PENGARUH INTENSITAS PUASA SUNNAH SENIN KAMIS TERHADAP REGULASI DIRI MAHASISWA

(Studi di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana (S.Sos)
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

SIPRIANI
NIM 1711320011

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU

2021 M/1442 H

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: **Sipriani** yang berjudul **" Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Pada Mahasiswa (Studi di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam)"**. Program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai arahan pembimbing I dan pembimbing II. Oleh karena itu sudah layak diujikan dalam sidang munaqasah Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.

Bengkulu 22 Desember 2020

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Suhirman, M.Pd	**Hermi Pasmawati, M.Pd.,Kons**
NIP. 196802191999031003	**NIP. 198705312015032005**

Mengetahui
Ketua Jurusan Dakwah

Rini Fitria, S.Ag.,M.Si
NIP. 19751013 200604 2 001

KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Alamat: Jl. Raden Fatah Pagar Dewa Telp.(0736) 51276, 51171 Fax (0736) 51171 Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama: **Sipriani** NIM : 1711320011 yang berjudul **"Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Pada Mahasiswa (Studi di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu"**. Telah diuji dan dipertahankan di depan tim Sidang Munaqasah Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 19 Januari 2021

Dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Ilmu Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, 19 Januari 2021
Dekan

Dr. Suhirman, M.Pd
NIP.196802191999031003

Tim Sidang Munaqasah

Ketua	**Sekretaris**
Dr. Suhirman, M.Pd	**Hermi Pasmawati, M.Pd.,Kons**
NIP. 196802191999031003	**NIP. 198705312015032005**
Penguji I	**Penguji II**
Dr. Japarudin, M.Si	**Dilla Astarini, M.Pd.**
NIP. 198001232005011008	**NIP. 199001212019032008**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis, skripsi dengan judul **"Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa (Studi di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam)"** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni hasil gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri, tanpa ada bantuan dari pihak manapun, kecuali pengarahan dari Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis atau skripsi saya ini tidak terdapat hasil karya ataupun pendapat yang dipublikasikan pihak lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam hasil karya tulis atau skripsi saya dengan disebutkan identitas pengarangnya di dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya siap dan bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2021

Penulis

METERAI TEMPEL F60D3AHF862221442 6000 ENAM RIBU RUPIAH

Sipriani

NIM.1711320011

MOTO

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.
(QS. Al-Hasyr Ayat 18)

Dimana-mana berguna, terus belajar dan mengajarkan sampai Allah panggil pulang
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Setiap langkah yang telah kutempuh dalam pengerjaan skripsi ini tidak pernah lepas dari campur tanganmu ya Allah, oleh karena itu kupersembahkan kepadamu dengan segala harapku semoga engkau benar-benar mengizini karya tulis ini, dan juga kupersembahkan karya tulis ini kepada semua pihak yang mendukung dan membantu penulis meraih cita-cita.

1. Ayahku Selamat lelaki terbaik dalam hidupku, yang selalu memberi pelajaran banyak hal, melakukan banyak hal untuk memenuhi semua yang kubutuhkan, serta teladan terbaikku. Ibuku Sakinah,wanita tegar, lemah lembut, penyabar, penyayang, yang selalu mendukung dan memberikan perhatian yang sangat luar biasa, serta doa-doa untuk keberhasilanku.
2. Kakak Junaidi dan Yepi Winarti, saudaraku yang selalu memberikan perhatian serta dukungan yang luar biasa.
3. Guruku yang telah ikhlas memberikan ilmunya kepadaku, membimbing hingga pada akhirnya peneliti dapat meraih apa yang dicita-citakan dan semua itu tidak terlepas dari peran guru.
4. Ibu Dilla Astarini, M.Pd sang motivator terbaik, seseorang yang baik untuk ditiru prilakunya.
5. Ibu Iwin Armasari, S.Farm yang selalu memberikan arahan serta motivasi untuk kemajuan masa depan peneliti.
6. Keluarga besarku yang tidak pernah berhenti memberikan perhatian serta dukungan yang sangat luar biasa.

7. Keluarga besar kalam IAIN Bengkulu yang sudah memberikan tempat bagi peneliti untuk belajar dan berpsoses memperbaiki diri.
8. Sahabatku Jihan Su'da Ramadhani, Yevi Oktaviani, Yepi Mareta, Nopa Three Sartini, Dewi Wahyu Lestari, Yusmia Rika Subekti, Muhammad, Reza, Suci Jayanti, Cici Margianti, Filza Izati, yang selalu ada disaat suka dan dukaku, pendukung terbaik yang pernah peneliti miliki.
9. Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, yang mempermudah proses penelitian, dukungan dan bantuan yang luar biasa.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis, skripsi dengan judul **"Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa (Studi di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam)"** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni hasil gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri, tanpa ada bantuan dari pihak manapun, kecuali pengarahan dari Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis atau skripsi saya ini tidak terdapat hasil karya ataupun pendapat yang dipublikasikan pihak lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam hasil karya tulis atau skripsi saya dengan disebutkan identitas pengarangnya di dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya siap dan bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Bengkulu, Januari 2021
Penulis

Sipriani
NIM.1711320011

ABSTRAK

Sipriani, NIM. 1711320011, Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa (Studi di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa (Studi di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional yaitu untuk melihat adanya pengaruh. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu yang berjumlah 113 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability samplig, pengambilan sampel menggunakan rumus solvin dengan taraf kesalahan sebesar 10% adapun jumlah sampel yang diambil yaitu 53 mahasiswa. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan angket model skala likert, kemudian penyebaran angket melalui google form. Metode analisis menggunakan kolerasi regresi linier sederhana dengan hasil koefisien determinasi = 46,24% dan sisanya 53,76% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya Ha diterima dan Ho di tolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri. Artinya semakin tinggi intensitas puasa sunnah senin kamis maka semakin tinggi juga tingkat regulasi diri, sebaliknya semakin rendah tingkat intensitas puasa sunnah senin kamis maka semakin rendah juga regulasi diri. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis dinyatakan ada pengaruh positif intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri.

