation	1
	N	30

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Realibilitas Salat Khusyuk

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,956	37

LAMPIRAN D : Penelitian Skala Salat Khusyuk dan Regulasi Diri

Skala Penelitian

Nama :

berikut terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk memeberikan rentang pilihan angka untuk memberikan penilaian yang paling sesuai dengan dengan keadaan atau situasi anda. adapun rentangnya adalah semakin tinggi nilainya (nilai 7) maka itu semakin menggambarkan diri anda, sebaliknya semakin rendah rentang nilainya (nilai 1) maka semakin tidak menggambarkan diri anda.

Tidak ada jawaban salah, semua jawaban dianggap benar selagi sesuai dengan kondisi anda. Dimohon mengisi dengan kesungguhan dan kejujuran, jawaban apapun tidak akan mempengaruhi apapun terkait anda dan kerahasiaan dijamin oleh kode etik penelitian.

Atas partisipasinya saya mengucapkan banyak terimakasih

..... Selamat Mengerjakan.....

Skala I

No	pernyataan	1	2	3	4	5	6	7
1	Ketika salat saya menghadapkan wajah saya ke arah tempat sujud							
2	Saat salat, hati saya menghayati salat itu dengan sangat dalam							
3	Saya merasa malu ketika tergesa-gesa dalam menjalankan salat							
4	Saya percaya bahwa dengan menjalankan salat, Allah akan menghindarkan saya dari perbuatan-perbuatan yang keji dan mungkar							
5	Saya menghayati setiap gerakan yang ada dalam salat							
6	Saya yakin dalam setiap gerakan dalam menjalankan salat akan mendatangkan manfaat bagi kesehatan							
7	Dengan salat, saya menjadi takut untuk melakukan segala sesuatu yang dilarang oleh Allah (perbuatan dosa)							

8	Saya berharap dalam setiap salat yang saya kerjakan dapat merasakan kasih sayang dari Allah							
9	Saat posisi sujud dalam salat, saya malu atas semua kesombongan saya							
10	Saat salat, saya merasa malu untuk banyak meminta							
11	Saya mengerjakan salat dengan hati yang benar-benar tenang							
12	Dengan mengerti setiap bacaan dalam salat dapat mendatangkan kesempurnaan salat yang saya kerjakan							
13	Saya sadar salat yang saya kerjakan masih jauh dari kata sempurna							
14	Menurut saya, salat merupakan pintu pembuka rejeki							
15	Memahami setiap gerakan dan setiap bacaan dalam salat menjadikan saya merasa nyaman dalam melaksanakannya							
16	Dengan menjalankan salat menyadarkan saya akan hukuman-hukuman atas perbuatan yang saya lakukan							
17	Dengan menjalankan salat salat, saya merasa lebih dekat dengan Allah SWT							
18	Saya merasa salat yang saya kerjakan belum bisa menebus dosa-dosa yang sudah saya perbuat							
19	Ketika mengerjakan salat, saya merasa manusia yang paling kecil dan tidak ada arti							
20	Dalam mengerjakan salat, saya mengonsentrasikan fikiran dan hati kepada Allah SWT							
21	menurut saya, salat tidak hanya sebatas pada gerakan dan bacaan saja, melainkan pemahaman akan salat itu sendiri							

22	Saya merasa salat yang saya kerjakan tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan nikmat yang Allah berikan							
23	Saya yakin dengan menjalankan salat, Allah akan memudahkan setiap urusan yang saya hadapi							
24	Saya melakukan kesunahan-kesunahan ketika mengerjakan salat							
25	Saya merasakan dalam setiap gerakan dalam salat memiliki keunggulan dalam kondisi fisik saya							
26	Setelah mengerjakan salat, saya selalu berhati-hati baik dalam perbuatan maupun perkataan							
27	Saya menyakini salat yang saya kerjakan dapat menuntun saya dalam menggapai surga dan ridha Allah SWT							
28	Ketika saya salat, saya merasa malu akan dosa-dosa yang diperbuat							
29	Menurut saya, salat merupakan wujud saya dalam mengagungkakan semua kekuasaan Allah							
30	Ketika saya salat, saya merasa saya bukan siapa-siapa dihadapan Allah SWT							
31	Saya merasakan bahwa salat yang saya kerjakan menjadikan hidup saya lebih bermakna							
32	Ketika saya salat saya merasakan getaran-getaran akan kekuasaan Allah							
33	Ketiaka saya mengerjakan salat, saya merasa kecil dan lemah/rendah dihadap Allah SWT.							
34	ketika menjalankan salat, saya merasa ada rasa semangat tersendiri dalam salat							
35	Setelah salat saya selalu membaca Al-Qur'an							
36	Dalam menjalankan salat, saya menyadari bahwa saya sedang							

	berhadapan langsung dengan Allah SWT							
37	Dengan menjalankan salat menjadikan saya lebih siap dalam mejalani kehidupan							

