

**PERBEDAAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *SELF CONTROL*  
ANTARA MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN DAN  
YANG TINGGAL DI LUAR PONDOK PESANTREN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



**DIAJUKAN OLEH:**

**VANIA RASMI PRABHASIWI**

**NIM: 1807016124**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Vania Rasmi Prabhasiwi

NIM : 1807016124

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PERBEDAAN SELF-REGULATED LEARNING DAN SELF CONTROL ANTARA MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN DAN YANG TINGGAL DI LUAR PONDOK PESANTREN.**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Pembuat Pernyataan

Semarang, 13 Oktober 2022



Vania Rasmi Prabhasiwi

NIM 1807016124



KEMENTERIAN AGAMA R.I.  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185

#### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Perbedaan Self-Regulated Learning dan Self Control antara Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dan yang Tinggal di Luar Pondok Pesantren .

Penulis : Vania Rasmi Prabhasiwi

NIM 1807016124

Program Studi : Psikologi

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

Semarang, 12 Oktober 2022

#### DEWAN PENGUJI

Penguji I,

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si  
NIP :-



Penguji II,

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

Penguji III,

Dewi Khurun Aini, M.A.  
NIP : 198605232018012002

Penguji IV,

Nadya Ariyani H. N., M.Psi., Psikolog.  
NIP : 199201172019032019

Pembimbing I,

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

Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog  
NIP: 1989512022019032010



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp 76433370

---

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

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

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PERBEDAAN SELF-REGULATED LEARNING DAN SELF CONTROL  
ANTARA MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN DAN  
DI LUAR PONDOK PESANTREN.  
Nama : VANIA RASMI PRABHASIWI  
NIM : 1807016124  
Jurusan : PSIKOLOGI

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

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Hj. Sifi Hikmah, S.Pd., M.Si  
NIP 197502006042003

Semarang, 2 September 2022  
Yang bersangkutan,

Vania Rasmi Prabhasiwi  
NIM 1807016124



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

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

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut

Judul : PERBEDAAN SELF-REGULATED LEARNING DAN SELF CONTROL  
ANTARA MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN DAN  
DI LUAR PONDOK PESANTREN

Nama : VANIA RASMI PRABHASIWI

NIM : 1807016124

Jurusan : PSIKOLOGI

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

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog  
NIP 1989512022019032010

Semarang, 2 September 2022  
Yang bersangkutan,

Vania Rasmi Prabhasiwi  
NIM 1807016124

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji syukur senantiasa saya sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Perbedaan *Self-Regulated Learning* dan *Self Control* antara Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dan yang Tinggal di Luar Pondok Pesantren."

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga memiliki hambatan dan kekurangan. Namun hambatan dan kekurangan tersebut dapat peneliti selesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta adanya dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang maha besar atas segala rahmat dan kenikmatan yang dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini hingga akhir dengan baik.
2. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.

4. Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing dan mengarahkan selama menempuh studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
5. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali dan dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
6. Dosen Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
8. Kedua orang tua tercinta, Ayah H.R. Krismiyarto dan Ibu Suwartini serta keempat kakak laki-laki saya dan adik saya yang selalu mendukung, mendoakan, selalu memberi semangat, dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada pihak Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlan, Pondok Pesantren Madrosatul Qur'anil Aziziyah, Pondok Pesantren Al-Hikmah, dan Ma'had Al Jami'ah Walisongo yang telah memberikan izin untuk untuk melakukan penelitian kepada santrinya, terutama pada mahasiswa santri yang bersedia menjadi subjek penelitian penulis.
10. Kepada sahabat-sahabat saya yang selalu *men-support* dan mendoakan saya, Santi, Dinda, Nadiyya, Rofiqoh, Adis, Zahrotul, Adibah.
11. Kepada semua pihak yang namanya tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi semua orang.

Semarang, 20 September 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'V R P' with a horizontal line underneath.

Vania Rasmi Prabahsiwi.

NIM. 1807016124



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang Maha Agung.
2. Nabi Muhammad SAW.
3. Kedua orang tua tercinta, Ayah H.R. Krismiyarto dan Ibu Suwartini serta keempat kakak laki-laki saya dan adik saya yang selalu mendukung, mendoakan, selalu memberi semangat, dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing dan mengarahkan selama menempuh studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
5. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali dan dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
6. Kepada DR. K.H. Fadlolan Musyaffa', Lc., MA dan Ibu Nyai Hj. Fenty Hidayah, S.Pd selaku pengasuh Pondok Pesantren Fadhlu Fadhlan Semarang yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga sebagai pedoman dalam hidup.
7. Kepada seluruh pihak Pondok Pesantren Fadhul Fadhlan, Pondok Pesantren Madrosatul Qur'anil Aziziyah, Pondok Pesantren Al-Hikmah, dan Ma'had Al Jami'ah Walisongo yang telah memberikan izin untuk untuk melakukan penelitian pada santri-santrinya, terutama pada mahasiswa santri yang bersedia menjadi subjek penelitian penulis.

8. Kepada sahabat-sahabat saya yang selalu *men-support* dan mendoakan saya, Santi, Dinda, Nadiyya, Rofikoh, Adis, Zahrotul, Adibah.
9. Seluruh teman-teman seperjuangan dan seperangkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya kelas Psikologi-C.
10. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebut satu persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Semarang, 20 September 2022

Penulis,



Vania Rasmi Prabhasiwi.

NIM. 1807016124

## MOTTO

*“ So which the favors of your lord would you deny?”*

(Q.S Ar-rahman)

“Perempuan, apabila bukan ilmu dan agama yang menjadi pegangannya, maka ia akan menjadi gila sebab perasaannya.”

(Ning Imaz)

“Tidur lebih baik daripada mengkhawatirkan takdir.”

(Gus Baha)

“Kita tidak perlu mempertahankan mati-matian apa yang kita punya, semua akan datang dan pergi pada waktunya, yang ada di tanganmu itu rezekimu, sedangkan yang lepas anggap saja sebagai sedekah dan iklaskan.”

(DR. K.H. Fadlolan Musyaffa', Lc., MA)

*“ I choose to be okay again today”*

(Pamungkas)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERSETUJUAN PEMBMBING .....	ii
KATA PENGANTAR .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
MOTTO.....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II.....	16
KAJIAN TEORI .....	16
A. <i>Self-Regulated Learning</i> .....	16
B. <i>Self Control</i> .....	33
C. Mahasiswa .....	45
D. Tempat Tinggal Mahasiswa.....	49

E. Kerangka Berpikir .....	54
F. Hipotesis .....	56
BAB III.....	57
METODOLOGI PENELITIAN .....	57
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	57
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	58
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	59
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	60
E. Teknik Pengumpulan Data .....	61
F. Validitas dan Reabilitas .....	63
G. Teknik Analisis Data.....	67
BAB IV .....	70
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	70
A. Deskripsi Data.....	70
B. Hasil Uji Asumsi .....	75
C. Hasil Uji Hipotesis .....	77
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	79
BAB V.....	87
PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA .....	90
LAMPIRAN .....	95

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert.....	62
Tabel 3. 2 <i>Blue Print Self Regulated Learning</i> .....	62
Tabel 3. 3 <i>Blue Print Self Control</i> .....	63
Tabel 3. 4 Uji Validitas Skala <i>Self-Regulated Learning</i> .....	64
Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala <i>Self Control</i> .....	65
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Semua Aitem Valid .....	66
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel <i>Self-Regulated Learning</i> pada Mahasiswa yang Tinggal Di Ponpes dan Di Kos.....	71
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Variabel <i>Self Control</i> pada Mahasiswa yang Tinggal di Ponpes dan di Kos .....	72
Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Regulated Learning</i> Mahasiswa yang Tinggal di Ponpes .....	73
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Regulated Learning</i> Mahasiswa yang Tinggal di Kos.....	73
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self Control</i> Mahasiswa yang Tinggal di Ponpes .....	74
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self Control</i> Mahasiswa yang Tinggal di Kos.....	74
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Variabel <i>Self-Regulated Learning</i> .....	75
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Variabel <i>Self Control</i> .....	76
Tabel 4. 9 Uji Homogenitas Variabel <i>Self Control</i> .....	77
Tabel 5.0 Hasil Uji <i>Mann Whitney U Test Self-Regulated Learning</i> Mahasiswa yang Tinggal di Ponpes dan di Kos.....	77
Tabel 5.1 Hasil Uji <i>Mann Whitney U Test Self Control</i> Mahasiswa yang Tinggal di Ponpes dan di Kos .....	78

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....</b>	<b>54</b>
<b>Gambar 4. 1 Data Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal Mahasiswa .....</b>	<b>70</b>
<b>Gambar 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> <i>Blue Print Self-Regulated Learning dan Self Control</i> .....	<b>96</b>
<b>Lampiran 2</b> Skala Uji Coba Penelitian .....	<b>103</b>
<b>Lampiran 3</b> Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penelitian .....	<b>105</b>
<b>Lampiran 4</b> Skala Penelitian .....	<b>111</b>
<b>Lampiran 5</b> Uji Normalitas dan Uji Hipotesis.....	<b>116</b>
<b>Lampiran 6</b> Surat Izin Riset .....	<b>119</b>
<b>Lampiran 7</b> Daftar Riwayat Hidup.....	<b>123</b>



**PERBEDAAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *SELF CONTROL* ANTARA MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN DAN DI LUAR PONDOK PESANTREN**

**ABSTRAK**

**Abstrak:** mahasiswa baru mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, mahasiswa yang masuk pada tahap perkembangan dewasa awal memiliki tugas perkembangan berorientasi pada tugas dan memiliki kemampuan mengendalikan perasaan diri. Namun data menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa masih rendah dalam mengatur belajar dan mengendalikan dirinya, berdasarkan tempat tinggal mahasiswa, maka penelitian ini bertujuan untuk menguji adakah perbedaan *self-regulated learning* dan *self control* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan di luar pondok pesantren. Sampel pada penelitian ini adalah 200 mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang yang tinggal di ponpes dan di luar ponpes yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi, yaitu skala *self-regulated learning* dan skala *self control*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self-regulated learning* yaitu mahasiswa yang tinggal di ponpes memiliki nilai rata-rata 82,99 dan mahasiswa di luar ponpes memiliki nilai rata-rata 87,89. dan *self control* yaitu mahasiswa yang tinggal di ponpes memiliki nilai rata-rata 96,86 dan mahasiswa yang tinggal di luar ponpes 102,85.

**Kata kunci:** *Self-Regulated Learning*; *Self Control*; Pondok Pesantren; Kos.

**Abstract:** new students experience a transition period from high school to college, students who enter the early adult development stage have task-oriented developmental tasks and have the ability to control their feelings. However, the data shows that there are still many students who are still low in regulating their learning and controlling themselves, based on the student's residence, so this study aims to examine whether there are differences in self-regulated learning and self-control between students who live in Islamic boarding schools and outside Islamic boarding schools. The sample in this study were 200 new students of UIN Walisongo Semarang who live in Islamic boarding schools and outside Islamic boarding schools selected by purposive sampling technique. The data collection technique used is a psychological scale, namely the self-regulated learning scale and the self-control scale. The data analysis technique used is the independent sample t-test. The results showed that there were differences in self-regulated learning, namely students living in Islamic boarding schools had an average score of 82.99 and students outside Islamic boarding schools had an average score of 87.89. and self control, namely students who live in Islamic boarding schools have an average score of 96.86 and students who live outside Islamic boarding schools have 102.85.

**Keywords:** Self-Regulated Learning; Self Control; Islamic boarding school; cost.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa tahun pertama atau mahasiswa baru merupakan pelajar yang mengalami transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Sebagian besar mahasiswa baru biasanya memiliki kesulitan dalam menyesuaikan perbedaan pada transisi tersebut. Selain itu, ketika bersamaan dengan pandemi covid-19, yang menyebabkan banyak perubahan yang berpengaruh pada banyak aspek kehidupan, terutama pendidikan, sehingga hal tersebut menambah kesulitan seorang pelajar dalam melalui transisi tersebut. Transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi melibatkan peralihan memasuki struktur yang lebih besar dan impersonal, berinteraksi dengan teman-teman sebaya yang berasal dari berbagai geografis dan latar belakang etnis, serta meningkatkan fokus pada pencapaian dan performanya.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Dari segi perkembangan, tahap ini dapat dikategorikan sebagai remaja akhir hingga dewasa awal. Tujuan pembinaan pada usia siswa ini adalah untuk membentuk kemandirian hidup (Yusuf, 2012: 27). Selain itu Menurut (Hurlock, 2009 & Ericson dalam Sunrock, 2002: 36) masa dewasa awal adalah masa pertumbuhan ketika orang harus membangun hubungan yang lebih pribadi

dan intim dengan orang lain dan menerima serta mengambil kepemilikan atas hidup mereka.

Untuk memenuhi tugas perkembangan dewasa awal tersebut, maka seorang mahasiswa harus bisa mengatur dan mengendalikan hidupnya untuk diri sendiri dan berhubungan dengan orang lain, lebih khusus dalam menyesuaikan dirinya dalam menghadapi masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi.

Sistem pendidikan di perguruan tinggi berbeda dengan pendidikan di SMA/SMK/MA, salah satu perbedaan utama adalah perguruan tinggi memiliki banyak fakultas dan jurusan (Zulaikhah, 2014). Pada tingkat perguruan tinggi, mahasiswa lebih ditekankan pada transformasi pengetahuan, mahasiswa dipaksa untuk lebih banyak menguasai informasi yang diberikan oleh dosen atau pengajar (*learning based content*), hal tersebut melatih mahasiswa untuk lebih berperan, berkreasi, dan bertanggungjawab dalam proses pembelajaran. Metode pembelajaran di perguruan tinggi menuntut siswa untuk bertanggung jawab mencari tahu apa yang terbaik untuk diri mereka sendiri, terutama mengingat keterbatasan waktu yang ketat yang memaksa mereka untuk merencanakan jadwal dengan matang secara mandiri.

Pada mahasiswa baru yang menghadapi perubahan lingkungan di perguruan tinggi akan membentuk persepsi mereka, terutama mengenai kemampuannya untuk dapat mengatasi berbagai hambatan dan tantangan kehidupan pada jenjang perguruan tinggi (Siah & Tan, 20015; Wider dkk, 2014). Ketika mahasiswa baru tidak dapat mengatasi hambatan dan tantangan ini, maka hal tersebut dapat

mengarah pada berbagai masalah pada proses belajarnya, terutama masalah psikologis, untuk dapat menghadapi berbagai hambatan dan tantangan di perguruan tinggi, maka seorang mahasiswa baru harus memiliki regulasi diri dalam belajar dan pengendalian diri yang baik.

Lingkungan merupakan salah satu pendukung untuk menumbuhkan kemandirian mahasiswa yang sudah masuk pada usia dewasa awal ini. Beberapa penelitian menemukan kemandirian mahasiswa berhubungan dengan lingkungan yang menyediakan kesempatan untuk mengembangkan aspek-aspek kemandirian, kebebasan yang bertanggungjawab, rasa identitas, dan kesehatan psikososial (Baumrind, 1971; Grotevant & Cooper, 1991; Hauser dkk, 1987; Quintana & Lapsley, 1990). Tempat tinggal mahasiswa merupakan salah satu fasilitas penunjang untuk pendidikannya. seperti di kos/rumah kontrakan, pondok pesantren, apartemen, dll. UIN Walisongo yang merupakan universitas berbasis Agama Islam di Semarang, banyak ditemukan pondok pesantren yang dijadikan tujuan mahasiswa sebagai tempat tinggalnya selama melaksanakan perkuliahan di universitas.

Kos sendiri pada dasarnya adalah bangunan tempat tinggal yang menyediakan tempat tinggal, lengkap dengan perlengkapan dan perabotan kos seperti kasur dan lemari (Hartanto, 2019: 47-48). Rumah kos adalah sejenis rumah sewa yang disewakan (*booking*) untuk jangka waktu tertentu dan dengan harga yang telah ditentukan, sesuai kesepakatan dengan pemilik rumah kos. Pondok Pesantren adalah lembaga mandiri yang didirikan, dikelola, dan

dikembangkan oleh kiai. Pondok pesantren pada hakikatnya merupakan asrama pendidikan Islam tempat santri tinggal serta belajar ilmu-ilmu agama di bawah pengawasan seseorang kiai. Pendidikan agama diajarkan di pondok pesantren, mulai dari dasar-dasar pengetahuan agama Islam, seperti cara membaca al-Qur'an, hingga pengetahuan yang lebih dalam, seperti bagaimana memahami al-Qur'an, tafsir, hadis, *fiqh*, tasawuf, dan sebagainya. (Ferdian, 2016: 96).

Tempat yang ditinggali mahasiswa, kos maupun pondok pesantren, semuanya bertujuan untuk membuat mahasiswa lebih mandiri, karena pada usia tahapan perkembangan dewasa awal ini, mahasiswa mulai menerima tugas dan tanggungjawab yang lebih berat. di tempat tersebut juga berarti seorang mahasiswa berada di luar kontrol orang tua, kontrol orang tua ini termasuk dalam mengawasi perilaku anaknya di luar rumah dan pengetahuan orang tua tentang kehidupan anaknya (Barber, 1996 dalam Grolnick & Pomerantz, 2007: 166). Dalam melaksanakan proses belajarnya, mahasiswa juga harus menetapkan tujuan-tujuan yang jelas dalam belajarnya, dan dalam proses itu, ia juga harus mampu mengendalikan perasaan dirinya agar tetap terarah dalam mengerjakan sesuatu dan berhubungan dengan orang lain. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Mappiare (1987: 17) bahwa berorientasi pada tugas dan kemampuan mengendalikan perasaan pribadi merupakan salah satu karakteristik pada usia mahasiswa yaitu masa dewasa awal.

Mahasiswa yang menempati pondok pesantren memiliki kewajiban melaksanakan seluruh kegiatannya yang sudah terstruktur, yang dibuat oleh pihak

pondok pesantren. Individu yang menempati pondok pesantren merangkap sebagai mahasiswa dan santri sekaligus, sehingga memiliki kegiatan yang lebih padat dari mahasiswa yang tinggal di kos. Mahasiswa yang bertempat tinggal di kos lebih memiliki banyak waktu luang karena tidak memiliki kegiatan rutin yang wajib dilakukan, meskipun mereka memiliki beban akademik yang sama (Subandi & Lisya, 2010: 28). Mahasiswa yang menempati di pondok pesantren terikat pada peraturan yang ketat untuk melakukan kegiatan di luar pondok pesantren karena menaati aturan yang telah dibuat oleh pihak pondok, sedangkan mahasiswa yang tinggal di kos mempunyai kebebasan untuk mengatur kehidupan kesehariannya, mereka bertanggungjawab atas dirinya sendiri dan aktivitasnya. Dengan adanya kegiatan rutin peraturan yang sudah terstruktur, mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren dirasa mampu mengatur seluruh waktu dan prioritasnya dalam melakukan kegiatannya sehari-hari, termasuk belajar dibandingkan mahasiswa yang bertempat tinggal di kos yang lebih memiliki banyak waktu luang dan tidak ada peraturan yang ketat, sehingga dapat menyebabkan penundaan penghambat dalam belajarnya, karena kurang bisanya mereka mengatur waktu dan prioritasnya.