Skala 2

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk memberikan satu pilihan (dengan menggunakan silang X) yang paling sesuai dengan keadaan atau situasi anda. Adapun kategori pilihannya adalah :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

N : Netral

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak sesuai

Tidak ada jawaban salah, semua jawaban dianggap benar selama sesuai dengan kondisi atau keadaan anada. Dimohon mengisi dengan kesungguhan dan kejujuran, jawaban apapun tidak akan mempengaruhi apapun terkait anada dan kerahasiaan dijamin oleh kode etik peneliti.

Atas partisipasinya saya ucapkan banyak terimakasih.

.....Selamat Mengerjakan.....

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya membuat tempat belajar saya bersih agar terasa nyaman untuk belajar					
2	Saya tidak tahu pasti apakah hari ini saya bisa lebih baik dari pada hari kemarin					
3	Saya menghafal hal-hal yang menurut saya Penting					
4	Saya hanya mengerjakan tugas yang saya Suka					

5	Saya lebih suka diam dan menjadi pendengar yang baik saat pembelajaran					
6	Saya tipe orang yang tidak bisa belajar dimana saja					
7	Saya malu bertanya pada guru saat Pembelajaran					
8	Saya belajar jika ingin saja					
9	Saya selalu bertanya ketika ada hal yang belum saya pahami					
10	Saya selalu melaksanakan sholat 5 waktu tepat waktu					
11	Saya tidak memberikan batasan waktu untuk dapat mencapai cita-cita					
12	Saya tidak tahu dengan pasti kegiatan apa saja yang telah saya kerjakan dan bagaimana hasilnya					
13	Kadang saya terlambat masuk kelas					
14	Saya belajar dengan tekun agar prestasi saya Bagus					
15	Saya mencatat hal-hal penting dari diskusi yang telah dilakukan					
16	Ketika banyak masalah saya jadi tidak semangat dan malas untuk belajar					
17	Saya tidak suka mengikuti diskusi					
18	Saya merasa teman-teman saya jauh lebih pintar dari pada saya					
19	Saya selalu sholat subuh tepat waktu					
20	Kadang saya telat masuk sekolah					
21	Saya senang mengerjakan tugas SKS (system kebut semalam)					
22	Saya menata rak buku dengan rapi, agar mudah jika ingin mengambil buku					

23	Saya mengisi waktu luang untuk mencari pengalaman dan ilmu baru dari mana saja					
24	Saya masih belum tahu apa yang akan saya kerjakan esok					
25	Ketika teman saya melakukan kesalahan saya marah					
26	Saya merasa jenuh berlama-lama di Perpustakaan					
27	Saya suka mengerjakan tugas beberapa hari sebelum waktunya dikumpulkan					
28	Setiap hari saya meluangkan waktu untuk membaca buku					
29	Jika saya merasa tidak mampu, saya tidak akan melakukannya					

LAMPIRAN E : Tabulasi Data Penelitian Skala Salat Khusyuk

NO	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26	x27	x28	x29	x30	x31	x32	x33	x34	x35	x36	x37	Total			
1	7	5	6	7	7	6	6	7	6	5	5	7	7	7	7	6	6	7	5	5	7	4	7	4	5	5	6	5	6	6	7	5	6	6	5	6	6	5	6	6	220
2	7	6	6	7	7	7	7	7	6	5	6	6	7	7	5	6	6	5	5	6	6	5	7	5	5	3	4	4	5	6	5	6	5	3	5	7	5	7	5	210	
3	5	4	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	7	6	5	5	5	5	6	6	4	5	5	5	4	4	5	6	6	6	5	4	5	5	2	5	4	4	186		
4	4	4	7	4	7	7	5	7	7	7	4	6	3	6	6	6	7	7	6	5	6	7	7	4	6	4	5	6	7	6	7	6	5	4	3	3	5	206			
5	5	6	3	4	4	3	5	6	3	4	4	3	5	4	4	6	5	6	6	4	5	6	5	3	2	2	4	4	3	5	4	2	6	5	2	4	4	156			
6	6	4	4	7	5	6	5	7	7	6	5	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	6	4	6	6	7	7	7	6	7	7	5	7	6	232				
7	7	3	6	5	3	5	5	7	5	4	3	5	7	4	4	4	5	7	5	3	4	7	5	3	7	3	7	3	5	7	5	3	7	4	3	7	5	182			
8	6	4	5	7	6	7	5	6	5	6	6	7	5	6	5	5	7	7	6	5	6	7	7	6	7	4	6	6	6	7	7	5	6	6	5	6	6	219			
9	5	5	5	7	7	7	7	7	6	6	6	6	4	5	6	6	6	6	6	5	6	6	7	4	5	5	7	6	6	6	6	5	6	7	4	6	6	216			
10	4	3	2	7	4	7	7	7	6	6	6	5	6	7	4	6	5	7	6	3	5	7	6	4	4	2	1	4	4	3	4	2	6	5	2	4	4	175			
11	6	4	4	7	5	7	2	6	1	1	4	7	7	5	5	7	6	7	7	3	1	2	5	7	6	1	7	2	3	4	6	7	6	5	1	7	5	176			
12	5	4	5	6	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	169			
13	5	6	4	7	6	7	6	7	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	7	7	5	6	5	6	7	6	7	6	6	7	6	5	6	6	232			
14	4	4	4	7	5	7	7	7	7	7	4	6	3	7	6	6	7	7	6	5	6	7	7	4	6	4	5	6	7	6	6	6	7	5	3	3	5	209			
15	7	7	7	5	5	3	7	4	5	6	6	6	6	4	5	7	7	6	7	4	6	6	5	6	6	5	4	5	5	4	7	4	4	6	3	5	6	201			
16	7	6	5	7	6	6	6	7	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	6	6	7	7	6	7	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	236			
17	7	5	3	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	5	6	7	7	5	7	7	7	3	5	5	7	7	7	7	7	5	6	6	3	7	7	228			
18	6	4	5	6	6	6	5	6	5	5	4	5	4	5	5	6	6	6	5	4	5	5	6	6	6	6	6	6	7	6	7	6	6	6	6	4	4	5	201		
19	7	4	5	6	4	7	4	6	4	4	3	6	7	6	6	4	6	6	7	4	6	6	5	6	6	4	6	6	6	7	6	5	6	4	1	3	5	194			
20	5	3	5	7	3	5	4	7	3	4	4	6	6	6	5	5	6	5	5	5	6	6	7	4	5	4	6	6	6	5	4	5	5	4	4	4	5	185			
21	6	2	3	6	2	5	5	7	6	6	3	2	7	7	4	6	5	7	6	3	5	7	6	3	2	1	4	4	3	6	3	5	6	3	5	1	6	168			
22	3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	5	5	4	3	5	4	2	2	4	4	5	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	122			
24	1	2	5	5	4	7	6	6	6	3	3	6	5	7	6	6	4	6	6	4	6	5	4	2	5	5	5	5	5	5	7	3	6	6	2	6	7	182			
24	7	7	6	7	7	7	7	7	7	5	3	7	7	3	6	5	7	3	2	4	5	6	7	4	5	4	6	4	5	3	5	4	5	3	7	5	199				
25	4	4	4	4	3	4	3	3	5	6	4	3	7	7	5	6	5	7	7	4	7	7	7	3	6	3	6	4	7	6	7	4	4	3	2	3	4	178			
26	4	1	1	7	2	7	6	5	6	5	1	7	6	7	4	5	6	6	4	2	7	2	7	3	1	4	7	7	7	6	7	6	6	6	1	3	4	176			
27	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	5	7	7	7	5	7	6	7	7	7	7	7	6	7	5	5	7	7	246			
28	3	5	4	6	4	6	4	6	6	6	3	5	6	6	5	6	5	6	6	4	6	6	5	2	4	3	4	6	5	6	3	6	6	4	2	4	5	179			
29	7	5	5	7	6	6	7	7	5	5	6	7	7	7	7	6	6	7	7	6	7	7	7	6	6	6	7	7	7	6	7	7	7	7	6	7	7	240			
30	7	7	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	3	6	7	245		
31	4	3	2	7	4	7	7	7	6	6	6	5	6	7	6	6	6	7	5	5	6	4	5	5	6	6	5	6	5	6	5	2	5	5	3	6	7	199			
32	6	4	3	6	6	6	4	6	5	5	4	5	4	5	5	6	6	6	5	4	5	5	6	6	6	6	5	7	6	7	7	6	6	6	2	4	5	196			
33	3	3	6	6	4	7	3	5	5	5	5	7	6	7	5	3	6	6	4	5	4	5	6	4	5	5	6	5	7	6	5	3	5	4	4	4	7	186			