Untuk tetap mempertahankan motivasi, minat, dan semangat mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan dan melewati masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, maka dibutuhkan kemampuan mengatur diri sendiri dalam belajar, juga dikenal sebagai *self-regulated learning*, Zimmerman & Martinez-Pons (1990: 52) mengartikan *self-regulated learning* sebagai konsep

seorang pembelajar menjadi pengatur pembelajarannya sendiri, *self-regulated learning* merupakan salah satu keterampilan belajar yang memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan pendidikan tinggi (Spitzer, 2000: 82). Seorang mahasiswa dikatakan memiliki *self-regulated learning* yang baik apabila ia memenuhi indikator perilaku, seperti memiliki keyakinan dalam menyelesaikan tugas, memiliki strategi untuk memudahkan dalam memahami pelajaran, menciptakan lingkungan belajar yang baik, dan aktif bertanya mengenai materi pelajaran yang belum dipahami.

Selain *self-regulated learning*, *self control* merupakan salah satu faktor penentu dalam kegiatan perkuliahan, Kontrol diri berguna untuk mengarahkan dan mengelola perilaku utama yang mengarah pada hasil positif ketika melakukan tujuan utamanya, yaitu belajar. Mahasiswa yang mampu mengendalikan diri akan bisa membimbing, mengarahkan, dan mengatur tingkah lakunya. Siswa mampu menganalisis rangsangan yang diberikan kepada mereka, mempertimbangkan konsekuensi yang akan mereka alami, dan mengambil pilihan yang akan meminimalkan hasil yang tidak menguntungkan. Mahasiswa mampu mengelola stimulus yang datang, sehingga dapat menyesuaikan perilakunya untuk mendukung pendidikan yang sedang ditempuh (Gufron, 2014: 73). Kontrol diri juga mengacu pada keputusan individu untuk menggabungkan kegiatan yang telah dirancang untuk mencapai hasil dan tujuan belajar, bahkan saat berada di bawah tekanan, pengendalian diri yang baik dapat mengubah lingkungan dan suasana hati. Seorang mahasiswa dikatakan memiliki *self control* yang baik ketika



ia mampu membuat pertimbangan untuk melakukan kegiatan yang berdampak positif bagi dirinya, mempertimbangkan sesuatu sebelum membuat keputusan, tidak mudah terpengaruh dengan ajakan yang berakibat buruk pada dirinya.

Berdasarkan pra riset yang dilakukan oleh peneliti, melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa baru, didapati bahwa sampel masih merasa kesulitan untuk mengatur belajar, dan menetapkan skala prioritas kesehariannya dikarenakan sistem perkuliahan yang berganti-ganti, seperti *online- blended-* kemudian *offline*, beberapa mahasiswa juga cenderung menyepelkan pada tugas yang diberikan oleh dosen. Pada hasil riset sampel yang tinggal di pondok pesantren, didapati bahwa dominan sampel yang tinggal di pondok pesantren memiliki *self-regulated learning* dan *self control* yang baik, karena telah memenuhi indikator perilaku dari *self-regulated learning* dan *self control* yang telah dipaparkan di atas. Pada sampel yang tinggal di kos didapati bahwa pada sampel mahasiswa yang tinggal di kos masih ada beberapa mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* dan *self control* yang masih kurang, karena belum memenuhi indikator perilaku dari *self-regulated learning* dan *self control*.

Dengan hal tersebut, *self-regulated learning* dan *self control* merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa, terkhusus pada mahasiswa baru yang membutuhkan kesiapan psikologis dan sosial. Lingkungan disini juga merupakan fasilitas dan faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* dan *self control*, karena lingkungan dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa baru dalam melakukan penyesuaian diri pada masa transisinya, sehingga mahasiswa

baru dapat merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungan (Willis, 2015), yang hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat *self-regulated learning* dan *self control* mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai adakah perbedaan *Self-Regulated Learning* dan *Self Control* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal di luar pondok pesantren.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Adakah perbedaan *self-regulated learning* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan yang tidak tinggal di pondok pesantren?
2. Adakah perbedaan *self control* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal di luar pondok pesantren?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk::

1. Mengetahui perbedaan *self-regulated learning* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan yang tidak tinggal di pondok pesantren?
2. Mengetahui perbedaan *self control* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal di luar pondok pesantren?

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang Psikologi Pendidikan. Hasil dari penelitian juga ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan ilmu psikologi terutama yang berkaitan dengan variabel penelitian ini yaitu *Self-Regulated Learning* dan *Self Control*, sehingga dapat dijadikan tambahan referensi bagi penelitian-penelitian sejenis selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai pentingnya menerapkan *Self-Regulated Learning* dan *Self Control* agar dapat melaksanakan pembelajaran dengan efektif dalam berbagai situasi yang tidak menentu, agar tetap dapat memberikan hasil akademik yang maksimal.

### b. Bagi Pengasuh Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pengasuh pesantren tentang peran *self-regulated learning* dan kontrol diri dalam pembelajaran siswa sehingga dapat memberikan arahan, bimbingan, dan insentif yang lebih besar kepada mahasiswa.

### c. Bagi Pengajar

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan-masukan dalam menyusun langkah-langkah untuk membantu mahasiswa dalam menerapkan *Self-Regulated Learning* dan *Self Control* yang efektif dalam

belajar sehingga mahasiswa dapat memberikan hasil akademik yang maksimal.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian ini didasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya dengan karakteristik yang secara umum serupa dalam hal tema penelitian, meskipun ada beberapa perbedaan dalam kriteria subjek, jumlah variabel, dan metodologi analisis yang digunakan.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Ragil Picasia Devi Estuning Tyas pada tahun 2013, dengan judul “*Perbedaan Self-Regulated Learning* pada Siswa yang Mengikuti Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler di SMPN 2 Semarang” Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan *self-regulated learning* antara siswa yang mengikuti kelas akselerasi dan kelas reguler di SMPN 2 Semarang. Sebagian besar (75%) siswa kelas akselerasi mempunyai SRL dalam kategori sangat tinggi, dan sebagian kelas reguler (77,78%) mempunyai SRL dalam kategori sangat tinggi.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan variabel *self-regulated learning* sebagai variabel tergantunya, penelitian ini juga sama menggunakan teori *self-regulated learning* dari b.j. Zimmerman. Kemudian perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah peneliti menggunakan dua variabel tergantunya yaitu *self-regulated learning* dan *self control*, sampel pada penelitian ini adalah siswa yang masuk pada tahap remaja, sedangkan sampel pada

penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah mahasiswa yang masuk pada tahap dewasa.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Fani Dulay Fasti Rola pada tahun 2014, dengan judul “Perbedaan *Self Regulated Learning* antara Mahasiswa yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja.” Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berbeda antara siswa yang bekerja dan yang tidak berbeda. Jika dibandingkan dengan rata-rata subjek penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa yang tidak bekerja memiliki *self-regulated learning* yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang bekerja.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan variabel *self-regulated learning* sebagai variabel terganggunya, penelitian ini juga sama menggunakan teori *self-regulated learning* dari b.j. Zimmerman, penelitian ini menggunakan skala *self-regulated learning* yang disusun oleh b.j. Zimmerman sebagai metode pengumpulan datanya, dan sampel pada penelitian ini juga mahasiswa. Kemudian perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah peneliti menggunakan dua variabel terganggunya yaitu *self-regulated learning* dan *self control*.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Singgah Dian Prakoso pada tahun 2016, dengan judul “Perbedaan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa Bidikmisi dan Mahasiswa Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES.” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *Self-Regulated*

*Learning* antara mahasiswa bidikmisi dan mahasiswa non bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi memiliki tingkat *Self-Regulated Learning* yang berbeda, menurut temuan penelitian ini, Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES. mahasiswa bidikmisi berada pada kelompok tinggi, dengan tingkat *self-regulated learning* tertinggi dicapai dalam tingkah laku, sedangkan mahasiswa non bidikmisi berada pada kategori sedang sampai tinggi, dengan tingkat *self-regulated learning* tertinggi diperoleh pada kognisi.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan variabel *self-regulated learning* sebagai variabel tergantungnya, penelitian ini juga menggunakan teori *self-regulated learning* dari b.j. Zimmerman, sampel pada penelitian adalah mahasiswa. Kemudian perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah peneliti menggunakan dua variabel tergantung yaitu *self-regulated learning* dan *self control*.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Ady Alfian Mahmudinata pada tahun 2016, dengan judul “Studi Komparasi *Self Control* Siswa yang Memiliki Kecerdasan Spiritual Tinggi dan Rendah di Kelas XII SMAN 1 Kediri Tahun Pelajaran 2013/2014” Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *self control* siswa yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi dan rendah di kelas XII SMAN 1 Kota Kediri tahun pelajaran 2013/2014, bahwa *self control* siswa yang memiliki kecerdasan spiritual yang

tinggi lebih tinggi dari pada *self control* siswa yang memiliki kecerdasan spiritual yang rendah.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan variabel *self control* sebagai variabel terganggunya, penelitian ini juga menggunakan uji *independent sampel t-test* sebagai uji hipotesisnya. Kemudian perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah peneliti menggunakan dua variabel terganggunya yaitu *self control* dan *self-regulated learning*.

Kelima, penelitian oleh Muhammad Tiar Farhan pada tahun 2015, dengan judul ”Perbedaan *Self Control* Remaja Sekolah Formal dan *Homeschooling*.” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan *self control* antara remaja sekolah formal dan remaja *homeschooling*, dengan *self control* remaja sekolah formal termasuk dalam kategori tinggi dan *self control* remaja *homeschooling* termasuk dalam kategori sedang.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan variabel *self control* sebagai variabel terganggunya, penelitian ini juga sama menggunakan instrumen penelitian yang dikembangkan oleh Tangney, Baumister, dan Boone (2004) yaitu *Brief Self-Control Scale* (BSCS). Kemudian perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah peneliti menggunakan dua variabel terganggunya yaitu *self control* dan *self-regulated learning*.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Vika Tanwirulfikri pada tahun 2017, dengan judul "Perbandingan Kontrol Diri Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin." Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum peserta didik SMPN 10 Bandung laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan kontrol diri yang signifikan. Siswa laki-laki dan perempuan SMPN 10 Bandung memiliki tingkat kontrol diri yang sedang, menunjukkan bahwa mereka berada pada tingkat pengendalian yang sesuai. Artinya siswa di SMPN 10 Bandung cukup mampu mengendalikan diri dalam membimbing perilakunya sendiri dengan menekan perilaku impulsif dan menahan diri.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan variabel *self control* sebagai variabel terganggunanya, Kemudian perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah peneliti menggunakan dua variabel terganggunanya yaitu *self control* dan *self-regulated learning*, sampel pada penelitian ini adalah siswa SMP yang masuk pada tahap remaja, sedangkan sampel pada penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah mahasiswa yang masuk pada tahap dewasa.

Penelitian dalam skripsi ini mengenai perbedaan *self-regulated learning* dan *self control* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal di luar pondok pesantren. Jika pada penelitian-penelitian sebelumnya banyak penelitian mengenai *self-regulated learning* dan *self control*, tetapi yang menunjukkan kebaruan pada penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah



terletak pada variabelnya, mengenai jumlah maupun kriterianya, teori yang digunakan dan metode analisis penelitiannya.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Self-Regulated Learning*

##### 1. *Pengertian Self-Regulated Learning*

Dalam Bahasa Inggris *Self-Regulated Learning* memiliki arti, yaitu *regulated* yaitu kontrol atau mengontrol, sedangkan *learning* yaitu belajar. Sedangkan dalam Bahasa Indonesia *Self-Regulated Learning* sering diartikan sebagai kemandirian belajar, pengelolaan diri dalam belajar, pengaturan dalam belajar.

Zimmerman (1989: 309) menjelaskan secara umum bahwa *self-regulated learning* pada siswa digambarkan dengan tingkatan atau derajat melalui partisipasi aktif siswa itu sendiri dalam metakognisi, motivasi, dan perilaku individu dalam proses pembelajaran. Zimmerman (1996: 5-6) menambahkan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses dimana siswa mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan pengaruh sistematis yang terfokus pada pencapaian tujuan mereka. Jadi, seorang pelajar yang dikatakan sudah memiliki *self-regulated learning* adalah pelajar yang memiliki strategi dalam mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam mengatur pembelajarannya sendiri.

*Self-regulated learning* menurut Bandura dkk (2008:5), adalah suatu proses dimana seorang siswa memilih metode pembelajaran dan mengawasi

pelaksanaannya untuk mencapai tujuan akademik. Sedangkan Mandinach (dalam Mukhid, 2008) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai upaya untuk memperdalam, mengontrol jaringan asosiatif dalam mata pelajaran tertentu (tanpa memperhatikan batasan konten akademik), memantau, dan meningkatkan proses yang mendalam.

*Self-regulated learning*, menurut Butler (1995: 81) merupakan penggabungan kemampuan kognitif, afektif, dan perilaku, siswa melakukan upaya aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kegiatan belajar mereka. Pintrich dan Groot (1990: 34) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai aktivitas belajar mandiri di mana pikiran dan perilaku seseorang diaktifkan, dan mereka termotivasi mencapai tujuan belajarnya. Pintrich juga menambahkan bahwa belajar mandiri adalah proses aktif dan konstruktif di mana siswa menetapkan tujuan belajar, memonitor dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka.

Secara umum, individu yang memiliki *self-regulated learning* akan aktif yang secara efektif untuk mengontrol pengalaman belajar mereka dalam berbagai cara, seperti menciptakan lingkungan yang produktif dan efektif menggunakan sumber daya, mengatur dan mengolah informasi yang akan dipelajari, menjaga emosi positif saat melakukan tugas akademik, dan menjaga keyakinan akan motivasi positif tentang kemampuan mereka, nilai pembelajaran, serta faktor-faktor yang mempengaruhi belajar merupakan contoh dari *self-regulated learning* (Mukhid, 2008: 224). Individu yang

termotivasi untuk meningkatkan pengetahuan belajar mereka, memilih tugas yang lebih sulit, dan menggunakan strategi pembelajaran yang lebih efektif terlibat dalam pembelajaran mandiri dalam penguasaan tugas

Dari beberapa mengenai pengertian *self-regulated learning* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* adalah suatu proses yang dilakukan oleh seseorang yang melibatkan kemampuan kognitif, afektif, dan perilaku dalam mengatur strategi, mengontrol dan mengevaluasi pembelajarannya untuk pencapaian tujuan belajar yang sudah ditetapkan.

## **2. Aspek-Aspek *Self-Regulated Learning***

Menurut Zimmerman (1989: 310-311) *self-regulated learning* mengacu pada tiga aspek, yaitu:

### **a. Metakognisi**

Metakognisi dalam *self-regulated learning* merupakan kemampuan untuk mengatur, menetapkan, memonitor, dan mengevaluasi dalam proses pembelajaran. Sedangkan metakognisi menurut Zimmerman (2004: 158) merupakan suatu proses memahami pendekatan pembelajaran dalam proses berpikir dengan menetapkan tujuan, mengorganisasikan, dan mengevaluasi kegiatan belajar.

Kemampuan metakognitif merupakan strategi untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir seseorang (Pons, 1990: 621). Individu dapat memanfaatkan metode pengulangan (*rehearsal*), elaborasi (*elaboration*), dan organisasi (*organization*) untuk

mengelola kognisi dan proses belajarnya dalam berbagai tugas kognitif dan metakognitif.

b. Motivasi

Motivasi adalah salah satu bagian terpenting dari proses *self-regulated learning*, tanpa motivasi, *self-regulated learning* tidak akan bekerja. Motivasi didefinisikan sebagai proses di mana kebutuhan seseorang mendorong mereka untuk terlibat dalam serangkaian perilaku yang mengarah pada pencapaian tujuan tertentu. Ketika tujuan ini terpenuhi, seseorang dikatakan telah mencapai tujuan mereka, menyiratkan bahwa kebutuhan mereka telah terpenuhi. (Munandar, 2001: 33-34)

Motivasi memiliki banyak ide dan tindakan dalam proses pembelajaran, di mana siswa mencoba mempengaruhi pilihan, upaya, dan keuletan mereka dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik mereka. Komponen harapan, nilai, dan afektif adalah tiga komponen motivasi. Keyakinan siswa dalam kemampuan mereka untuk memenuhi tugas akademik, yang meliputi *self-efficacy* dan kontrol kepercayaan atas proses belajar mereka, adalah termasuk dalam komponen harapan. Komponen nilai meliputi orientasi intrinsik dan ekstrinsik, serta tujuan pembelajaran (*goals*) dan keyakinan (*beliefs*) tentang pentingnya dan daya tarik suatu tugas. Selanjutnya komponen afektif merupakan reaksi emosi siswa ketika dihadapkan oleh tugas, seperti kecemasan ketika tes (Pintrich & Groot, 1990: 38).

c. Perilaku

Dalam aspek ini, perilaku yang dimaksud adalah bagaimana seseorang menciptakan kondisi lingkungan belajar yang kondusif, mencari sumber informasi, mengatur perencanaan waktu belajar dan arahan yang tepat. Bandura (Zimmerman, 1989: 311) mengatakan bahwa perilaku merupakan aspek dari dalam diri pribadi (*person*), meskipun bukan “*self*” internal yang direpresentasikan oleh kognisi, motivasi, dan afeksi. Individu dapat mengamati, memantau, dan mengelola aktivitasnya yang dapat dianggap sebagai *self regulatory* bagi individu.

Strategi dalam meregulasi perilaku ini melibatkan upaya dari seseorang untuk mengendalikan perilaku yang nampak dan yang dapat dikontrol. Pengaturan usaha (*effort regulation*), waktu dan lingkungan (*time and study environment*), dan mencari bantuan (*help seeking*) merupakan contoh dari regulasi perilaku.

Sedangkan menurut Sleight (1997: 307-308), Individu harus memiliki beberapa aspek- aspek *self-regulated learning*, yaitu:

a. Motivasi

Individu menggunakan motivasi sebagai kekuatan pendorong dan arah dalam mengorganisasikan tindakannya, khususnya belajar.

b. Metakognisi

Metakognisi merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui apa saja yang dibutuhkan dalam proses belajar.

c. *Epistemic Beliefs*

Aspek ini adalah ide yang seseorang miliki tentang pembelajaran mereka sendiri.

d. Strategi Belajar

Strategi belajar merupakan tindakan mental individu dalam mengendalikan dan menyusun pembelajarannya sesuai dengan keahliannya.

e. Pengetahuan yang Dimiliki

Pengetahuan seseorang tentang materi dan lingkungan belajar, yang bisa menunjang mereka untuk memahami informasi baru dan kelancaran kegiatan belajar.

**3. Tahapan Proses *Self-Regulated Learning***

Pada dasarnya, konsep pengaturan diri berasal dari sudut pandang para ilmuwan sosial kognitif, yang menekankan proses kognitif untuk menjelaskan komponen pembelajaran. (Ormed, 2000: 28). Secara khusus *self-regulated learning* mencakup beberapa tahapan proses yang pada dasarnya bersifat metakognitif, yaitu:

a. Penetapan tujuan (*Goal Setting*)

Individu menetapkan batas untuk diri mereka sendiri dalam hal apa yang ingin mereka capai selama proses belajar. Ia biasanya mengaitkan tujuan aktivitasnya dengan tujuan dan cita-cita jangka panjang.

b. Perencanaan (*Planning*)

Menurut Zimmerman (2004: 205), seorang siswa sebelumnya sudah mengatur diri untuk menentukan bagaimana menetapkan prioritas penggunaan waktu dan sumber daya yang tersedia guna menyelesaikan kewajiban belajarnya.

c. Motivasi Diri (*Self Motivation*)

Individu dengan motivasi diri yang tinggi biasanya akan menggunakan berbagai taktik yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka agar tetap fokus pada pekerjaan yang ada dan memperoleh hasil belajar yang terbaik.

d. Kontrol atensi (*Attention Control*)

Siswa yang disiplin diri akan berusaha untuk memusatkan perhatian mereka selama pembelajaran berlangsung dan menghilangkan hal-hal yang mengganggu pikiran (Winnie, 1995: 173).

e. Penggunaan Teknik Belajar yang Adaptif

Cara seseorang belajar tergantung pada tujuan yang ingin dicapainya, dan ia dapat mengubah dan mengubah taktik belajarnya sesuai kebutuhan.

f. Monitor Diri (*Self Monitoring*)

Individu terus memonitor kemajuan belajar mereka dalam kaitannya dengan tujuan yang telah mereka tetapkan.

g. Mencari Bantuan yang Tepat



Ketika orang memiliki kesulitan dalam proses belajar, mereka mencari bantuan dari orang lain untuk memudahkan mereka bekerja secara mandiri di masa depan.

Dalam proses aktivitas belajar, penerapan *self-regulated learning* memiliki tahapan proses model siklus yang meliputi empat langkah (Zimmerman, 1996: 13-14), yaitu:

a. Tahap perencanaan

Pada tahap ini, fasilitator/ pendidik menyiapkan ruang kelas, laboratorium, atau bengkel agar pembelajaran mandiri dapat berlangsung. Fasilitator kemudian menginformasikan kepada siswa tentang tujuan pendidikan, apa yang akan mereka pelajari, dan konsep serta keterampilan yang mereka perlukan untuk memahami informasi dari kelas yang akan datang. Siswa menetapkan tujuan pembelajaran dan metode pembelajaran yang sesuai berdasarkan keahliannya, memiliki rasa percaya diri, dan termotivasi untuk mencapai tujuan setelah mendengarkan dan memperhatikan arahan fasilitator (penyelesaian tugas).

b. Tahap pelaksanaan

fasilitator/ pendidik menyiapkan berbagai macam tugas dengan tingkat kerumitan yang berbeda-beda pada tahap ini, karena pendidik harus memahami dan menghargai kapasitas keunikan siswa yang beragam, Pendidik juga berfungsi sebagai motivator, membimbing dan memotivasi

siswa untuk mencapai tujuan pendidikan dan melaksanakan kegiatan dengan benar dan efisien.

Bagi siswa untuk terlibat dalam tugas-tugas belajar seperti mencatat, mengatur waktu, menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, menyusun materi, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar. Siswa berusaha mencari informasi atau memilih sumber belajar di luar kelas dengan cara pergi ke perpustakaan, internet, aktif bertanya kepada teman atau pendidik, dan sebagainya.

c. Tahap monitoring

Selama tahap monitoring ini, siswa difokuskan untuk memperhatikan dan mengecek hasil belajar, serta memilih metode pembelajaran yang terbaik untuk menyelesaikan masalah atau tugas.

d. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini siswa menilai kualitas upaya belajar atau tugas mereka dengan membandingkan pengetahuan yang diterima dengan standar. Peran pendidik pada tahap ini adalah bertindak sebagai evaluator, menilai kinerja siswa secara berkesinambungan.

#### **4. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning***

Cobb (2003: 127-128) membagi beberapa faktor yang memiliki pengaruh terhadap *self-regulated learning* seseorang, yaitu:

1) *Self Efficacy*

Seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mampu mengatur strategi belajar dan penggunaan kognitifnya, sehingga individu tersebut mampu mengatur prioritas tugasnya, lebih ulet, tekun, sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

## 2) Motivasi

Motivasi yang dimiliki oleh individu berhubungan positif dengan *self-regulated learning* (Cobb, 2003: 128). Motivasi ini dibutuhkan individu dalam melaksanakan strategi belajarnya, sehingga juga mempengaruhi proses belajar individu. Dengan motivasi individu akan terdorong untuk efektif dalam belajar, mengatur waktu, dan menetapkan prioritas dalam belajar.

## 3) Goals (Tujuan)

*Goal* didefinisikan oleh Cobb (2003: 128) sebagai penetapan tujuan yang hendak dicapai oleh seseorang. *Goal* berfungsi untuk membimbing individu dalam mengarahkan dan mengatur usahanya dalam arah yang spesifik, untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Sedangkan menurut teori sosial kognitif, ada tiga faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* seseorang, yaitu:

### 1) Faktor internal (*Personal*)

*Self-regulated learning* dapat berlangsung jika siswa dapat secara strategis menggunakan sumber daya (kognitif) pribadi mereka untuk mengatur perilaku dan lingkungan belajar mereka. *Self-efficacy*

adalah karakteristik pribadi yang mengacu pada penilaian individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan belajarnya.

Menurut Zimmerman & Pons (1990: 312) faktor individu dapat meliputi: a) pengetahuan individu, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki individu, maka semakin membantu individu tersebut dalam melakukan pengelolaan. b) Semakin kuat kapasitas metakognitif individu, semakin mudah individu tersebut mengatur hidupnya. c) Banyaknya tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak tujuan yang ingin dicapai seseorang, semakin tinggi kemampuannya untuk mengatur diri sendiri.

Pengetahuan prosedural dan kondisional adalah dua dari tiga kategori pengetahuan bagi siswa yang terlibat dalam pembelajaran mandiri, sedangkan pengetahuan deklaratif dan manajemen diri bersifat interaktif. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang menerapkan pembelajaran mandiri akan mencapai tujuan mereka jika mereka memiliki pengetahuan prosedural yang lebih tinggi (menyusun tugas untuk memenuhi tujuan jangka pendek) dan pengetahuan kondisional (menggunakan strategi yang sesuai untuk memfasilitasi penyelesaian tugas).

## 2) Faktor Perilaku

Tujuan dari perilaku adalah untuk membantu orang menggunakan seluruh keterampilan mereka. *Self-regulated learning* individu akan meningkat seiring upaya mereka untuk mengatur proses belajar menjadikan lebih konsentrasi dan optimal.

Ada tiga cara peserta didik dalam merespon hubungan untuk menganalisis perilaku yang mempengaruhi *self-regulated learning*, yaitu observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri. Dalam konteks persoalan yang dihadapi, ketiganya memiliki hubungan timbal balik, tetapi tidak semua hubungan timbal balik tidak selalu simetris, tetapi fleksibel dalam arti bahwa satu komponen dapat menjadi lebih menonjol daripada yang lain dalam lingkungan tertentu, sementara aspek lain mungkin menjadi kurang dominan.

Menurut Bandura (dalam Zimmerman, 1998) lingkungan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam proses *self-regulated learning*, karena di lingkungan siswa melaksanakan aktivitas belajarnya, jadi lingkungan ini dapat menjadi pendukung ataupun penghambat siswa dalam melakukan aktivitas belajar. Lingkungan yang kondusif akan membuat siswa melaksanakan *self-regulated learning* dengan baik, sedangkan lingkungan kurang kondusif akan membuat siswa kesulitan berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas-tugasnya dalam mencapai tujuan belajarnya.

Pengalaman sosial dan struktur lingkungan sosial merupakan dua jenis variabel lingkungan yang mungkin mempengaruhi pembelajaran mandiri. Belajar dengan mengamati secara langsung terhadap perilakunya sendiri dan hasil dari perilaku tersebut merupakan pengalaman sosial yang mempengaruhi *self-regulated learning*. Lingkungan digambarkan sebagai akibat dari tindakan individu sebagai tindakan proaktif, seperti mengatur ruangan belajar, mengatur gangguan berupa polusi udara, mencari suasana yang kondusif, dll.

#### **5. Karakteristik *Self-Regulated Learning***

Menurut Zimmerman (dalam Montalvo & Torres, 2004: 25-26) mahasiswa dengan keterampilan belajar mandiri memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Mengenali dan menerapkan teknik kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi) yang dapat membantu dalam transformasi, organisasi, elaborasi, dan penguasaan informasi.
- b. Memahami mengenai perencanaan, pengaturan, dan pengarahan pada proses otak untuk mencapai tujuan pribadi (metakognitif).
- c. Memperhatikan keyakinan motivasi adaptif dan emosi, seperti kepercayaan diri akademik yang tinggi untuk menetapkan tujuan pembelajaran, menumbuhkan perasaan yang menyenangkan terhadap tugas, mengelola dan memodifikasinya, dan beradaptasi dengan tuntutan tugas dan kondisi belajar tertentu.

- d. Memiliki kemampuan untuk merencanakan ke depan, mengatur waktu, dan mengerahkan upaya yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, dan kemampuan untuk mengatur agar lingkungan belajar yang menyenangkan dan nyaman.
- e. Melakukan usaha yang besar berpartisipasi untuk mengatur dan mengelola tugas akademik, lingkungan, dan struktur kelas.

*Rochester Institute Of Technology* (dalam Haryu dalam Shidiq & Mujidin, 2006: 9-10) mengemukakan beberapa karakteristik seseorang yang memiliki *self-regulated learning*, yaitu:

- a. Memiliki kemandirian dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dan membuat rencana untuk mengelola waktu dan sumber daya yang memungkinkan tugas diselesaikan.
- b. Memiliki *need for challenge*, dengan menjadikan hambatan yang mereka hadapi ketika menyelesaikan tugas diubah menjadi tantangan dalam sesuatu yang menarik dan menyenangkan.
- c. Mereka mengetahui dan paham bagaimana menggunakan sumber-sumber yang ada, baik di dalam maupun di luar dirinya, serta memantau dan menilai hasil belajarnya.
- d. Bersikap gigih dalam belajar mereka dan memiliki taktik khusus untuk masing-masing dari mereka dalam membantu dalam proses belajar.

- e. Memiliki kecenderungan untuk menciptakan sesuatu dari apa yang di baca, tulis, atau diskusikan.
- f. Mengakui bahwa kemampuan seseorang bukanlah satu-satunya hal yang berkontribusi terhadap keberhasilan belajar, melainkan ketekunan dan taktik belajar juga penting.

#### **6. *Self regulated Learning* dalam Islam**

Islam sangat memperhatikan unsur-unsur proses pendidikan dan pengajaran yang tercermin dalam guru, siswa, metodologi pengajaran dan pendidikan, serta unsur-unsur bahan pendukung pendidikan, untuk menetapkan beberapa referensi dan menyerahkan prosedur dan strategi sehari-hari untuk ijtihad (Shahatah, 2004:18).

Ada beberapa kalimat pada ayat di dalam al-Qur'an yang secara tidak langsung merupakan perintah Allah kepada manusia untuk mencari dan menggali pengetahuan sendiri menggunakan kognisinya dalam memahami ilmu pengetahuan dan kebenaran yang hakiki, seperti *afalaaya'qiluun*, *yatafakkaruun*, *yubshirun*, *yasma'uun*, kalimat-kalimat tersebut tersebar di banyak surah dalam al-Qur'an, yaitu pada Q.S. Al-Baqarah [2]: 44, Al-An'am [6]: 32, Al-A'raf [7]: 169, At-Taubah [10]: 16, Yusuf [12]: 109, dan lainnya. Kalimat-kalimat tersebut merupakan tanda kuat dari Allah bahwa betapa pentingnya manusia untuk belajar dan menggunakan karunia yang telah diberikan oleh Allah (Syah, 1999: 45).



Dalam Islam juga ditegaskan perlunya mengelola semua kegiatan secara efektif, termasuk belajar, dengan mampu memanfaatkan dan mengatur waktunya secara efektif dan tidak menghabiskan waktunya untuk melakukan sesuatu yang tidak bermanfaat. Manajemen waktu ini juga tercermin dari keteraturan belajar (*self-regulated learning*). Yang dijelaskan pada Q.S. Al-‘Asr 1-3.

وَالْعَصْرِ - ١١ نَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ - ١٢ أَلَّا الَّذِينَ أَمْنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّاصُوا بِالْحَقِّ ؕ وَتَوَّاصُوا  
٣ بِالصَّبْرِ

Artinya: “(1) Demi masa. (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. (3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”

Ibnu katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa *Al-Asr* berarti zaman atau masa yang padanya Bani Adam bergerak melakukan perbuatan baik dan buruk. Malik telah meriwayatkan dari Zaid ibnu Aslam bahwa makna yang dimaksud adalah waktu asar. Allah Swt bersumpah dengan menyebutkan bahwa manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, yakni rugi dan binasa. Maka dikecualikan dari jenis manusia yang terhindar dari kerugian, yaitu orang-orang yang beriman hatinya dan anggota tubuhnya mengerjakan amal-amal yang saleh. Yakni menunaikan dan meninggalkan semua yang

diharamkan. Yaitu tabah menghadapi musibah dan malapetaka serta gangguan yang menyakitkan dari orang-orang yang ia perintah melakukan kebajikan dan ia larang melakukan kemungkaran.

Salah satu hal yang harus dilakukan pelajar adalah menetapkan tujuan dalam studi, mengatur waktu belajar, dan memprioritaskan tugas-tugas yang akan diselesaikan, karena hal ini akan membantu siswa mempersiapkan diri untuk belajar secara produktif dan efektif. Siswa juga diharapkan mampu mengelola, mengontrol, dan memprioritaskan waktu dan aktivitasnya sesuai dengan bakat dan tujuan yang ingin dicapai, yang dalam konteks ini disebut *self-regulated learning*. Karena semua hasil ada di tangan Allah, maka seorang pelajar hanya bisa menerima dan tawakal apapun hasilnya. Seperti yang dijelaskan pada Q.S. Ar-Ra'd ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُمَا بِأَنفُسِهِمْ  
وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ - ١١

Artinya: “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

Ikrimah telah meriwayatkan dari Ibnu Abbas sehubungan dengan makna firman Allah Swt.: *mereka menjaganya atas perintah Allah*. (Ar-Ra'd: 11) Para malaikat itu ditugaskan untuk menjaganya di depan dan di belakangnya. Apabila takdir Allah telah memutuskan sesuatu terhadap hamba yang bersangkutan, maka para malaikat itu menjauh darinya. Mujahid mengatakan bahwa tiada seorang hamba pun melainkan ada malaikat yang ditugaskan untuk menjaganya di saat ia tidur dan di saat ia terbangun, yakni menjaganya dari kejahatan jin, manusia, dan hewan buas. Tiada sesuatu pun dari makhluk itu yang datang kepada hamba yang bersangkutan dengan tujuan untuk memudaratkannya.

Menurut firman Allah di atas, Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum kecuali mereka mengubah keadaan mereka sendiri. Dalam konteks ini, pengajaran tentang bagaimana menetapkan tujuan pembelajaran dengan selalu berusaha dan mengatur diri sendiri dalam belajar dapat diberikan, khususnya kepada seorang pelajar, sehingga mereka dapat mencapai tujuan belajarnya.

## ***B. Self Control***

### **1. Pengertian *Self Control***

Dalam kamus lengkap psikologi karya J.P. Chaplin (2008: 114), *self control* adalah kemampuan seseorang untuk menuntun perilaku sendiri dan kemampuan untuk menekan atau meregangkan perilaku impulsif.

Sedangkan menurut Skinner, *self-control* adalah tindakan diri sendiri dalam mengendalikan variabel-variabel eksternal yang menentukan perilaku, perilaku dapat dikendalikan dengan banyak cara, seperti menghindari, penjuanan rangsangan yang tidak diinginkan, dan penguatan diri (Alwisol, 2009: 329).

Kontrol diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengesampingkan atau menyesuaikan reaksi internal, baik untuk menghentikan perilaku yang tidak menyenangkan maupun untuk menahan diri dari bertindak dengan cara tertentu (Tangney; Baumeister; & Boone, 2004: 271-272). Menurut Tangney (2004), pengendalian diri mengarah pada berbagai hasil yang menguntungkan dalam kehidupan seseorang, salah satunya dalam bidang pendidikan. Kontrol diri yang positif terkait dengan *secure attachment*, penyesuaian diri yang baik, dan pada kondisi positif lainnya, sedangkan kontrol diri yang negatif terkait dengan eskalasi gejala psikopatologis, dan lonjakan kecanduan obat dan makanan terus meningkat

Kontrol diri, menurut Logue (1995: 34), adalah pilihan perilaku yang akan membawa manfaat lebih tinggi dengan menunda kepuasan sesaat. Karena mengesampingkan kesenangan sementara, orang dengan pengendalian diri yang tinggi akan mampu mengambil keputusan yang akan berdampak lebih positif di masa depan.

Kontrol diri, menurut Chaplin, adalah kemampuan seseorang untuk mengatur perilakunya sendiri dan menahan aktivitas impulsif (terjemahan

Kartini Kartono, 2002). Kontrol diri penting untuk menjaga seseorang dari bertindak impulsif agar tidak melanggar aturan perilaku, serta untuk menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan tuntutan lingkungannya agar tidak menimbulkan kecemasan pada diri sendiri dan orang lain.

Calhoun & Acocella (1990: 325) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengatur proses tubuh, psikologis, dan perilaku seseorang. Kontrol diri juga mengacu pada kemampuan untuk mengatur emosi dan kecenderungan diri sendiri. Seseorang dengan pengendalian diri yang tinggi akan memikirkan semua akibatnya sebelum bertindak, mereka juga akan dapat menyalurkan energi emosional ke dalam cara-cara berekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

Kontrol diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dan impuls nya, menurut Hurlock (1980: 117). Hal ini dapat muncul sebagai akibat dari perbedaan dalam manajemen emosi, kemampuan memecahkan masalah, rendah dan tingginya motivasi, serta kemampuan mengelola semua potensi dan mengembangkan kompetensi.

Dari beberapa penjelasan pengertian kontrol diri di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, mengatur, dan mengendalikan berbagai perilaku. yang dapat menimbulkan akibat positif dan merupakan salah satu potensi yang dapat diciptakan dan dimanfaatkan oleh individu dalam berbagai aktivitas kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi lingkungan.

## 2. Aspek-Aspek *Self Control*

Menurut Averill (1973: 296-298) *self control* memiliki tiga aspek, yaitu:

### a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kemampuan individu untuk mengelola dirinya sendiri dalam situasi yang tidak menyenangkan untuk mengurangi dampak dari tekanan yang dikenal sebagai kontrol perilaku. Tindakan tersebut seperti mengurangi keparahan pengalaman traumatis atau mengurangi jangka waktu. Ada dua jenis kemampuan mengontrol perilaku, yaitu: kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi perilaku (*stimulus modifiability*).

Kemampuan untuk mengatur implementasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk memutuskan siapa yang akan mengontrol suatu situasi, dari diri sendiri atau aturan perilaku yang berasal dari sumber luar/eksternal, sedangkan kemampuan untuk memodifikasi perilaku mengacu pada kemampuan individu untuk memprediksi bagaimana ketika stimulus yang tidak diinginkan ditemui.