34	4	4	5	5	4	5	4	7	6	3	5	5	1	5	4	5	5	7	7	7	5	7	7	4	5	4	7	7	7	7	5	7	7	4	4	4	4	193	
35	4	4	7	7	4	7	4	7	5	7	7	7	4	7	7	4	7	7	7	4	7	7	7	4	7	7	4	7	4	4	4	7	5	7	5	5	7	4	215
36	6	4	4	7	2	4	4	7	1	1	4	5	6	7	4	5	7	6	5	4	7	5	7	7	4	6	7	4	7	7	4	1	7	6	4	4	7	187	
37	4	4	7	7	4	7	2	3	5	1	5	6	5	4	5	6	7	4	5	6	4	2	4	2	7	4	7	4	5	4	2	5	6	4	3	2	4	166	
38	5	4	5	7	4	7	4	5	4	5	4	4	5	7	4	5	4	6	7	4	5	3	4	2	4	2	7	4	5	5	4	2	3	5	4	4	3	166	
39	7	4	7	7	7	7	4	7	4	1	4	4	7	7	4	7	4	4	4	4	4	4	4	7	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	181
40	4	4	7	5	6	7	2	7	7	4	4	4	7	7	6	7	6	4	6	7	1	6	3	4	6	4	6	3	6	6	7	5	5	7	4	6	7	197	
41	4	4	5	7	7	7	6	6	4	4	5	7	5	7	7	7	7	7	5	4	4	5	7	6	4	5	7	5	6	4	5	6	6	4	2	4	4	199	
42	5	3	5	4	3	3	4	5	5	5	2	6	6	6	5	4	6	6	4	4	4	6	6	4	5	4	5	4	6	4	5	3	4	4	4	4	6	169	
43	4	4	7	7	4	7	5	2	4	5	4	2	3	6	4	5	6	6	4	6	6	5	7	7	5	4	6	7	7	5	4	5	6	7	5	4	6	191	
44	6	3	5	4	3	6	2	4	3	5	4	5	7	5	5	4	6	6	5	3	5	6	6	5	5	3	5	4	3	4	5	6	4	6	6	6	5	175	
45	5	2	2	4	3	4	5	7	4	5	5	6	7	7	5	4	6	5	4	4	5	7	7	4	6	3	5	4	5	4	4	6	5	5	4	4	5	177	
46	4	5	6	7	6	6	5	7	6	4	5	6	7	7	7	6	7	7	7	5	7	7	7	5	5	4	7	6	7	7	6	5	7	6	4	4	4	218	
47	6	6	5	7	4	7	7	7	7	4	7	7	6	7	7	7	7	4	7	7	7	5	7	4	5	7	7	7	6	5	7	4	7	7	4	7	7	229	
48	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	4	7	7	7	7	6	6	4	4	5	5	7	7	1	1	3	7	7	4	1	7	7	7	4	2	3	6	204	
49	5	3	3	5	5	4	5	6	4	1	3	4	4	7	5	7	7	5	4	4	5	6	4	4	4	5	5	5	6	4	3	4	4	4	4	3	5	6	168
50	4	4	5	6	4	6	5	5	5	4	4	4	6	7	6	6	6	4	4	3	7	5	6	5	7	4	4	6	4	4	4	5	6	4	6	4	5	184	
51	4	3	5	7	5	7	7	7	5	5	4	6	5	5	6	5	5	5	4	6	4	3	7	4	4	3	4	5	5	4	6	3	5	4	4	3	4	178	
52	5	4	3	5	4	5	4	5	4	3	3	6	7	5	4	3	3	7	5	5	3	4	6	4	5	7	4	7	4	5	3	5	3	6	4	5	6	171	
53	2	2	6	6	2	6	5	6	6	6	2	6	6	7	5	6	6	6	6	6	2	6	5	6	3	5	2	6	6	6	6	6	2	6	3	6	3	6	182
54	6	7	4	7	7	7	7	7	5	4	6	6	5	7	6	7	7	5	5	6	7	5	7	6	6	6	6	7	7	7	6	7	7	7	7	5	7	6	231
55	4	4	4	6	4	7	6	6	4	2	4	7	5	5	2	6	5	4	6	4	4	6	5	4	6	4	6	4	5	6	5	3	6	4	4	5	4	176	
56	6	5	4	7	4	7	7	6	4	4	4	6	5	5	4	5	5	6	6	6	5	5	7	4	6	4	5	6	7	5	4	3	6	4	2	6	4	189	
57	7	5	4	7	6	5	5	7	4	4	5	6	7	6	6	6	7	5	5	5	7	7	5	5	6	5	7	7	6	4	6	6	6	6	6	6	6	214	
58	4	4	6	6	4	2	5	4	5	2	3	3	7	4	4	5	3	7	3	5	2	7	4	7	7	4	4	4	6	5	6	6	5	5	6	4	4	172	
59	7	6	7	7	6	6	5	6	5	4	6	7	6	7	6	6	7	5	7	6	7	6	6	7	5	6	7	7	6	7	6	5	6	6	4	5	6	224	
60	5	6	4	7	7	7	7	7	4	4	5	7	5	7	7	7	7	4	3	7	7	5	7	4	7	7	7	7	7	5	7	3	7	6	7	7	7	224	
61	5	4	6	5	7	5	6	5	7	4	6	3	7	7	3	6	5	7	3	2	4	5	6	7	4	5	4	6	4	5	3	5	4	5	3	7	5	185	
62	6	4	6	7	7	6	6	7	6	5	5	6	5	7	6	6	7	4	6	7	6	6	6	6	7	5	7	5	6	6	7	7	4	7	4	6	7	7	222
63	5	7	6	7	7	7	6	7	6	7	4	7	3	6	7	4	7	4	4	4	7	7	7	7	4	7	5	6	7	5	7	4	5	6	4	4	6	213	
64	4	4	4	4	3	6	4	5	4	3	3	5	6	5	5	5	6	6	5	2	4	4	6	4	4	5	6	4	6	5	4	3	6	4	3	6	4	167	
65	4	5	7	7	7	7	6	7	6	6	5	7	6	7	7	7	7	6	7	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	6	7	6	7	7	6	7	7	240	
66	4	1	7	7	4	7	4	7	5	4	4	4	5	7	7	7	5	7	6	4	5	7	7	4	1	4	7	7	7	3	7	4	6	5	4	4	4	192	