### b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi stressor, kontrol kognitif didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri dalam menafsirkan, menganalisis, atau menghubungkan suatu

peristiwa ke dalam kerangka kognitif untuk mengasimilasi informasi yang tidak diinginkan. Aspek regulasi kognitif ini dibagi menjadi dua bagian: mengumpulkan informasi (*assemble information*) dan menilai situasi (*appraisal*). berdasar informasi yang ia miliki pada keadaan yang berpotensi negatif, seseorang bias mempersiapkannya dengan mempertimbangkan banyak faktor. Individu berusaha untuk secara subjektif mengevaluasi dan menafsirkan situasi dan peristiwa, dan fokus pada hal-hal positif ketika membuat penilaian.

c. Kontrol dalam Mengambil Keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam mengambil keputusan ini didefinisikan sebagai kemampuan mereka untuk mengambil tindakan berdasarkan keyakinan. Pengendalian diri akan sangat berguna dalam mengambil keputusan, terutama bila individu memiliki kemampuan dan keluwesan untuk membuat keputusan atau mengambil tindakan berdasarkan keyakinannya

Menurut Skinner (2013) untuk mengukur kontrol diri maka diperlukan beberapa aspek-aspek berikut:

- a. Kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dengan menggunakan kemampuan sendiri untuk mengontrol perilaku, kemampuan tersebut digambarkan sebagai proses pengaturan pelaksanaan perilaku.
- b. Ketika lingkungan berubah, kemampuan untuk memposisikan diri dalam penekanan adalah proses secara subjektif mempertimbangkan dan

memposisikan situasi yang tidak menyenangkan dengan memperhatikan aspek positifnya.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kontrol diri dibagi menjadi dua yaitu internal dan eksternal. Aspek internal meliputi kemampuan mengendalikan perilaku, kemampuan memosisikan diri, dan kemampuan menentukan diri. Sedangkan aspek eksternal meliputi kemampuan untuk mengendalikan dan mengubah suatu keadaan yang tidak menyenangkan, tingkah laku plastis (mudah dibentuk), dan dapat mengubah situasi lingkungan.

### **3. Jenis-Jenis *Self Control***

Block (2010: 58) membedakan tiga jenis *self control*, yaitu:

#### a. *Over Control*

*Over control* merupakan kontrol yang berlebihan yang dapat membuat individu untuk banyak mengontrol dan menolak untuk bereaksi terhadap suatu rangsangan.

#### b. *Appropriate Control*

Jenis control diri ini memungkinkan individu mengelola impulsnya dengan benar.

#### c. *Under Control*

*Under control* merupakan kontrol yang memiliki kecenderungan untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan matang.



Averill (2006: 126) juga membagi jenis *self control* menjadi tiga, yaitu:

a. *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

*Behavioral control* adalah kemampuan untuk mengetahui siapa yang bertanggung jawab dalam situasi tertentu, baik dari sumber internal maupun eksternal, serta kesiapan respons yang secara langsung mempengaruhi kondisi yang tidak menyenangkan, serta kemampuan individu untuk mengenali kapan dan bagaimana stimulus yang tidak menyenangkan dihadapi.

b. *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Sebagai adaptasi psikologis atau strategi pengurangan stres, kontrol kognitif mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengubah informasi yang tidak diinginkan dengan menafsirkan, menganalisis, dan mengevaluasi kejadian dalam kerangka kognitif.

c. *Decisional Control* (Kontrol Keputusan)

Kontrol keputusan mengacu pada kemampuan individu untuk memilih kegiatan tergantung pada apa yang mereka yakini atau setuju.

#### **4. Faktor yang Mempengaruhi *Self Control***

Logue (1995: 34) memaparkan bahwa *self control* dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan.

a. Faktor Genetik

Faktor genetik yang mempengaruhi *self control* adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin baik pula kontrol diri seseorang. Kemampuan untuk mengatur diri sendiri meningkat seiring bertambahnya usia. Kematangan merupakan urutan perubahan yang dialami individu secara teratur yang ditentukan oleh faktor genetik.

Secara umum, dengan bertambahnya usia, kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri akan meningkat. Anak-anak lebih cenderung bertindak impulsif seiring bertambahnya usia, tetapi kontrol diri tidak dapat secara langsung dibandingkan antara anak-anak dan orang dewasa. Hal ini karena anak akan melalui proses adaptasi ketika berhadapan pada beragam pengalaman-pengalaman kesehariannya yang memerlukan kontrol diri, yang berarti seiring bertambahnya usia, kemampuan mereka untuk mengatur diri sendiri akan meningkat.

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan keluarga merupakan pengaruh lingkungan pertama yang membentuk kontrol diri seseorang. Peran orang tua dalam menentukan cara mengontrol anak sangatlah penting. Cara orang tua dalam mengajarkan kedisiplinan, menanggapi kegagalan anak-anak mereka, berinteraksi dengan mereka, dan mengekspresikan kemarahan (secara emosional atau terkendali) adalah contoh bagaimana anak-anak memperoleh kontrol diri.

Sejalan bertambah usia seorang anak, bertambah luas pula komunitas sosial yang dapat memberi pengaruh bagi anak, serta bertambahnya pengalaman-pengalaman sosial yang dialami. Anak-anak belajar bagaimana menanggapi ketidaksukaan atau kekecewaan, kegagalan, dan bagaimana orang mengekspresikan keinginan dan sudut pandang yang membutuhkan *self control* melalui lingkungan sosial mereka. Penghayatan kesadaran remaja akan kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang lain merupakan dorongan sosial untuk menemukan ekspresi diri dari kemampuan pengendalian diri, Langeveld (dalam Simanjutak dan Pasaribu, 1984).

Menurut Baumister & Buden (1998: 463) faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* yaitu orang tua dan budaya.

a. Orang tua

Salah satu unsur yang dapat mempengaruhi kontrol diri anak adalah cara orang tua mendidik mereka. Anak-anak dengan orang tua otoriter lebih cenderung memiliki kontrol diri yang buruk dan kurang sensitif terhadap situasi yang mereka hadapi. Anak-anak dengan pengendalian diri yang baik mereka adalah anak yang biasanya diajari dan diberi kesempatan untuk mandiri dalam mengambil keputusan oleh orang tuanya.

b. Faktor Budaya

Lingkungan masing-masing individu memiliki budayanya sendiri, yang dapat berdampak pada kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan menyesuaikan konvensi atau peraturan budaya.

## **5. Manfaat *Self Control***

Calhoun dan Acocella (1990: 329-330) memaparkan mengenai manfaat teori kontrol diri (*self control*), yaitu meliputi:

- a. Ketika kita memiliki pengendalian diri, semua yang kita lakukan dievaluasi dengan cermat untuk memastikan bahwa kita tidak melanggar norma masyarakat atau membahayakan keselamatan dan kenyamanan orang lain.
- b. Agar seseorang sementara dapat menahan kebutuhan mereka akan kesenangan dan fokus pada tujuan jangka panjang.
- c. Dalam beberapa kasus, kemampuan untuk mengendalikan diri diperlukan agar seseorang dapat hidup, beradaptasi, dan menghadapi perubahan yang ada.
- d. Kontrol diri merupakan aspek penting dalam mencapai keberhasilan dan menghindari kegagalan. Oleh sebab itu, seseorang memerlukan kontrol diri yang berbeda-beda untuk memecahkan hambatan dalam kehidupan sehari-hari.

## **6. *Self Control* dalam Islam**

Dalam pandangan Islam kontrol diri merupakan pembatasan diri (*self-restraint*). Kontrol diri dianggap sebagai bagian dari kesabaran dalam Islam,

dan termasuk di antara tingkat kesabaran tertinggi. Menurut Ibn al-Qoyyim Al-Jauziyah derajat kesabaran yang paling tinggi adalah menjauhi larangan, yang umumnya merupakan sesuatu yang disenangi, dalam hal ini, seseorang memiliki kesabaran dalam menekan kesenangan sementara di dunia dengan imbalan kesenangan di akhirat nanti. (Al-Jauziyah, 2006: 58). Seperti yang dijelaskan pada firman Allah pada surah Ghafir ayat 39:

يَقُولُ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ

Artinya: “Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara), dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal.” (QS. Ghafir: 39).

Ibnu katsir menafsirkan bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara), yakni sedikit lagi akan hilang dan fana; dalam waktu sebentar ia akan menyusut, kemudian lenyap dan sesungguhnya kehidupan akhirat itulah negeri yang kekal, yaitu negeri yang tidak akan lenyap, tidak akan ada perpindahan lagi darinya, dan tidak akan pergi lagi menuju negeri lain; bahkan adakalanya kehidupan yang nikmat selamanya atau kehidupan neraka yang selamanya.

Dalam ayat ini, Allah menekankan pada manusia bahwa kesenangan dunia dalam bentuk apa pun itu akan berlalu, dan bagi mereka yang mengerjakan kebaikan dan menahan diri dari keburukan akan mendapatkan pahala yang kekal yang lebih baik daripada kemewahan di dunia. Realisasi

pemenuhan kebutuhan itu juga harus mengatur diri sendiri untuk menghindari hal-hal yang berlebihan.

Manusia juga dikaruniai nafsu dalam hidupnya, tetapi dalam kehidupannya manusia seringkali gagal mengendalikan bisikan hawa nafsu yang berujung pada maksiat dan dosa. Situasi ini dapat membawa pengaruh buruk bagi kita, karena dapat menyebabkan kerasnya hati dan padamnya cahaya fitrah. Seperti pada firman Allah QS. An-Naziat ayat 40:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ - ٤٠

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

Ibnu katsir menafsirkan bahwa adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, yaitu takut akan hari ia dihadapkan kepada Allah subhanahu wa ta’ala dan takut akan keputusan Allah terhadap dirinya di hari itu, lalu ia menahan hawa nafsunya dan tidak memPERTURUTKANNYA serta menundukkannya untuk taat kepada Tuhannya.

Dari ayat di atas dapat dijelaskan bahwa seseorang harus mampu mengontrol hawa nafsunya yang dapat membuatnya lupa akan Tuhannya dan takut akan kebesaran-Nya. Agar dia tidak terjerumus ke dalam pikiran negatif dan kemaksiatan. Hawa nafsu dapat dikontrol dengan berzikir kepada Allah.

Menurut Al Ghazali (2008: 228) ‘*aql* pada dasarnya merupakan insting yang diciptakan untuk menalar, khususnya pada fenomena alam dan ayat-ayat kauniah Allah, sedangkan *qalb* sebagai pengatur untuk seluruh organ tubuh manusia. *Qalb* menjadi penentu kepribadian dan kontrol diri seseorang. Pengetahuan yang diperoleh dari ‘*aql* mendorong *qalb* untuk mengikuti dan melaksanakan tuntunan Allah. Jika *qalb* gagal melakukannya, maka individu tersebut akan condong pada kemaksiatan dan derajatnya tidak akan lebih dari binatang (Zarkasyi & Cholik, 2016: 138)

Dari sini dipahami, bahwa dalam Islam *self control* berhubungan erat dengan fungsi *qalb* yang cenderung pada ketaatan, oleh sebab itu, dalam Islam individu diperintahkan untuk melakukan ibadah yang akan memberi perisai mereka dalam perbuatan yang menyebabkan dosa.

## **C. Mahasiswa**

### **1. Pengertian Mahasiswa**

Mahasiswa merupakan individu yang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi, baik itu di universitas, institut, maupun akademi. Berdasarkan Kamus Praktis Bahasa Indonesia, mahasiswa merupakan sekelompok orang yang sedang menempuh pembelajaran pada tingkatan universitas (Taufik, 2010).

Sukadji (2001) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan sekelompok kecil dari generasi muda yang memiliki pilihan untuk melanjutkan pendidikan mereka. Dengan demikian, mahasiswa akan

mendapatkan hasil maksimal dari pendidikan ini. Menurut Daldiyono (2009) mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang telah menyelesaikan masa studinya di Sekolah Menengah Atas (SLTA) dan sedang menjalani pendidikan tinggi.

Mahasiswa didefinisikan oleh Knop Femacher (dalam Ardana Kurniaji, 2012) sebagai calon sarjana yang semakin terintegrasi dengan masyarakat, terdidik, dan diharapkan menjadi prospek intelektual sebagai hasil interaksinya dengan institusi.

Selanjutnya mahasiswa menurut Sarwono (dalam Ardana Kurniaji, 2012) adalah setiap orang yang terdaftar secara formal untuk mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi dan berusia antara 18 sampai dengan 30 tahun. Yang memiliki status karena ikatan dengan perguruan tinggi.

Mahasiswa menurut Salim & Salim (dalam Spica, 2008) adalah mereka yang berkuliah di perguruan tinggi negeri dan sedang menempuh pendidikan disana. Selanjutnya Susantoro (dalam Siregar, 2006) mengatakan jika seorang mahasiswa juga kaya akan nuansa kedinamisan dan sikap ilmiah dalam memandang sesuatu melalui kaca mata realitas objektif, metodis, dan rasional. Dari beberapa pengertian mengenai mahasiswa menurut para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar pada perguruan tinggi dan menempuh pendidikannya di perguruan negeri, yang diharapkan sebagai calon-calon intelektual yang memberikan manfaat pada masyarakat.



## 2. Tugas dan Kewajiban Mahasiswa

Tujuan utama mahasiswa sebagai komunitas kampus adalah belajar melalui tugas, membaca buku, menulis makalah, memberikan presentasi, berdiskusi di kelas, menghadiri seminar, dan kegiatan yang bercorak kampus lainnya (Siallagan, 2011). Mahasiswa juga memiliki tugas yang lebih sulit dalam artian sebagai agen perubahan dan pengendali sosial masyarakat, di samping tugas-tugas mendasar tersebut. Tugas ini menjadikan seorang mahasiswa sebagai harapan bangsa, memungkinkannya untuk memajukan negaranya dan bersaing dengan negara-negara industri lainnya.

Disamping tugas yang harus dilaksanakan, terdapat juga kewajiban yang harus dilaksanakan mahasiswa, yaitu:

- a. Mahasiswa wajib mengamalkan tri etika kampus yaitu etika diniyah, ilmiah, dan ukhuwah.
- b. Meningkatkan pemahaman, penghayatan dan pengamalan agama.
- c. Mengembangkan dan menjunjung tinggi kebebasan akademik yang bertanggungjawab.
- d. Mewujudkan dan mengembangkan rasa kebersamaan sebagai warga kampus tanpa membedakan latar belakang etnik, suku bangsa, pandangan keagamaan, organisasi kemasyarakatan/sosial politik dan sosial budaya.
- e. Mahasiswa wajib menjaga nama baik almamater.
- f. Mahasiswa wajib menjaga suasana ketenangan dan ketertiban kampus sebagai pusat studi, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

- g. Mahasiswa wajib menjunjung tinggi nilai-nilai kejujuran dengan tidak melakukan plagiasi, pemalsuan, atau penipuan.
- h. Mahasiswa wajib mengikuti perkuliahan tatap muka, praktikum dan kegiatan akademik lainnya yang diselenggarakan oleh fakultas.

### **3. Peran Mahasiswa**

Mahasiswa dalam masyarakat berperan sebagai *agent of change* sebagai pengubah dan penentu masa depan bangsa, yang mempunyai relasi kontribusi yang mendalam dan strategis, hal ini tercermin dari ide-ide dan karyanya dalam pembangunan sosial. Menurut Siallagan (2011), mahasiswa memiliki tiga peranan penting yang mendasar, yaitu:

#### **a. Peran Intelektual**

Peran intelektual mahasiswa sebagai intelektual, genius, dan jeli harus mampu menyeimbangkan kehidupannya sebagai mahasiswa, anak, dan harapan masyarakat.

#### **b. Peran Moral**

Peran moral mahasiswa harus mampu menunjukkan perilaku moral dalam setiap tindakannya tanpa terkontaminasi oleh kondisi lingkungan sebagai seseorang yang tinggal di kampus dan dikenal bebas berekspresi, berdiskusi, bertindak, atau berorasi.

#### **c. Peran Sosial**

Peran sosial mahasiswa harus selalu bersinergi, berpikir kritis, dan bertindak konkrit agar menjadi pelopor mengutarakan tujuan, dan

mengabdikan kepada masyarakat, yang terstruktur dengan kemauan dan keikhlasan.

#### **D. Tempat Tinggal Mahasiswa**

##### **1. Kos**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kos didefinisikan sebagai layanan yang menyediakan kamar atau tempat tinggal untuk jangka waktu tertentu dengan bayaran tertentu untuk waktu yang telah disepakati.

Menurut Nurdini (2009) dalam institusi akademik, rumah kos adalah sebuah hunian dimana pemiliknya menyewakan seluruh atau sebagian unitnya disewakan kepada mahasiswa sebagai pengguna untuk memfasilitasi kegiatan mereka selama studi mereka.. dan berkesempatan untuk mengembangkan dan meningkatkan mutu pendidikan.

Secara umum, kos memiliki beberapa karakteristik, yaitu:

- a. Rumah kos biasanya terletak dengan perkantoran dan kampus. Biasanya pemilik kos merupakan penduduk setempat dan pemilik modal yang besar.
- b. Rumah kos biasanya terdiri dari satu kamar dengan kasur, meja belajar, dan lemari. Umumnya menggunakan dapur dan kamar mandi secara kolektif. Untuk beberapa kos yang eksklusif biasanya juga terdapat AC, kamar mandi dalam, fasilitas internet, dan lain-lainnya.
- c. Sistem pembayaran kost ini didasarkan pada jangka waktu tertentu, seperti sebulan sekali, tiga bulan berturut-turut, atau bahkan tahunan.

Kos juga memiliki beberapa fungsi, yaitu:

- a. Sebagai tempat tinggal sementara bagi mahasiswa dari luar daerah yang sedang menuntut ilmu.
- b. Sebagai tempat tinggal sementara untuk masyarakat umum yang ingin bertempat tinggal di dekat tempat kerjanya.
- c. Membantu mahasiswa menjadi lebih mandiri dan disiplin.
- d. Sebagai teknik meningkatkan hubungan sosial dengan lingkungan.

## **2. Pondok Pesantren**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pondok pesantren didefinisikan sebagai asrama atau tempat para santri belajar mengaji. Sedangkan secara istilah, pondok pesantren didefinisikan sebagai lembaga pendidikan Islam tempat santri-santri yang mempelajari kitab-kitab klasik dan umum, dengan tujuan untuk memahami ilmu Agama Islam dengan mendalam, dan mengamalkan ilmunya sebagai pedoman hidupnya dengan menekankan relevansi nilai dalam kehidupan bermasyarakat.

Pesantren adalah jenis asrama pendidikan Islam tradisional di mana murid tinggal bersama dan belajar ilmu agama di bawah pengawasan seorang kiai, atau guru. Asrama santri-santri ini berada di kompleks pesantren yang juga merupakan tempat tinggal kiai. Dalam pesantren seorang kiai memiliki kendali penuh atas kepemimpinan pesantren (Nizar, 2011: 68).

Pondok, masjid, pengajaran kitab-kitab klasik, santri, dan kiai merupakan lima elemen dari pondok pesantren (Dhofier, 2016: 44). Kelima

elemen dasar tersebut menggambarkan esensi pesantren yang sebenarnya dan perbedaannya dengan lembaga pendidikan lain secara sederhana.

Tujuan umum pesantren, Menurut keputusan musyawarah/lokakarya tentang intensifikasi pengembangan pesantren, yang diadakan di Jakarta dari tanggal 2 sampai 6 Mei 1978, pondok pesantren memiliki tujuan umum, yaitu untuk mengembangkan warga negara menjadi pribadi muslim berdasarkan ajaran Islam dan untuk menanamkan perasaan keagamaan tersebut. Selanjutnya, M. Arifin juga membagi tujuan dari didirikannya pondok pesantren menjadi dua, yaitu:

- a. Tujuan khusus, yaitu menyiapkan santri menjadi orang yang alim dalam ilmu agama dan mengamalkan hikmah agama yang diberikan oleh kiai kepada masyarakat.
- b. Tujuan umum, yaitu mendidik santri untuk menjadi manusia yang memiliki kepribadian Islami dengan menggunakan ilmu agama dan amalnya untuk masyarakat yang lebih baik (Nizar, 2011: 90).

Menurut Yacub dalam Khozin (2006: 66) pondok pesantren dibedakan menjadi tiga, yaitu:

- a. Pesantren Salafi

Pesantren salafi merupakan pesantren yang senantiasa mempertahankan pembelajarannya dengan kitab-kitab kuning dan model pengajaran dalam pesantren salafi ini menggunakan metode klasik, seperti

sorogan, bandongan dan weton banyak diterapkan pada pesantren salafi ini.

b. Pesantren Khalafi

Pesantren khalafi ialah pesantren yang mempraktikkan pengajaran klasikal (madrasi), pada pesantren khalafi santri diberikan ilmu umum serta ilmu agama, selain itu, pendidik juga memberikan pembelajaran keahlian pada para santrinya.

c. Pesantren Kilat

Pesantren yang pelaksanaannya dalam waktu yang relatif singkat, biasanya pelaksanaannya dilaksanakan ketika libur sekolah. Pesantren kilat ini menekankan pada keterampilan kepemimpinan dan ibadah. Sedangkan santrinya terdiri dari siswa sekolah yang dipandang perlu mengikuti kegiatan keagamaan di pesantren kilat.

d. Pesantren Terintegrasi

Pesantren ini lebih menitikberatkan pada pendidikan vokasional, sebagaimana balai latihan kerja di Departemen Tenaga Kerja, dengan program yang terintegrasi. Sedangkan mayoritas santrinya berasal dari kalangan anak putus sekolah atau orang-orang yang sedang mencari kerja.

Sedangkan dalam buku Sudjoko Prasadjo mengenai profil pesantren dalam pelaksanaan sistem pengajaran dan pembiayaan pondok pesantren, saat ini, pondok pesantren dibedakan dalam tiga , yaitu:

1. Pondok Pesantren Tradisional

Pondok Pesantren Tradisional adalah lembaga pendidikan Islam yang santrinya diajar secara non-klasik (*sorogan*) oleh seorang kiai dengan menggunakan teks-teks yang ditulis dalam bahasa Arab oleh ulama besar dari Abad Pertengahan, sementara santrinya sendiri biasanya tinggal di dalam di pesantren. Setiap pondok pesantren tradisional memiliki seperangkat kitab klasik yang berbeda untuk dipelajari.

## 2. Pondok Pesantren Tradisional Modern

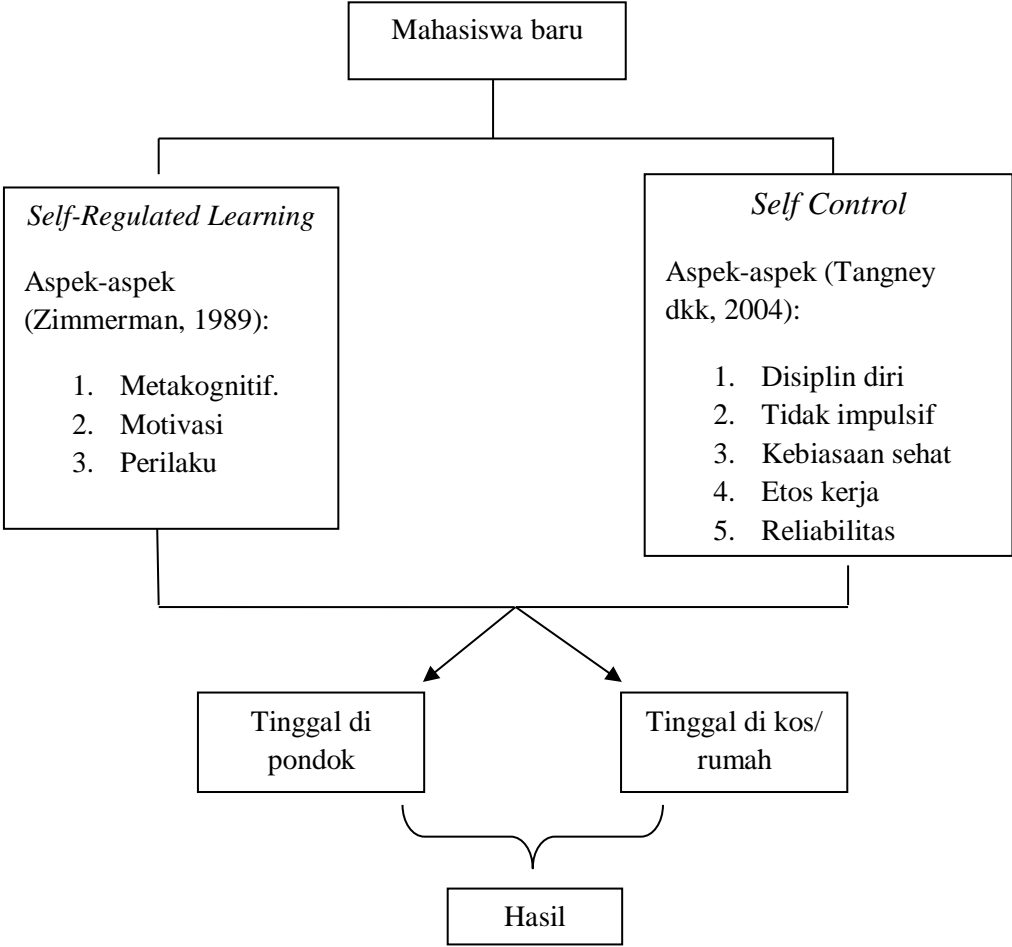
Pesantren tradisional modern ini merupakan lembaga pendidikan Islam yang memadukan sistem klasik (*madrasi*) dengan metode pengajaran modern. Sistem pengajaran menggunakan pendekatan tradisional (*sorogan, bandongan, dan wetonan*) dan sistem modern (pembagian kelas) berdasarkan tingkat keterampilan siswa. Dengan konsep ini, pesantren memberikan pendidikan formal dalam rangka mencapai keseimbangan antara cita-cita duniawi dan *ukhrawi*.

## 3. Pondok Pesantren Modern

Pesantren modern adalah pesantren yang menggunakan metode pengajaran baru. Dalam setiap penyampaian materi, menggunakan pendekatan diskusi dan tanya jawab. Adanya pendidikan kemasyarakatan pada model pesantren ini, akan menjadikan santri-santri mengamalkan ilmunya ketika mereka sudah terjun dalam masyarakat.

**E. Kerangka Berpikir**

Berikut merupakan bagan alur kerangka berpikir pada penelitian ini:



**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir**



**Penjelasan:**

*Self-Regulated Learning* adalah kemampuan seseorang dalam merencanakan, memonitor, mengontrol, dan mengevaluasi belajarnya agar dapat tercapai tujuan belajar yang maksimal. *Self-regulated learning* ini merupakan salah satu penunjang mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan jarak jauh, tetapi mahasiswa sendiri pasti memiliki *self-regulated learning* berbeda-beda. Kontrol diri juga salah satu hal yang dapat menunjang tujuan dan hasil belajar seorang mahasiswa. Kontrol diri yang baik berdampak pada lingkungan dan suasana hati, meskipun dalam keadaan yang tidak menentu dan menimbulkan *stressor*, seperti pada fase transisi mahasiswa baru dari sekolah menengah pertama ke perguruan tinggi, seorang mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik, ia dapat memiliki cara yang tepat dalam menghadapi dan melewati pada fase ini.

Lingkungan fisik juga menjadi faktor terhadap perbedaan *self-regulated learning* dan *self control* pada masing-masing mahasiswa, karena lingkungan fisik merupakan salah satu pendukung yang memberikan kesempatan mahasiswa untuk berkembang. Di sekitar UIN Walisongo sendiri banyak tempat tinggal yang ditawarkan seperti pondok pesantren, kos, rumah kontrakan, dll.

Mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki aturan dan kegiatan-kegiatan pondok yang terstruktur dan terjadwal, tentu memiliki *self-regulated learning* dan *self control* yang berbeda dengan mahasiswa yang tinggal

di kos yang memiliki waktu yang cukup luang, yang tidak memiliki aturan ketat dan kegiatan rutin yang wajib.

Dengan perbedaan tempat tinggal tersebut, mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren di rasa lebih memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya dalam kegiatannya sehari-hari, termasuk belajar, karena memiliki kegiatan yang sudah terstruktur dan terkontrol, dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di kos, yang lebih banyak memiliki waktu luang dan tidak memiliki kegiatan rutin yang terstruktur.

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini didasarkan pada tinjauan pustaka dan kerangka yang telah dipaparkan, yaitu:

1. Ada Perbedaan *Self-Regulated Learning* antara Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dan di Luar Pondok Pesantren.
2. Ada Perbedaan *Self Control* antara Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dan di Luar Pondok Pesantren.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Dalam penelitian ini digunakan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif berfokus pada data numerik (angka) yang dikumpulkan melalui proses pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika (Azwar, 2017: 5).

Dalam penelitian ini digunakan metode komparatif. Pendekatan komparatif, menurut Nazir (2005: 88), digunakan untuk membandingkan persamaan dan perbedaan dua atau lebih fakta dan kualitas objek yang diteliti berdasarkan pemikiran tertentu. Peneliti dapat membedakan antara variabel terhubung dengan mengevaluasi perbedaan dan persamaan menggunakan metode komparatif ini.

Penelitian ini termasuk dalam penelitian komparatif deskriptif, dimana peneliti membandingkan variabel yang sama untuk sampel yang berbeda. Sama seperti pada penelitian ini, penelitian bertujuan untuk melihat perbedaan *self-regulated learning* dan *self control* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal di luar pondok pesantren selama perkuliahan jarak jauh.

## **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang peneliti putuskan untuk dipelajari sehingga informasi dapat dikumpulkan dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016: 2).

Berdasarkan tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui mengenai perbedaan *self-regulated learning* dan *self control* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren, maka terdapat satu variabel bebas (*independent variable*) yaitu tempat tinggal mahasiswa dan dua variabel terikat (*dependent variable*) yaitu *self-regulated learning* dan *self control*. Variabel terikat dan variabel bebas yang dalam penelitian ini yaitu:

Variabel (X): Tempat Tinggal Mahasiswa

Variabel (Y1): *Self-Regulated Learning*

Variabel (Y2): *Self Control*

### **2. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

- a. Tempat Tinggal Mahasiswa merupakan lokasi tempat tinggal mahasiswa selama melaksanakan proses belajar di bangku perkuliahan, yaitu pondok pesantren dan kos.
- b. *Self-regulated learning* adalah kemampuan mahasiswa untuk menciptakan aspek metakognitif, motivasi, dan perilakunya agar aktif dalam proses belajar mereka guna untuk meningkatkan prestasi akademik. Semakin tinggi perolehan skor *self-regulated learning*, maka semakin tinggi pula *self-regulated learning* pada subyek, begitu pula sebaliknya.
- c. *Self control* adalah kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan tingkah lakunya dengan melakukan pertimbangan terlebih dahulu sesuai norma di kampus dan lingkungan tempat tinggalnya agar mengarah pada perilaku yang positif, yang ditandai dengan beberapa aspek, yaitu disiplin diri, tidak impulsif, kebiasaan yang sehat, etos kerja, dan reliabilitas. Semakin tinggi perolehan skor *self control*, maka semakin tinggi pula *self control* pada subyek, begitu pula sebaliknya.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang secara daring, dengan menyebarkan skala menggunakan *google form* selama dua minggu, pada 16-30 Juni 2022.

## **D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek dengan ciri-ciri dan kualitas khusus yang telah dipilih peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 80). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UIN Walisongo Semarang semester dua yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal di luar pondok pesantren (kos dan rumah kontrakan) dengan keseluruhan jumlah mahasiswa semester dua yaitu sebanyak 5.526 mahasiswa.

### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi (Azwar, 2017: 112), dengan kata lain sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016: 81). Agar hasil penelitian dapat digeneralisasi kepada populasi, maka sampel diambil secara representatif, berarti sampel haruslah mencerminkan dan bersifat mewakili populasi. Sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow (1997), dikarenakan populasi yang tidak diketahui, terlalu besar, dan jumlah yang berubah-ubah, dengan rumus:

$$n = \frac{Z^2 \times P(1-P)}{d^2}$$

Keterangan:

n= Jumlah sampel

$Z = \text{Skor } Z \text{ pada taraf kepercayaan } 95\% = 1,96$

$P = \text{Maksimal estimasi} = 0,5$

$d = \text{limit dari } error / \text{presisi absolut} = 0,01 \text{ (10\%)}$

$d = \text{Alpha (0,10)} / \text{sampling error} = 10\%$

Berdasarkan rumus di atas, maka dihasilkan sampel sejumlah 96 sampel, kemudian dibulatkan sehingga menjadi 100 sampel dari mahasiswa UIN Walisongo semester dua yang tinggal di pondok pesantren dan 100 mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren.

### **3. Teknik sampling**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *incidental sampling*. Menurut Sugiyono (2018: 136) *non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sedangkan metode *incidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu/ insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel apabila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok dengan sumber data .

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara atau metode yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan pada suatu penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala

psikologi merupakan suatu bentuk alat ukur untuk mengukur atribut psikologi, atribut yang bersifat *latent*/ eksistensinya ada secara konseptual (Azwar, 2015: 2).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala *self-regulated learning* yang disusun dengan mengacu pada teori Zimmerman (dalam Purdie dkk, 1996) dan skala *self control* yang disusun dengan mengacu pada teori Tangney, dkk (2004). Bentuk skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala likert. Pembuatan alat ukur ini menggunakan skala 4 alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pada setiap pernyataan dibagi menjadi kategori item *favorable* dan *unfavorable*.

**Tabel 3. 1 Skala Likert**

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

**Tabel 3. 2 Blue Print Self Regulated Learning**

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	jumlah
<i>Metakognitif</i>	Merencanakan tujuan belajar.	1,3	2,4	4
	Memonitor dan modifikasi strategi belajar .	5,7	6,8	4
Motivasi	Keyakinan dalam menyelesaikan tugas.	9,11	10,12	4
	Konsekuensi-konsekuensi diri.	13,15	14, 16	4
Perilaku	Penataan Lingkungan.	17, 19	18, 20	4
	Pengaturan prioritas.	21,23	22,24	4
	Pengaturan waktu.	25,27	26,28	4
	Mencari bantuan pada teman, guru, dan keluarga.	29,31	30,32	4
Jumlah		16	16	32



**Tabel 3. 3 Blue Print Self Control**

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Self Discipline</i>	Kemampuan disiplin diri.	1, 3	2, 4	4
	Fokus pada tugas.	5, 7	6, 8	4
<i>Deliberate/ Non impulsive</i>	Mempertimbangkan segala sesuatu secara hati-hati	9, 11	10, 12	4
	Berhati-hati dalam pengambilan keputusan dan bertindak.	13, 15	14, 16	4
<i>Healthy Habit</i>	Melakukan hal-hal yang berdampak positif bagi diri.	17, 19	18, 20	4
	Menghindari hal-hal yang berdampak negatif bagi diri.	21, 23	22, 24	4
<i>Work Ethic</i>	Kemampuan merencanakan tujuan belajar.	25, 27	26, 28	4
	Rasa tanggung jawab	29, 31	30, 32	4
<i>Reliability</i>	Perencanaan jangka panjang.	33, 35	34, 36	4
	Konsisten dalam berperilaku untuk mencapai rencana-rencana yang telah dibuat.	37, 39	38, 40	4
Jumlah		20	20	40

**F. Validitas dan Reabilitas**

Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yang penting, yaitu valid dan reliabel (Arikanto, 2006: 168).

**1. Validitas**

Validitas dapat dianggap sebagai alat yang digunakan dalam penelitian untuk memutuskan variabel mana yang harus diukur dengan andal. Menurut Sugiyono (2016: 121), temuan penelitian dikatakan valid jika data yang dikumpulkan dan data yang sebenarnya terjadi pada objek yang diteliti serupa. Istilah "valid" mengacu pada kemampuan instrumen untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Uji validitas isi digunakan dalam uji validitas penelitian ini. Menurut Gregory (2009: 120), uji validitas isi dapat dilakukan dengan meminta seorang ahli dalam topik untuk memeriksa item-item yang telah dibuat (*professional judgment*). Validitas isi bertujuan untuk memastikan bahwa isi skala sesuai dan relevan dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini menggunakan *corrected item-total correlation*, dengan demikian item skala dikatakan valid jika nilai *corrected item-total correlation* lebih besar dari 0,3 dan sebaliknya item dikatakan tidak valid jika nilai *corrected item-total correlation* lebih kecil dari 0,3 (Azwar, 2010), untuk menguji validitas skala pada penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistic 25*. Berikut adalah tabel uji coba validitas skala *self-regulated learning* dan *self control*:

a) Skala *self-regulated learning*

**Tabel 3. 4 Uji Validitas Skala *Self-Regulated Learning* Setelah Uji Coba**

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	jumlah
<i>Metakognitif</i>	Merencanakan tujuan belajar.	1,3	2,4	4
	Memonitor dan modifikasi strategi belajar .	5,7	6,8	4
Motivasi	Keyakinan dalam menyelesaikan tugas.	9,11	10,12	4
	Konsekuensi-konsekuensi diri.	13,15	14, 16	3
Perilaku	Penataan Lingkungan.	17, 19	18, 20	4
	Pengaturan prioritas.	21,23	22, 24	2
	Pengaturan waktu.	25,27	26, 28	4
	Mencari bantuan pada teman, guru, dan keluarga.	29,31*	30, 32	2
jumlah		15	16	31

b) Skala *self control*

**Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala *Self Control* Setelah Uji Coba**

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Self Discipline</i>	Kemampuan disiplin diri.	1, 3	2, 4	4
	Fokus pada tugas.	5*, 7	6, 8	3
<i>Deliberate/ Non impulsive</i>	Mempertimbangkan segala sesuatu secara hati-hati	9, 11	10, 12	4
	Berhati-hati dalam pengambilan keputusan dan bertindak.	13, 15	14, 16	4
<i>Healthy Habit</i>	Melakukan hal-hal yang berdampak positif bagi diri.	17, 19	18, 20	3
	Menghindari hal-hal yang berdampak negatif bagi diri.	21, 23	22, 24*	2
<i>Work Ethic</i>	Kemampuan merencanakan tujuan belajar.	25, 27	26, 28	4
	Rasa tanggung jawab	29*, 31	30, 32	2
<i>Reliability</i>	Perencanaan jangka panjang.	33, 35	34, 36	4
	Konsisten dalam berperilaku untuk mencapai rencana-rencana yang telah dibuat.	37, 39	38, 40	4
Jumlah		15	19	34

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan gabungan kata dari *rely* dan *ability*. Reliabilitas ini memiliki banyak istilah, seperti konsistensi, keajegan, kestabilan, kepercayaan, dll.. suatu pengukuran dikatakan mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (Azwar, 1997: 7), yang berarti sejauh mana hasil

pengukuran dapat dipercaya, untuk menguji reliabilitas skala pada penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistic 25*.