LAMPIRAN F : Tabulasi Penelitian Skala Regulasi Diri

No	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	y24	y25	y26	y27	y28	y29	Total
1	5	5	5	4	3	4	5	2	4	4	4	4	3	5	5	3	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120
2	5	5	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	5	3	4	113
3	5	5	2	5	5	1	4	5	3	2	2	5	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	5	3	5	4	3	102
4	5	3	5	4	4	5	3	4	5	2	2	5	5	5	3	5	3	4	5	4	5	3	3	5	4	4	5	3	3	116
5	4	3	4	2	3	3	2	4	3	3	5	4	3	3	4	3	5	3	4	3	4	3	3	5	3	3	3	5	3	100
6	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	123
7	4	2	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	114
8	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	2	3	94
9	5	3	4	3	4	5	4	4	5	5	3	4	3	5	5	3	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	124
10	4	2	5	3	4	4	3	4	4	4	5	3	5	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	4	4	4	3	4	5	116
11	4	3	2	5	5	5	4	4	4	4	2	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	2	5	5	5	5	5	124
12	5	2	5	2	3	5	4	2	3	3	5	4	1	4	3	1	5	5	2	5	2	5	5	5	4	4	4	4	5	107
13	5	5	5	4	4	3	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	3	125
14	5	2	5	3	4	5	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	5	3	3	3	3	5	3	3	4	3	3	102
15	5	2	5	4	2	4	4	4	5	5	3	3	2	5	5	4	4	3	4	3	5	3	3	4	3	3	4	5	3	109
16	4	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	105
17	3	1	4	5	4	4	3	4	3	2	2	3	2	4	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	2	3	98
18	5	4	5	1	5	4	2	5	5	5	4	2	3	5	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	110
19	3	4	5	4	5	1	3	4	5	4	4	3	4	4	5	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	108
20	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	94
21	5	3	4	4	4	1	4	4	5	3	3	4	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	107
22	4	2	5	3	4	4	3	4	4	4	5	3	5	5	3	4	3	5	3	5	4	5	5	4	5	5	3	4	5	118
24	5	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	5	2	89
24	2	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	3	5	3	4	3	5	3	3	3	3	3	5	3	3	5	4	97
25	4	2	5	3	4	4	3	4	4	4	5	4	5	2	2	5	5	3	5	3	5	3	3	4	3	3	2	3	3	105
26	4	2	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	5	3	4	111
27	5	3	5	4	3	3	5	5	3	5	5	4	5	3	3	5	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	126
28	5	3	4	3	3	2	3	3	4	5	2	3	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	4	3	95
29	5	3	5	4	3	3	5	5	3	5	5	4	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	129
30	5	1	5	1	4	1	4	4	5	5	5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	125
31	5	5	2	5	5	1	4	5	3	2	2	5	3	3	3	5	4	3	4	3	2	3	3	5	3	3	2	4	3	100
32	4	3	5	5	4	3	4	3	4	4	4	3	3	5	3	4	3	5	4	5	2	5	5	3	5	5	3	3	5	114
33	3	4	4	5	2	1	4	5	3	3	3	5	4	5	4	3	3	4	2	4	1	4	4	5	4	4	2	4	4	103