Uji reabilitas diukur dengan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan skala 0 sampai 1. Tes dan skala psikologi menuntut koefisien reliabilitas suatu konstruk variabel dikatakan baik jika memiliki nilai kisaran  $r_{xx'} \approx 0,90$  (Azwar, 2017: 150). Ghazali (2011: 37) menyatakan bahwa skala dikatakan reliabel jika mempunyai koefisien *alpha* yang lebih dari 0,6. Jadi pengujian reabilitas pada suatu penelitian dilakukan bertujuan untuk menguji keajegan atau kepercayaan terhadap instrumen penelitian tersebut. Berikut hasil uji reliabilitas setelah semua aitem valid.

**Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Setelah Semua Aitem Valid**

No	Instrumen	Reliability Statistic		Tingkat Reliabilitas	Keterangan
		Jumlah Aitem	Cronbach's Alpha		Reliable
1.	<i>Self-Regulated Learning</i>	27	0,907	0,60	Reliabel
2.	<i>Self Control</i>	34	0,935	0,60	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa skala *self-regulated learning* memiliki nilai Alpha  $0,907 > 0,60$  dan skala *self control* memiliki

nilai Alpha  $0,935 > 0,60$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian dari *self-regulated learning* dan *self control* dapat dikatakan sebagai instrumen yang reliabel.

## G. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji *independent sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS *Statistic 25*. sebelum dilakukannya analisis data uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap hasil penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

### a. Uji Asumsi

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk menentukan apakah distribusi suatu kelompok data atau varians terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas distribusi dapat digunakan untuk mengetahui apakah data mengikuti prinsip kurva normal atau tidak.

Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan IBM SPSS *Statistic 25*. dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Nilai  $\text{sig.} \geq 0,05$ ;  $H_0$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa sampel dari populasi berdistribusi normal.

b) Nilai sig < 0,05;  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa sampel dari populasi tidak berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengetahui *equality of variance*. Uji homogenitas varians berguna untuk melihat atau menguji apakah data-data yang telah diperoleh berasal dari sekelompok subyek yang dalam beberapa aspek psikologis bersifat homogen. Perhitungan data tersebut dilanjutkan dengan, menggunakan teknik statistik menggunakan IBM SPSS *Statistic* 25.

Pengujian homogenitas pada penelitian ini dengan menggunakan uji- $F_{\max}$  dari *Hartley-Pearson* dengan kriteria pengujian, jika  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$  maka dikatakan homogen pada taraf kesalahan tertentu.

## b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan *Mann whitney u test* dan *uji Sample t-test*. *Mann whitney u test* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua populasi atau kelompok data yang independen. Alasan peneliti menggunakan rumus uji *Mann whitney u test* ini dikarenakan dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel independen dan dua variabel dependen (Pallant, 2007: 157) dan terdapat data yang berdistribusi tidak normal, sehingga uji *mann whitney u test* ini sebagai alternatif pada uji *independent sample t-test*.

Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan *Mann Whitney U Test* dengan bantuan IBM SPSS *Statistic 25*. dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- a) Nilai Asymp. Sig < 0,5; dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.
- b) Nilai Asymp. Sig > 0,5; dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak.

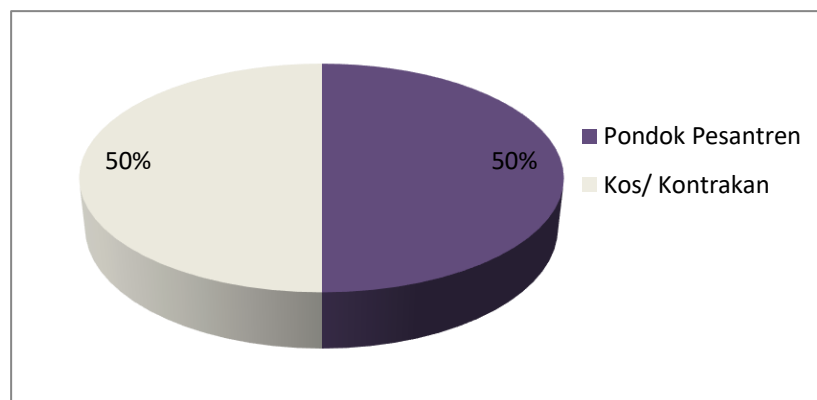
## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

##### 1. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa semester dua UIN Walisongo Semarang sebanyak 200 mahasiswa, yaitu 100 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan 100 mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren. Berdasarkan sampel yang diperoleh, dapat digambarkan pada diagram berikut:

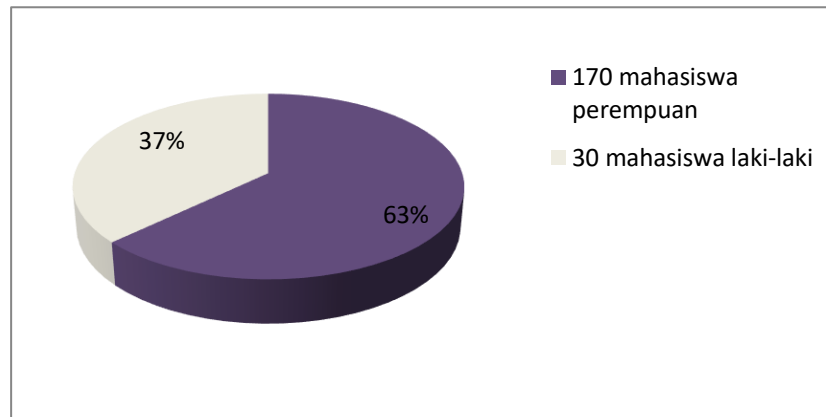


**Gambar 4. 1 Data Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal Mahasiswa**

Berdasarkan gambar pada diagram 4.1, diperoleh sampel yang bertempat tinggal di pondok pesantren sebanyak 100 mahasiswa dan sampel yang bertempat tinggal di kos/ kontrakan sebanyak 100 mahasiswa. Jadi, dapat disimpulkan bahwa subjek yang bertempat tinggal di pondok pesantren dan di



kos/ rumah kontrakan pada penelitian ini sama banyaknya yaitu 50% dan 50%.



**Gambar 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan gambar pada diagram 4.2, diperoleh sampel yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 130 atau 63% dan sampel yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 atau 37%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa subjek terbanyak dalam penelitian ini adalah perempuan.

**Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa yang Tinggal Di Pondok Pesantren dan Di Kos**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PONPES	100	55	105	82.99	9.402
KOS	100	64	106	87.98	8.970

Valid N (listwise)	100				
-----------------------	-----	--	--	--	--

Berdasarkan tabel 4.1 yang diketahui variabel *Self-Regulated Learning* (Y1) pada mahasiswa yang tinggal di ponpes memiliki skor minimum yaitu 55, skor maksimum 105, skor mean/ rata-rata 82,99, dan *std. deviation* 9,402. Sedangkan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang tinggal di kos, yaitu subjek memiliki skor minimum 64, skor maksimum 106, skor mean/ rata-rata 87,98, dan *std.deviation* 8,970.

**Tabel 4. 2 Deskripsi Data Variabel *Self Control* pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dan di Kos**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
PONPES	100	75	127	96.86	11.322
KOS	100	75	129	102.85	11.930
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel 4.2 yang diketahui variabel *Self Control* (Y2) pada mahasiswa yang tinggal di ponpes memiliki skor minimum yaitu 75, skor maksimum 127, skor mean/ rata-rata 96,86, dan *std. deviation* 11,322. Sedangkan *Self Control* pada mahasiswa yang tinggal di kos, yaitu subjek

memiliki skor minimum 75, skor maksimum 129, skor mean/ rata-rata 102,85, dan *std.deviation* 11,930.

## 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2017: 147) tujuan dari kategorisasi data yaitu untuk mengelompokkan subjek yang telah mengisi skala penelitian secara berjenjang berdasarkan pengukuran kontinum atribut. Berikut ini merupakan penyajian kategorisasi skor data:

**Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Variabel *Self-Regulated Learning* Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Frekuensi	F Relatif	Kategori
$M + 1SD \leq X$	$\geq 92,398$	17	17%	Tinggi
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	73,602-92,398	68	68%	Sedang
$X < M - 1SD$	$< 73,602$	15	15%	Rendah
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui sebanyak 17 (17%) mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki *self-regulated regulated* yang tinggi, 68 (68%) mahasiswa memiliki *self-regulated learning* yang sedang, dan 15 (15%) memiliki *self-regulated learning* yang rendah.

**Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel *Self-Regulated Learning* Mahasiswa yang Tinggal di Kos**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Frekuensi	F Relatif	Kategori
$M + 1SD \leq X$	$\geq 94,519$	20	20%	Tinggi
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	74,981-94,519	60	60%	Sedang

<b>X &lt; M – 1SD</b>	<b>&lt; 74,981</b>	<b>20</b>	<b>20%</b>	<b>Rendah</b>
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui sebanyak 20 (20%) mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki *self-regulated regulated* yang tinggi, 60 (60%) mahasiswa memiliki *self-regulated learning* yang sedang, dan 20 (20%) memiliki *self-regulated learning* yang rendah.

**Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Variabel *Self Control* Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren**

<b>Rumus Interval</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>F Relatif</b>	<b>Kategori</b>
<b>M + 1SD ≤ X</b>	<b>≥ 108,121</b>	<b>19</b>	<b>19%</b>	<b>Tinggi</b>
<b>M – 1SD ≤ X &lt; M + 1SD</b>	<b>85,479 – 108,121</b>	<b>64</b>	<b>64%</b>	<b>Sedang</b>
<b>X &lt; M – 1SD</b>	<b>&lt; 85,479</b>	<b>17</b>	<b>17%</b>	<b>Rendah</b>
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui sebanyak 19 (19%) mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki *self control* yang tinggi, 64 (64%) mahasiswa memiliki *self control* yang sedang, dan 17 (17%) memiliki *self control* yang rendah.

**Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel *Self Control* Mahasiswa yang Tinggal di Kos**

<b>Rumus Interval</b>	<b>Rentang Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>F Relatif</b>	<b>Kategori</b>
<b>M + 1SD ≤ X</b>	<b>≥ 110,475</b>	<b>20</b>	<b>20%</b>	<b>Tinggi</b>
<b>M – 1SD ≤ X &lt; M + 1SD</b>	<b>85,225 – 110,475</b>	<b>66</b>	<b>71%</b>	<b>Sedang</b>
<b>X &lt; M – 1SD</b>	<b>&lt; 85,225</b>	<b>14</b>	<b>14%</b>	<b>Rendah</b>
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui sebanyak 20 (20%) mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki *self control* yang tinggi, 66 (66%) mahasiswa memiliki *self control* yang sedang, dan 14 (14%) memiliki *self control* yang rendah.

## B. Hasil Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

**Tabel 4. 7 Uji Normalitas Variabel *Self-Regulated Learning***

HUNIAN		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
		Statistic	df	Sig.
SRL	PONPES	.065	100	.200*
	KOS	.093	100	.032

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 4.7, hasil analisis pertama pada variabel *self-regulated learning* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yaitu menghasilkan Kolmogorov Smirnov hitung sebesar 0,200, karena nilai probabilitas  $0,200 > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa variabel *self-regulated learning* berdistribusi normal. Kemudian, hasil analisis pada variabel *self-*

*regulated learning* pada mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren yaitu menghasilkan Kolmogorov Smirnov hitung sebesar 0,032, karena nilai probabilitas  $0,032 < 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa variabel *self-regulated learning* tidak berdistribusi normal.

**Tabel 4. 8 Uji Normalitas Variabel *Self Control***

HUNIAN		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
		Statistic	df	Sig.
SC	PONPES	.072	100	.200*
	KOS	.082	100	.093

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan table 4.8, hasil analisis pertama pada variabel *self control* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yaitu menghasilkan Kolmogorov Smirnov hitung sebesar 0,200, karena nilai probabilitas  $0,200 > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa variabel *self-regulated learning* berdistribusi normal. Kemudian, hasil analisis pada variabel *self-regulated learning* pada mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren yaitu menghasilkan Kolmogorov Smirnov hitung sebesar 0,093, karena nilai probabilitas  $0,093 > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa variabel *self-regulated learning* berdistribusi normal.

**Tabel 4.9 Uji Homogenitas Variabel *Self Control***

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SC	Based on Mean	1.934	1	198	.166
	Based on Median	1.597	1	198	.208
	Based on Median and with adjusted df	1.597	1	197.945	.208
	Based on trimmed mean	1.936	1	198	.166

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel 5.0 diketahui bahwa nilai  $p$  variabel *self control* adalah sebesar 0,166. Karena nilai  $0,166 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa *varians* data hasil skor skala *self control* adalah sama atau homogen.

### C. Hasil Uji Hipotesis

#### 1. Uji Hipotesis Pertama

**Tabel 5. 0 Hasil Uji *Mann Whitney U Test Self-Regulated Learning* Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dan di Kos**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	SRL
Mann-Whitney U	3459.000
Wilcoxon W	8509.000
Z	-3.768
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: HUNIAN

Hasil analisis variabel *self-regulated learning* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren dengan menggunakan uji *mann whitney u test* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2- tailed)*  $0,000 < 0,5$  yang artinya terdapat perbedaan *self-regulated learning* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren.

2. Uji Hipotesis Kedua

**Tabel 5. 1 Hasil Uji *Independent Sample T-Test Self Control* Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dan di Kos**

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SELF-REGULATED LEARNING	Equal variances assumed	1.934	.166	-3.642	198	.000	-5.990	1.645	-9.233	-2.747
	Equal variances not assumed			-3.642	197.460	.000	-5.990	1.645	-9.233	-2.747



Hasil analisis variabel *self control* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren dengan menggunakan uji *Independent Sample T-Test* diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)*  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan *self control* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren.

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian pada 200 sampel mahasiswa semester dua UIN Walisongo Semarang, yakni 100 mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan 100 mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *self-regulated learning* dan *self control* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren. Hasil penelitian tersebut mendukung hipotesis, yang menyatakan bahwa ada perbedaan *self-regulated learning* dan *self control* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren. Pada hipotesis pertama, jika dilihat dari nilai rata-rata yang terdapat pada tabel 4.1, terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan yang tinggal di luar pondok pesantren. Berdasarkan kategorisasi penelitian *self-regulated learning* mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yang dapat dilihat pada tabel 4.3 menunjukkan jumlah persentase terbanyak terdapat pada kategori sedang. Kemudian pada kategorisasi penelitian *self-regulated learning* mahasiswa yang tinggal di luar pondok juga menunjukkan jumlah persentase

terbanyak juga terdapat pada kategori sedang. Mahasiswa dengan *self-regulated learning* pada kategori tinggi berarti mahasiswa sangat mampu menjadi pengatur yang baik dalam belajarnya, ia mampu menentukan tujuan belajar, prioritas dan memiliki kemampuan mengalokasikan waktu sebaik mungkin dalam belajarnya. Mahasiswa dengan *self-regulated learning* pada kategori rendah berarti mahasiswa kurang mampu menjadi pengatur belajarnya, ia kurang mampu dalam mengatur tujuan belajar, prioritas dan mengalokasikan waktu dalam belajarnya.

*Self-regulated learning* sendiri mengacu pada tiga aspek, yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku, yang ketiganya tersebut saling berkaitan (Zimmerman, 1989). Berjalannya tiga aspek tersebut memungkinkan mahasiswa untuk menyadari, mengetahui, dan menentukan cara mereka belajar. Mahasiswa dengan keterampilan metakognitif yang tinggi tidak akan mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Untuk setiap kegiatan yang akan dilakukan, siswa akan memiliki rencana yang terarah untuk memilih strategi yang akan mereka gunakan. Mengalokasikan waktu untuk kegiatan belajar merupakan salah satu strategi yang dapat membantu siswa mencapai tujuan belajar mereka, karena pembuatan jadwal yang direncanakan untuk kegiatan belajar, akan membantu mereka mencapai tujuan belajarnya (Santika & Sawitri, 2016).

Pada analisis penelitian, ditemukan bahwa *self-regulated learning* mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren lebih tinggi daripada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Umumnya pelajar dan mahasiswa yang berada di lingkungan pesantren memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi dan memiliki

regulasi belajar yang baik antara membagi waktu antara melaksanakan kegiatan dalam pesantren, karena dalam perkuliahan dan kegiatan sehari-hari selalu disiapkan dengan materi spiritual di dalamnya (Siswanto & Puja Kurnia, 2021: 4).

Pada penelitian ini ditemukan bahwa tempat tinggal atau lingkungan tidak berpengaruh besar pada tingkat *self-regulated learning* mahasiswa, karena dalam penelitian ini, faktor internal ternyata lebih berpengaruh besar dalam menentukan tingkat *self-regulated learning* mahasiswa. Menurut Zimmerman (1990: 312) faktor internal yang mengacu *self-regulated learning* individu adalah pengetahuan individu, kemampuan metakognitif, dan tujuan belajar yang akan dicapai. Pengetahuan disini memungkinkan mahasiswa dapat menerapkan pembelajaran yang mandiri, kemudian kapasitas metakognitif mengacu pada proses pengambilan keputusan yang mengontrol pilihan dan penerapan bentuk bentuk pengetahuan, oleh karena itu, semakin matang seseorang dalam menerapkan pengetahuannya, semakin matang pula perilakunya dalam memilih dan mengatur kegiatan belajarnya. Tujuan belajar yang ingin dicapai masing-masing mahasiswa itu berbeda, dalam pembelajaran seharusnya tujuan belajar harus selaras dengan sasaran belajar (Syeikh Az- Zarnuji dalam kitab *ta'lim al muta'allim*: 3), tetapi masih banyak pelajar/mahasiswa yang memiliki tujuan belajar yang tidak selaras dengan sasaran belajarnya, sehingga hal tersebut membuat mahasiswa tidak bisa mencapai tujuan belajar yang dengan maksimal.

Pada penelitian ini berarti bahwa mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren (kos) lebih memiliki batasan pada diri sendiri yang lebih baik dari

mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, sehingga mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren ini lebih mampu menerapkan pembelajaran yang mandiri, mengarahkan pengetahuannya dalam belajar, dan fokus pada tujuan dan sasaran belajarnya. Mahasiswa disini memiliki kesadaran diri dan pemahaman yang positif terhadap perasaan, keinginan, dan perilakunya (Yulikhah, 2019: 72).

Pada hipotesis kedua, jika dilihat dari nilai rata-rata yang dapat dilihat pada tabel 4.2, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan nilai-rata-rata antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren. Berdasarkan kategorisasi penelitian *self control* mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yang dapat dilihat pada tabel 4.5 menunjukkan jumlah prosentase terbanyak juga terdapat pada kategori sedang, kemudian kategorisasi penelitian *self control* pada mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren yang terdapat pada tabel 4.6 juga menunjukkan jumlah prosentase terbanyak juga terdapat pada kategori sedang. Mahasiswa dengan *self control* pada kategori tinggi berarti mahasiswa sangat mampu untuk mengendalikan perilaku, menentukan pilihan, mengarahkan perilaku, dan mengambil tindakan sesuai keadaan yang sedang dihadapi dan kebutuhan belajarnya. Mahasiswa dengan *self control* pada kategori sedang berarti mahasiswa mampu untuk mengendalikan perilaku, menentukan pilihan, mengarahkan perilaku, dan mengambil tindakan sesuai keadaan yang sedang dihadapi dan kebutuhan belajarnya. Mahasiswa dengan *self control* pada kategori rendah berarti mahasiswa kurang mampu untuk mengendalikan perilaku,

menentukan pilihan, mengarahkan perilaku, dan mengambil tindakan sesuai keadaan yang sedang dihadapi dan kebutuhan belajarnya.

Seseorang dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi akan memanfaatkan waktu mereka dengan baik, tetapi seseorang dengan pengendalian diri yang rendah akan merasa sulit mengarahkan perilaku mereka, yang membuat mereka cenderung memilih sesuatu yang mereka sukai. Individu dengan pengendalian diri yang tinggi ditandai dengan kemampuannya mengarahkan perilaku agar sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku, tidak mudah emosional, dan beradaptasi dengan situasi yang tidak terduga. Individu tersebut tekun dalam melakukan tugas-tugas yang harus dilaksanakan meskipun menghadapi banyak kendala (Aroma & Suminar, 2012). Sejalan dengan (Ifenthalen, 2012) bagi mahasiswa yang masuk pada usia dewasa awal, dalam mengatasi masalah, mahasiswa tidak hanya melakukan kegiatan kognitif saja, tetapi mereka juga harus mempunyai tujuan spesifik, dalam perencanaan kegiatan, penggerak kinerja, dan pengevaluasi efisiensi dari tindakan mereka dalam memecahkan masalah. Selain itu, mereka juga harus menetapkan tujuan yang jelas, membuat rencana kegiatan, memonitor kerja, dan mengevaluasi efektivitas upaya mereka dalam memecahkan masalah.

Pada hasil analisis penelitian, ditemukan bahwa *self control* mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren lebih tinggi daripada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Hal tersebut berarti bahwa mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren lebih mampu mengendalikan, mengarahkan, dan mengambil

tindakan perilaku sesuai dengan keadaan yang sedang dihadapi dalam proses belajarnya.

Dalam hal yang mempengaruhi *self control* seseorang, faktor internal tidak dapat dipisahkan dari faktor eksternal dari *self control* itu sendiri. Pada faktor internal, *self control* dipengaruhi oleh gen dari orang tua, tetapi menurut teori konvergen Willam Stern, seiring berjalannya usia seseorang, maka gen yang dibawa sejak lahir juga akan berkembang atau bahkan mati jika tidak distimulus oleh lingkungan. Lingkungan yang merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *self control* seseorang yaitu keluarga, terutama orang tua merupakan faktor yang dapat menentukan *self control* seorang anak. Pola asuh dari orang tua yang diterapkan pada anaknya sejak kecil menjadi pembentuk *self control* anak sejak kecil, cara orang tua dalam mengajarkan kedisiplinan, menanggapi kegagalan anak, berinteraksi dengan mereka, dan mengekspresikan kemarahan (secara emosional atau dapat menahan diri) adalah contoh bagaimana awal mula anak memperoleh kontrol diri (Logue, 1995: 34), penelitian otoriter dan permisif cenderung akan menurunkan harga diri dan menyebabkan depresi pada anak, sebaliknya pola asuh yang *supportif* akan membuat anak memiliki *self esteem* yang lebih baik dan memiliki tingkat depresi yang rendah (Jannah, 2022: 46). Sejalan dengan penelitian Liau-bei Wu (2004) pada 1000 anak sekolah menengah, menguatkan bahwa orang tua berperan dalam pembentukan *self control*, dikatakan bahwa gaya pengasuhan orang tua mempengaruhi perilaku

menyimpang anak, pola asuh orang tua yang baik dapat mencegah perilaku menyimpang anak ketika tumbuh dewasa nanti.

Pada mahasiswa yang memutuskan untuk tinggal di ponpes, ada beberapa alasan sendiri seseorang memutuskan untuk bertempat tinggal di pondok pesantren, dari kemauan sendiri maupun permintaan orang tua, tidak sedikit mahasiswa yang dipaksa orang tuanya untuk tinggal di pondok pesantren dengan alasan agar anaknya lebih aman terjaga diri dan imannya, karena alasan tersebut banyak mahasiswa yang menjadi sedih, tidak nyaman, tidak antusias menjalankan kehidupannya di pondok pesantren maupun di perkuliahan, sejalan dengan penelitian Sudjana (2010), dikatakan bahwa kondisi sedih, lelah, sakit, haus, lapar atau marah dapat mengganggu perhatian dalam belajar, sehingga lingkungan juga dapat mempengaruhi motivasi mahasiswa, mahasiswa yang mondok karena paksaan dari orang tua, ia tidak merasakan nyaman tinggal di pondok pesantren dan memiliki perasaan sedih yang dapat mempengaruhi ia dalam menjalani kehidupannya sehari-hari termasuk dalam belajar.

Keunggulan pada penelitian ini yaitu memiliki beberapa perbedaan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini menggunakan dua variabel tergantung, yaitu *self-regulated learning* dan *self control*, sedangkan pada penelitian lain hanya menggunakan satu variabel tergantung. Variabel yang diteliti pada penelitian ini dilakukan pada sampel/ mahasiswa baru semester dua yang sedang mengalami transisi dari pembelajaran jarak jauh ke pembelajaran tatap muka. Kemudian pada sampel yang tinggal di pondok pesantren, bukan

diambil merujuk pada satu pondok pesantren saja, tetapi diambil dari beberapa pondok pesantren yang memenuhi karakteristik pada penelitian.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu terdapat keterbatasan pada aspek pengumpulan data, karena ketika penyebaran skala penelitian ini bersamaan dengan masa ujian akhir semester, sehingga mempengaruhi motivasi dan tingkat konsentrasi sampel dalam mengisi skala penelitian. Hal tersebut diketahui dari hasil data dari sampel tidak lengkap, sehingga tidak bisa diolah. Kemudian pada aspek alat ukur, terdapat satu aitem pernyataan yang kurang bisa dipahami, karena mendapat respon *unfavorable* yang dominan dari sampel yang seharusnya mendapat respon *favorable*. Pada penyusunan skala di awal, peneliti juga kurang teliti, sehingga yang seharusnya masih ada skala aitem yang masih digunakan, tetapi tidak dimasukan oleh peneliti saat pengambilan data pada sampel penelitian, namun demikian, seluruh aspek masih terwakili oleh item-item yang ada.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Ada perbedaan *Self-Regulated Learning* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren. Berdasarkan nilai rata-rata subjek penelitian, diperoleh bahwa *self-regulated learning* mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren lebih tinggi yaitu 87,89, sedangkan pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yaitu 82,99.
2. Ada perbedaan *self control* antara mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren. Berdasarkan nilai rata-rata subjek penelitian, diperoleh bahwa *self control* mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren lebih tinggi yaitu 102,85, sedangkan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yaitu 96,86.
3. Kategori tingkat *self-regulated learning* mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren sama-sama berada pada kategori sedang, tetapi tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren lebih tinggi yaitu 68%, sedangkan pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yaitu 60%.

4. Kategori tingkat *self control* mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dan mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren sama-sama berada pada kategori sedang, tetapi tingkat *self control* pada mahasiswa yang tinggal di luar pondok pesantren lebih tinggi yaitu 71%, sedangkan pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren yaitu 64%.

## **B. Saran**

Berikut adalah saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan menata dan menetapkan niat tujuan belajarnya kembali, serta optimis dan tekun berusaha untuk mencapai tujuan belajar tersebut, sehingga dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar dan kontrol dirinya dalam menjalani kegiatan sehari-hari, sehingga tercapai tujuan belajarnya secara optimal.

2. Bagi Pengasuh Pondok Pesantren

Diharapkan dapat membantu membimbing lagi agar mahasiswa dan santrinya, seperti mengadakan seminar atau konseling yang berkaitan untuk meningkatkan *self-regulated learning* dan kontrol diri, sehingga *self-regulated learning* dan kontrol diri mahasiswa santri meningkat dan dapat mencapai tujuan belajar secara optimal.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk dapat menguji faktor-faktor lain dari *self-regulated learning* dan *self control*. Peneliti juga menyarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperluas jangkauan populasi penelitian dalam kajian yang serupa yaitu mengenai *self regulated learning* dan *self control*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al- Ghazali, I. (2008). *Ringkasan ihya' ulumuddin*. Jakarta Timur: Akbar Media.
- Al-Jauziyah, I.Q. (2006). *Tobat: kembali kepada Allah*. Gema Insani.
- Arifin, H Muzayyin. *Kapita selekta pendidikan islam*. 2003. Jakarta: Bumi Aksara. Cetakan pertama
- Arifin, H. Muzayyin. (2003). *Kapita selekta pendidikan islam*. Cetakan 1 Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S.2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Averill, J.R. (1973). Personal control overaversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Buletin*, 80(4), 286-303.
- Azwar, Saifuddin. (2000) *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, Saifuddin. (2004). *Reabilitas dan validitas*. Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2004). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Reliabilitas dan validitas*. Edisi 4. Cetakan ke 5. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1989). *Multidimensional scales of perceived self-efficacy*. Unpublished test, Stanford University, Stanford, CA.
- Bandura, A., Caprara, G.V., Fida, R., Vecchione, M., Del Bove, G., Vecchio, G.M., & Barbarnelli,C. (2008). Longitudinal analysis of the role perceived self-efficacy for self-regulated learning in academic continuance and achievement. *Journal of Educational Psychology*. 100(3), 5254-534.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: revisiting a neglected construct. *Child development*, 67(6), 3296-3319.

- Calhoun, J.F dan Acocella, J.R. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan. (terjemahan oleh Satmoko)*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Chaplin, J.P. *Kamus lengkap psikologi*. (2008). Jakarta: Grafindo Persada.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity. the jossey-bass higher and adult education series*. Jossey-Bass Inc., Publishers, 350 Sansome St., San Francisco, CA 94104.
- Cobb, R. (2003). The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based courses. The Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University. Dissertation.
- Depdikbud. (2001). *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dhofier, zamakhsyari. (1985). *Tradisi pesantren: studi tentang pandangan hidup kyai*. Jakarta: LP3ES.
- Ginting & Cipta.(2003). *Kiat belajar di perguruan tinggi*. Edisi Kedua. Jakarta: PT. Grasindo.
- Grolnick, Wendy S. & Eva M. Pomerantz. (2009). Issues and challenges in studying parental control: toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, 3(3): 165-170.
- Gufron, R. (2014). *Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN malang I kota malang*. UIN Maulana Malik Ibrahim: Malang.
- Harel, Noor Muhammad Niro. (2019). *Pilihan hunian sewa di kalangan mahasiswa perantauan di kota surabaya*. Universitas Airlangga.
- Hasibuan, Muflihah Azahra Iska dkk. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116.
- <https://quran.kemenag.go.id>
- <https://tafsirweb.com/>
- Hurlock, E. B, (2006). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

- Husnar, Anni Zulfani., Siti Saniah, & Fuad Nashori. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105.
- Iskandar. 2009. *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta: Gaung Persada.
- Jannah, Kholifatul, Dwi Hastuti, dan Yuliana Eva R. (2022). Parenting style and depression among student: the mediating role of self- esteem. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 39-50.
- Joyce, Bruce & Marsha Weil. (1996). *Models of teaching*. Mars: Allyn & Bacon.
- Lameshow, S., Hosmer, D.W., Klar, J & Lwaga, S.K. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Gajahmada University press.
- Logue, A.W., & Forzano, L.B. (1995). Self control and impulsiveness in children and adults of food preferences. *Journal of The Experimental Analysis of Behavior*, 64(1), 33-46.
- Logue, Alexander W. (1995). *Self can witing until tomorrow for what you want today*. Englewood Cliffs: prentice Hall.
- Mar'ati, Rela. (2016). Pengaruh pembacaan dan penghayatan ayat-ayat al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30-48.
- Mukhid, Abd. (2008). Strategi self-regulated learning (perspektif teoritik). *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*. 3(2), 223-239.
- Mukhid, Abd. (2008). Strategi self-regulated learning. *Jurnal Psikologi*, 3(2). 223-239.
- Nizar, Samsul H. (2011). *Sejarah pendidikan islam (menelusuri sejarah pendidikan era Rasulullah sampai indonesia)*, cetakan 4. Jakarta: Prenada Media Group.
- Nurdini, A. (2009). *Kualitas hunian sewa mahasiswa beberapa perguruan tinggi di kota bandung: analisis faktual perseptual*. Institut Teknologi Bandung: Bandung.
- Pintrich, P.R., & De Groot, E.V., (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic perfomance. *Journal of Education Psychology*, 82(1), 33-40.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-span development: perkembangan masa hidup*, Edisi 13 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.

- Schunk, D.H. (2009). Metacognition, self regulation, and self-regulated learning: research recommendation. *Education Psychology Review*, 20(4), 463-467.
- Sevilla, Corsuelo G dkk. (2007). *Research methods*. Rex Printing Company: Quenzon city.
- Shidiq, A.D.N., Mujidin. (2006). Perbedaan self-regulated learning antara siswa underachiever dan overachiever pada kelas 3 SMPN 6 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. ISSN 1693-7236.
- Spitzer, T.M. (2000). Predictors of college success: a comparison of traditional and non traditional age student. *NASPA Journal*, 38(1), 82-98.
- Syah, Muhibbin. (2009). *Psikologi belajar*. Jakarta: Logos.
- Syahtah, H. (2004). *Kiat islami meraih prestasi*. Jakarta: Gema Insani.
- Tangney, J.P., Baumister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self control predicts good adjustments, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.
- Tirziu, A.M., Vrabie, C. (2015). Education 2.0: E-learning methods. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5 (186), 376-380.
- Winnie, P.H. (1995). Inherent details in self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 30(4), 173-187.
- Yulikhah, Safitri, Baidi Bukhori, & Ali Murtadho. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65-76.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zarkasyi, H.F & Cholik, A. (2016). Relasi qalb dan 'aql menurut Imam Al-Ghazali. *Jurnal Pemikiran dan Peradaban Islam Islamia*, 11.
- Zimmerman, B. & Schunk, D.H. (1998). *Self-regulated learning from teaching to self-reflective practice*. New Work: The Guilford Press.
- Zimmerman, B., & Pons, M. (1986). Development of structural interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American Education Research Journal*, 23(4), 614-628.

- Zimmerman, B., & Pons, M. (1988). Construct validation of strategy model of student. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 284-290.
- Zimmerman, B.J. (2004). Self-regulation and academic achievement and resilience: a longitudinal study international. *Journal of Educational Research*, 41(3), 198-215.
- Zimmerman, B.J.(1989). A social cognitive view of self-regulated learning and academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 11, 307-313.
- Zimmerman, B.J.(1996). Self-regulated learning and academic achievement: an overview, educational psychologist. *Journal of Educational Psychology*, 25(1), 3-17.
- Zimmerman, B.J.(1998). Academic studying and the development of personal skill: a self regulatory perspective. *Educational Psychologist*. 33(2-3), 73-86.
- Zimmerman, B.J., & Martienz-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: relating grade, sex, and giftedness to self- efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 2(1), 51-59.



# LAMPIRAN

**Lampiran 1 *Blue Print Self-Regulated Learning dan Self Control***

***Blue Print Self-Regulated Learning***

No.	Aspek & Indikator	F/ UF	Aitem	SS	S	TS	STS
1.	<b>Metakognitif</b>						
	Merencanakan tujuan belajar	F	Saya menetapkan tujuan belajar yang akan saya capai.				
		F	Saya merencanakan apa yang akan saya pelajari esok.				
		UF	Saya tidak terlalu memikirkan tujuan belajar saya.				
		UF	Saya tidak membuat rencana tentang apa yang akan saya pelajari esok, hanya mengikuti alur.				
	Memonitor dan modifikasi strategi belajar	F	Saya membuat strategi belajar agar memudahkan saya memahami pelajaran.				
		F	Saya membaca berulang-ulang catatan saya, agar saya lebih memahami materi pelajaran.				
		UF	Saya tidak memiliki strategi belajar khusus.				
UF		Saya tidak terlalu memikirkan nilai yang akan saya dapat ketika saya tidak belajar.					

2.	<b>Motivasi</b>						
	Keyakinan dalam menyelesaikan tugas.	F	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik.				
		F	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.				
		UF	Saya ragu dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.				
		UF	Saya menyelesaikan tugas asal selesai.				
	Konsekuensi-konsekuensi diri.	F	Saya berusaha agar mendapatkan nilai yang memuaskan.				
		F	Saya memberi hadiah pada diri sendiri, ketika saya mampu mencapai target belajar.				
		UF	Saya tidak terlalu peduli dengan nilai yang saya dapat.				
UF		Saya tidak takut dimarahi dosen ketika tidak/ terlambat mengumpulkan tugas.					
3.	<b>Perilaku</b>						
	Penataan Lingkungan.	F	Saya mempersiapkan dan mengatur tempat belajar agar lebih berkonsentrasi ketika saya belajar.				
		F	Saya menciptakan lingkungan yang tenang dan bersih ketika akan belajar.				
		UF	Saya belajar dimana saja dan tidak terlalu				

			mementingkan lingkungan tempat saya belajar.				
		UF	Saya tidak memperdulikan lingkungan belajar yang bising dan mengganggu.				
	Pengaturan prioritas.	F	Saya mengatur prioritas kegiatan yang saya akan lakukan setiap hari.				
		F	Saya mengurangi melakukan sesuatu yang tidak terlalu berhubungan dengan proses belajar saya.				
		UF	Saya melakukan kegiatan setiap hari tanpa membuat skala prioritas.				
		UF	Saya melakukan kegiatan yang menurut saya menyenangkan, walaupun tidak terlalu penting.				
	Pengaturan waktu.	F	Saya membuat jadwal belajar setiap hari.				
		F	Saya tepat waktu dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas.				
		UF	Saya tidak memiliki jadwal belajar selain di kampus.				
		UF	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan oleh dosen.				
	Mencari bantuan pada	F	Saya tidak malu meminta bantuan teman ketika belum				

	teman, guru, dan keluarga, media.		memahami materi yang diberikan oleh dosen.				
		F	Saya berinisiatif mencari bantuan lewat internet terlebih dahulu ketika belum memahami materi yang diberikan oleh dosen.				
		UF	Saya malas meminta tolong pada teman untuk menjelaskan materi yang saya belum paham.				
		UF	Saya memilih menunggu dosen menjelaskan materi lagi daripada harus berinisiatif bertanya, mengenai materi yang belum saya pahami.				