LAMPIRAN G : Jumlah Skor Nilai pada penelitian Salat Khusyuk dan regulasi Diri

Jumlah Skor Nilai Hasil Penelitian		
R	Salat Khusyuk	Regulasi Diri
1	220	120
2	210	113
3	186	102
4	206	116
5	156	100
6	232	123
7	182	114
8	219	94
9	216	124
10	175	116
11	176	124
12	169	107
13	232	125
14	209	102
15	201	109
16	236	105
17	228	98
18	201	110
19	194	108
20	185	94
21	168	107
22	122	118
24	182	89
24	199	97
25	178	105
26	176	111
27	246	126
28	179	95
29	240	129
30	245	125
31	199	100
32	196	114
33	186	103
34	193	96

35	215	105
36	187	93
37	166	120
38	166	105
39	181	101
40	197	105
41	199	92
42	169	89
43	191	110
44	175	91
45	177	84
46	218	103
47	229	113
48	204	103
49	168	99
50	184	93
51	178	89
52	171	99
53	182	102
54	231	124
55	176	118
56	189	90
57	214	92
58	172	102
59	224	112
60	224	105
61	185	104
62	222	88
63	213	106
64	167	111
65	240	124
66	192	111

LAMPIRAN H : Hasil SPSS 24.0 *For Windows*

1. Tabel Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Salat Khusyuk	66	122	246	196,18	25,122
Regulasi Diri	66	84	129	106,09	11,324
Valid N (listwise)	66				

2. Tabel Uji Normalitas

OneSample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		66
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	10,64829160
Most Extreme Differences	Absolute	,060
	Positive	,057
	Negative	-,060
Test Statistic		,060
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance

3. Tabel Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
regulasi diri * salat khusyuk	Between Groups	(Combined)	7068,455	48	147,259	1,976	,063
		Linearity	965,357	1	965,357	12,953	,002
		Deviation from Linearity	6103,097	47	129,853	1,742	,106
	Within Groups		1267,000	17	74,529		
	Total		8335,455	65			

4. Tabel Uji Hipotesis

Correlations

		Salat Khusyuk	Regulasi Diri
Salat Khusyuk	Pearson Correlation	1	,340**
	Sig. (2-tailed)		,005
	N	66	66
Regulasi Diri	Pearson Correlation	,340**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	
	N	66	66

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

RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama Lengkap : Akhmad Zidan
2. Tempat & Tanggal Lahir : Tegal, 07 Juli 1998
3. NIM : 1604046101
4. Alamat Rumah : DS. Jejeg RT/RW 06/04 Kec. Bumijawa Kab. Tegal
5. No Hp : 081310381563
6. Email : rizqiana94.ac@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. MI NU 01 Jejeg
2. MTS N Model Babakan
3. SMA N 1 Balapulang
4. UIN Walisongo Semarang