*Blue Print Self Control*

No.	Aspek & Indikator	F/UF	Aitem	SS	S	TS	STS
1.	<i>Self Discipline</i>						
	Kemampuan disiplin diri.	F	Saya tidak pernah terlambat mengumpulkan tugas.				
		F	Saya selalu tepat waktu dalam mengikuti perkuliahan.				
		UF	Saya sering mengumpulkan tugas melebihi dari batas waktu yang diberikan.				
		UF	Saya sering terlambat datang dalam mengikuti kegiatan atau suatu acara.				
Fokus pada tugas.	F	Saya tetap mengikuti kuliah, meskipun pada mata kuliah yang diajar oleh dosen yang tidak saya sukai.					

		F	Saya tetap fokus pada tugas, meskipun pada mata kuliah yang sulit dan membosankan.				
		UF	Ketika saya merasa bosan saat perkuliahan sedang berlangsung, saya beralih membuka aplikasi di <i>handphone</i> secara diam-diam.				
		UF	Saya tidak fokus ketika ada notifikasi masuk dari <i>handphone</i> saya, ketika saya sedang melakukan perkuliahan.				
	<b><i>Deliberate/ Non impulsive</i></b>						
2.	Mempertimbangkan segala sesuatu secara hati-hati	F	Saya menimbang-nimbang mengenai kegiatan yang memberikan manfaat untuk saya.				
		F	Saya sangat berhati-hati dan fokus ketika melakukan sesuatu.				
		UF	Saya melakukan sesuatu yang memberikan kesenangan untuk diri saya tanpa mempertimbangkan apapun.				
		UF	Orang-orang mengatakan jika saya adalah orang yang ceroboh.				
	Berhati-hati dalam pengambilan keputusan dan bertindak.	F	Saya memikirkan dengan matang ketika akan memutuskan sesuatu.				
		F	Saya mencoba memahami orang lain terlebih dahulu dari apa yang dilakukannya.				
		UF	Teman-teman saya berkata bahwa saya adalah orang yang labil.				
		UF	Saya suka memberikan nilai pada orang berdasarkan tampilannya.				
	<b><i>Healthy Habit</i></b>						
3.	Melakukan hal-hal yang	F	Saya menyempatkan olahraga setiap hari, walaupun				

	berdampak positif bagi diri.		hanya beberapa menit.				
		F	Saya mempunyai jadwal membaca buku/jurnal setiap hari, walaupun hanya beberapa menit.				
		UF	Ketika memiliki waktu kosong, saya suka menghabiskan waktu dengan bermain <i>handphone</i> dan rebahan sepanjang hari.				
		UF	Saya suka menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan.				
	Menghindari hal-hal yang berdampak negatif bagi diri.	F	Sayang mengatur waktu tidur/istirahat saya dengan baik, agar maksimal melakukan aktifitas esok.				
		F	Saya selalu sarapan sebelum melakukan aktivitas.				
		UF	Saya sering begadang, walaupun ketika sedang tidak ada tugas.				
		UF	Saya mengerjakan tugas ketika sudah mendekati <i>deadline</i> .				
4.	<b><i>Work Ethic</i></b>						
	Kemampuan merencanakan tujuan belajar.	F	Saya fokus dan konsekuen pada tujuan yang hendak saya capai.				
		F	Saya bekerja secara efektif terhadap tujuan yang akan saya capai.				
		UF	Saya belajar hanya mengikuti alur saja, tidak ada target tertentu yang ingin saya capai.				
		UF	Saya mudah menyerah ketika target belajar saya tidak tercapai.				
	Rasa Tanggung jawab	F	Belajar merupakan kewajiban yang harus saya lakukan sebagai pelajar.				
		F	Saya akan melakukan kegiatan lain ketika tugas-tugas				

			saya sudah terselesaikan.				
		UF	Saya belajar ketika akan menghadapi ujian saja.				
		UF	Saya sering melihat hasil tugas dari teman.				
	<b>Reliability</b>						
5.	Perencanaan jangka panjang.	F	Saya sudah merencanakan dari awal, ketika saya akan melanjutkan pendidikan di masa depan.				
		F	Saya mempersiapkan rencana B, sebagai pengganti ketika rencana A tidak berjalan dengan yang diinginkan.				
		UF	Saya tidak memiliki rencana-rencana khusus di masa depan, saya lebih mengikuti alur hidup.				
		UF	Saya jarang mempersiapkan rencana pengganti ketika merencanakan sesuatu.				
	Konsisten dalam berperilaku untuk mencapai rencana-rencana yang telah dibuat.	F	Saya fokus melakukan rencana-rencana yang saya buat sampai tujuan belajar saya tercapai.				
		F	Saya lebih disiplin dan konsekuen terhadap rencana-rencana yang saya buat.				
		UF	Saya selalu mengubah-ubah rencana yang saya buat.				
		UF	Saya tidak tahan godaan untuk bermain dengan teman-teman.				



## Lampiran 2 Skala Uji Coba Penelitian

<https://forms.gle/RhFL5Bu6sePHhb6t9>

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Jawaban 73 Setelan

Bagian 1 dari 3

### Skala penelitian tugas akhir (skripsi)

Assalamu'alaikum wr.wb.  
Perkenalkan saya Vania Rasmi P, mahasiswi program studi Psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian tugas akhir/ skripsi mengenai self-regulated learning dan self control.

Dengan ini saya memerlukan dukungan dan partisipasi pada teman-teman semua untuk meluangkan waktu mengisi skala penelitian ini dengan menjawab dengan sejujur-jujurnya.

Seluruh informasi yang diberikan oleh teman-teman akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja, dengan kriteria sebagai berikut:

1. mahasiswa uin walisongo yang sedang aktif berkuliah.
2. mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren/mahasiswa yang tinggal di kos/ rumah kontrakan.

Terima kasih atas dukungan dan partisipasi teman-teman yang sudah mau meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian, sekian.  
Wassalamu'alaikum wr.wb

Inisial

29°C Berawan 2:21 PM 9/10/2022



### Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penelitian

#### Hasil perhitungan uji validitas skala psikologis *self-regulated learning*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1.1	238.52	1160.864	.529	.610
Y1.2	239.17	1152.345	.410	.608
Y1.3	238.83	1157.158	.565	.609
Y1.4	239.35	1148.197	.590	.606
Y1.5	238.80	1157.553	.518	.609
Y1.6	239.18	1149.915	.512	.607
Y1.7	238.82	1158.457	.489	.610
Y1.8	239.20	1150.264	.539	.607
Y1.9	238.57	1160.351	.438	.610
Y1.10	239.37	1152.880	.496	.608
Y1.11	238.70	1157.739	.509	.609
Y1.12	238.87	1151.948	.559	.607
Y1.13	238.65	1158.164	.519	.610
Y1.14	239.13	1145.982	.596	.605
Y1.15	238.82	1158.220	.406	.610
Y1.16	238.70	1160.959	.324	.611
Y1.17	238.78	1148.579	.635	.606
Y1.18	239.23	1145.673	.553	.605
Y1.19	238.55	1152.455	.683	.607
Y1.20	238.87	1148.762	.515	.607
Y1.21	238.88	1157.630	.543	.609
Y1.22	239.90	1162.939	.356	.611
Y1.23	239.33	1165.921	.336	.612
Y1.24	239.42	1159.739	.363	.610
Y1.25	239.42	1157.705	.489	.609
Y1.26	238.63	1152.304	.579	.608
Y1.27	238.83	1151.090	.576	.607
Y1.28	239.10	1145.685	.559	.605
Y1.30	238.63	1151.287	.491	.607
Y1.29	238.63	1149.795	.515	.607
Y1.31	238.47	1177.745	.106	.617
Y1.32	238.88	1162.851	.353	.611
TOTAL_Y1	93.50	178.627	.969	.907

Item skala	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Nilai Validitas	Kesimpulan
Y1.1	0,529	0,30	Valid
Y1.2	0,410	0,30	Valid
Y1.3	0,565	0,30	Valid
Y1.4	0,590	0,30	Valid
Y1.5	0,518	0,30	Valid
Y1.6	0,512	0,30	Valid
Y1.7	0,489	0,30	Valid
Y1.8	0,539	0,30	Valid
Y1.9	0,438	0,30	Valid
Y1.10	0,496	0,30	Valid
Y1.11	0,509	0,30	Valid
Y1.12	0,559	0,30	Valid
Y1.13	0,519	0,30	Valid
Y1.14	0,596	0,30	Valid
Y1.15	0,406	0,30	Valid
Y1.16	0,324	0,30	Valid
Y1.17	0,635	0,30	Valid
Y1.18	0,553	0,30	Valid
Y1.19	0,683	0,30	Valid
Y1.20	0,515	0,30	Valid
Y1.21	0,543	0,30	Valid
Y1.22	0,356	0,30	Valid
Y1.23	0,336	0,30	Valid
Y1.24	0,363	0,30	Valid
Y1.25	0,489	0,30	Valid
Y1.26	0,579	0,30	Valid
Y1.27	0,576	0,30	Valid
Y1.28	0,559	0,30	Valid
Y1.29	0,491	0,30	Valid
Y1.30	0,515	0,30	Valid
Y1.31	0,106	0,30	Tidak Valid
Y1.32	0,353	0,30	Valid

### Hasil perhitungan uji validitas skala psikologis *self control*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y2.1	210.85	1139.587	.590	.752
Y2.2	210.97	1147.355	.519	.753
Y2.3	210.83	1153.226	.489	.754
Y2.4	210.67	1147.751	.523	.753
Y2.5	210.42	1166.925	.235	.758
Y2.6	211.63	1141.219	.534	.752
Y2.7	211.05	1146.048	.558	.753
Y2.8	211.42	1142.722	.541	.752
Y2.9	210.85	1146.469	.616	.753
Y2.10	211.53	1150.253	.437	.754
Y2.11	210.82	1151.779	.591	.754
Y2.12	211.22	1147.935	.581	.753
Y2.13	210.72	1151.868	.604	.754
Y2.14	211.30	1148.993	.442	.754
Y2.15	210.68	1154.390	.529	.755
Y2.16	210.92	1152.281	.436	.754
Y2.17	211.80	1159.553	.306	.756
Y2.18	211.70	1147.773	.437	.754
Y2.19	211.57	1151.572	.487	.754
Y2.20	211.38	1140.851	.621	.752
Y2.21	211.27	1147.182	.528	.753
Y2.22	211.67	1146.768	.473	.753
Y2.23	211.15	1154.909	.351	.755
Y2.24	211.70	1165.095	.220	.757
Y2.25	210.82	1146.729	.655	.753
Y2.26	211.18	1134.559	.683	.750
Y2.27	210.83	1149.633	.581	.754
Y2.28	210.98	1130.898	.782	.749
Y2.29	210.38	1165.020	.288	.757
Y2.30	211.42	1150.993	.458	.754
Y2.31	210.53	1162.219	.322	.757

Y2.32	211.02	1140.457	.670	.752
Y2.33	210.98	1153.237	.458	.755
Y2.34	211.40	1144.380	.525	.753
Y2.35	211.13	1148.151	.594	.753
Y2.36	211.28	1151.359	.423	.754
Y2.37	210.82	1144.661	.675	.752
Y2.38	211.53	1141.982	.662	.752
Y2.39	210.95	1140.014	.707	.751
Y2.40	211.38	1136.681	.571	.751
TOTAL_Y2	109.92	312.484	.998	.935

Item skala	<i>Corrected Item- Total Correlation</i>	Nilai Validitas	Kesimpulan
Y2.1	0,590	0,30	Valid
Y2.2	0,519	0,30	Valid
Y2.3	0,489	0,30	Valid
Y2.4	0,523	0,30	Valid
Y2.5	0,235	0,30	Tidak Valid
Y2.6	0,534	0,30	Valid
Y2.7	0,558	0,30	Valid
Y2.8	0,541	0,30	Valid
Y2.9	0,616	0,30	Valid
Y2.10	0,437	0,30	Valid
Y2.11	0,591	0,30	Valid
Y2.12	0,581	0,30	Valid
Y2.13	0,604	0,30	Valid
Y2.14	0,442	0,30	Valid
Y2.15	0,529	0,30	Valid
Y2.16	0,436	0,30	Valid
Y2.17	0,306	0,30	Valid
Y2.18	0,437	0,30	Valid
Y2.19	0,487	0,30	Valid
Y2.20	0,621	0,30	Valid
Y2.21	0,528	0,30	Valid
Y2.22	0,473	0,30	Valid
Y2.23	0,351	0,30	Valid
Y2.24	0,220	0,30	Tidak Valid
Y2.25	0,655	0,30	Valid
Y2.26	0,683	0,30	Valid
Y2.27	0,581	0,30	Valid
Y2.28	0,782	0,30	Valid
Y2.29	0,288	0,30	Tidak Valid
Y2.30	0,458	0,30	Valid
Y2.31	0,322	0,30	Valid
Y2.32	0,670	0,30	Valid
Y2.33	0,458	0,30	Valid
Y2.34	0,525	0,30	Valid
Y2.35	0,594	0,30	Valid
Y2.36	0,432	0,30	Valid
Y2.37	0,675	0,30	Valid
Y2.38	0,662	0,30	Valid
Y2.39	0,707	0,30	Valid
Y2.40	0,571	0,30	Valid

**Hasil perhitungan uji reliabilitas skala psikologis *self-regulated learning***

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.907	32

**Hasil perhitungan uji reliabilitas skala psikologis *self control***

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.935	40



## Lampiran 4 Skala Penelitian

<https://forms.gle/RhFL5Bu6sePHhb6t9>

skala penelitian tugas akhir

Pertanyaan Jawaban 203 Setelan

Bagian 1 dari 3

### Skala penelitian tugas akhir (skripsi)

Assalamu'alaikum wr.wb.  
Perkenalkan saya Vania Rasmi P, mahasiswi program studi Psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian tugas akhir/ skripsi mengenai self-regulated learning dan self control.

Dengan ini saya memerlukan dukungan dan partisipasi pada teman-teman semua untuk meluangkan waktu mengisi skala penelitian ini dengan menjawab dengan sejujur-jujurnya.

Seluruh informasi yang diberikan oleh teman-teman akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja.  
Responden yang dibutuhkan yaitu yang memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa UIN Walisongo semester 2 yang sedang aktif berkuliah.
2. Mahasiswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren atau tinggal di kos/ rumah kontrakan.

Peneliti akan memberikan saldo shopeepay sebesar Rp. 25.000 yaa bagi 10 responden yang beruntung :D

Terima kasih atas dukungan dan partisipasi teman-teman yang sudah mau meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian ini, sekian. <3  
Wassalamu'alaikum wr.wb

29°C Berawan 2:25 PM 9/10/2022









## Lampiran 5 Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan Uji Hipotesis

### Uji Normalitas Variabel *Self Regulated Learning*

#### Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>

HUNIAN	Statistic	df	Sig.	
SRL	PONPES	.065	100	.200*
	KOS	.093	100	.032

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Uji Normalitas Variabel *Self Control*

#### Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>

HUNIAN	Statistic	df	Sig.	
SRL	PONPES	.065	100	.200*
	KOS	.093	100	.032

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Uji Homogenitas Variabel *Self Control*

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SC	Based on Mean	1.934	1	198	.166
	Based on Median	1.597	1	198	.208
	Based on Median and with adjusted df	1.597	1	197.945	.208
	Based on trimmed mean	1.936	1	198	.166

### Hasil Uji *Mann Whitney U Test Self-Regulated Learning* Mahasiswa yang Tinggal di Ponpes dan di Kos

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	SRL
Mann-Whitney U	3459.000
Wilcoxon W	8509.000
Z	-3.768
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: HUNIAN

**Hasil Uji *Independent Sample T-Test Self- Control* Mahasiswa yang  
Tinggal di Ponpes dan di Kos**

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SELF-REGULATED	Equal variances assumed	1.934	.166	-3.642	198	.000	-5.990	1.645	-9.233	-2.747
LEARNING	Equal variances not assumed			-3.642	197.4	.000	-5.990	1.645	-9.233	-2.747



## Lampiran 6 Surat Izin Riset



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.  
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 883/Un.10.7/D1/KM.00.01/6/2022  
Lamp. : Proposal  
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

2 Juni 2022

Kepada Yth. :  
Gus Khotibul Umam, S.Pd.I, Pengasuh Ponpes Madrosatul Qur'anil Aziziyah  
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Vania Rasmi Prabhasiwi
2. Nim : 1807016124
3. Jurusan : Psikologi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : UIN Walisongo Semarang
6. Judul Skripsi : Perbedaan Self-Regulated Learning dan Self Control Antara Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dan di Luar Pondok Pesantren.

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n.Dekan

Wakil Bidang Akademik



Tembusan Yth :  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.  
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 707/Un.10.7/D1/KM.00.01/4/2022

26 April 2022

Lamp. : Proposal

Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

Kepada Yth. :

Dr. K.H Fadlolan Musyaffa' Lc MA. Pengasuh Ponpes Fadhlul Fadhlun  
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Vania Rasmi Prabhasiwi
2. Nim : 1807016124
3. Jurusan : Psikologi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun Semarang
6. Judul Skripsi : Perbedaan Self-Regulated Learning dan Self Control Antara Mahasiswa Yang Tinggal di Pondok Pesantren dan di Luar Pondok Pesantren Selama Perkuliahan Jarak Jauh."

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n.Dekan

Wakil Bidang Akademik



Tembusan Yth :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.  
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 798/Un.10.7/D1/KM.00.01/5/2022  
Lamp. : Proposal  
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

20 Mei 2022

Kepada Yth. :  
Dr. Amir Tajrid, M.Ag.  
Kepala Pusat Ma'had Al-Jami'ah  
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Vania Rasmi Prabhasiwi
2. Nim : 1807016124
3. Jurusan : Psikologi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : Ma'had Al-Jami'ah Walisongo
6. Judul Skripsi : Perbedaan Self-Regulated Learning dan Self Control antara Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dan di Luar Pondok Pesantren.

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n.Dekan

Wakil Bidang Akademik



Tembusan Yth :  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.  
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 883/Un.10.7/D1/KM.00.01/6/2022  
Lamp. : Proposal  
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

2 Juni 2022

Kepada Yth. :  
Mba Sakinah, Pengurus Ponpes Al Hikmah  
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Vania Rasmi Prabhasiwi
2. Nim : 1807016124
3. Jurusan : Psikologi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : UIN Walisongo Semarang
6. Judul Skripsi : Perbedaan Self-Regulated Learning dan Self Control Antara Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren dan di Luar Pondok Pesantren.

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Tembusan Yth :  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).

## Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup

### RIWAYAT HIDUP

#### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Vania Rasmi Prabhasiwi
2. Tempat & Tgl Lahir : Semarang, 17 Oktober 2001
3. Alamat Rumah : Jl. Sawi Raya No. 08 RT/RW 09/06 Kel.  
Sendangguwo Kec. Tembalang Semarang
4. No. HP : 088221134059
5. E-mail : vaniarasmi17@gmail.com

#### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
  - a. TK Adhi Siwi Semarang
  - b. SD Cipta Kreativa 03
  - c. SMP Negeri 17 Semarang
  - d. SMA Negeri 15 Semarang
  - e. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non Formal:
  - a. Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang
  - b. Pondok Pesantren Fadhlul Fadlan Semarang

#### C. Karya Ilmiah

- a. Buku ber-ISBN dengan judul "*A Brief History of Pandemic*"