Kata Kunci : Regulasi Diri, Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis

KATA PENGANTAR

Alhamdulilah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan bimbinganya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa (Studi di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu)". Salawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Dengan demikian penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Sirajuddin M, M.Ag, M.H, selaku Rektor IAIN Bengkulu dan yang telah memfasilitasi peneliti untuk dapat menempuh pendidikan.
2. Dr. Suhirman, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu sekaligus sebagai pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh ketulusan.
3. Ibu Rini Fitria, S.Ag., M.Si, selaku Ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu yang telah memberikan pembelajaran.

4. Ibu Asniti Karni, M.Pd. Kons, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang selalu memberikan arahan dan semangat.
5. Ibu Triyani Pujiastuti, MA.Si, selaku Pembimbing Akademik yang membimbing dan memotivasi dalam setiap proses perkuliahan.
6. Ibu Hermi Pasmawati, M.Pd., Kons, selaku Pembimbing II yang sangat menginspirasi, serta membimbing dengan penuh ketelitian dan kesabaran.
7. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu yang telah mengajar dan membimbing dengan penuh keikhlasan.
8. Staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, yang sudah banyak membantu terlaksananya sistem pendidikan yang baik.
9. Perpustakaan IAIN Bengkulu yang telah memberikan fasilitas kepada peneliti dalam mencari referensi untuk karya tulis ini.
10. Kedua orang tuaku, Ayah Selamat dan Ibu Sakinah yang telah berjuang keras mendidik dan memperjuangkan masa depanku.
11. Teman seperjuangan BKI angkatan 2017, yang sudah menemani perjuangan.

Dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi isi, penyusunan maupun tehnik penulisan karena keterbatasan pengetahuan yang peneliti miliki. Untuk itu dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini dan perbaikan-perbaikan dimasa akan datang.

Bengkulu 17 April 2020

Sipriani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....i
HALAMAN MOTTO.....ii
PERSEMBAHAN.....iii
HALAMAN PERNYATAAN.....v
ABSTRAK.....vi
KATA PENGANTAR.....vii
DAFTAR ISI.....ix
DAFTAR TABEL.....xi
DAFTAR GAMBAR.....xii

BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah.....7
C. Batasan Masalah.....7
D. Rumusan Masalah.....8
E. Tujuan Penelitian 8
F. Manfaat Penelitian 8
G. Kajian Terdahulu.....10
H. Sistematika Penulisan.....13

BAB II LANDASAN TEORI
A. Kajian Teori 14
1. Intensitas Puasa Sunah Senin Kamis 14
a. Pengertian Puasa Sunah Senin Kamis 15
b. Aspek Intensitas Puasa Sunnah Senin kamis.....14
c. Syarat Wajib dan Syarat Syah Puasa 17
d. Rukun Puasa 18
e. Keutaman Untuk Spiritual 21
f. Kedalaman Taubat Bagi Orang Yang Istiqomah Puasa.....22
g. Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Fisik.....25
h. Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Mental 27
2. Regulasi Diri 29
a. Pengertian Regulasi Diri.....29
b. Proses Regulasi Diri.....32
c. Aspek Regulasi Diri.....34
d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....36
e. Teori-Teori Regulasi Diri 39
3. Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri 46
C. Kerangka Berpikir.....48

D. Hipotesis Penelitian 50

BAB III METODE PENELITIAN
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....52
B. Definisi Operasional Variabel.....54
C. Waktu Dan Lokasi Penelitian.....56
D. Sumber Data Penelitian.....57
E. Pupulasi, Sampel, Dan Teknik Sampling.....58
F. Teknik Pengumpulan Data.....60
G. Validitas Dan Realibilitas Data.....63
H. Teknik analisis data.....68

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Gambaran Lokasi Penelitian 72
B. Hasil Penelitian 73
1. Kategori Skor Variabel.....73
2. Uji Asumsi Dasar.....74
3. Uji Hipotesis.....76
4. Pembahasan 79

BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 87
B. Saran 88

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Instrumen.....61

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis 62

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Regulasi Diri.....62

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis (Setelah Uji Validitas).....65

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Regulasi Diri(Setelah Uji Validitas).....66

Tabel 3.6 Reliabilitas Skala Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis.....67

Tabel 3.7 Reliabilitas Skala Regulasi Diri.....68

Tabel 3.8 Rumus Kategorisasi.....68

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas.....75

Tabel 4.2 Hasil Uji Linearitas.....76

Tabel 4.3 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....77

Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis Korelasi.....78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....49

Gambar 4.1 Diagram Persentase Tingkat Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis.....73

Gambar 4.2 Diagram Persentase Regulasi Diri.....74

DAFTAR LAMPIRAN

1. Uji Reliabilitas
2. Instrumen Angket
3. Bukti Chat Izin Peneliti
4. Data Jawaban Responden
5. Skor Kategorisasi
6. Uji Asumsi Dasar
7. Uji Hipotesis
8. Uji Product Moment
9. Dokumentasi
10. Daftar Hadir Seminar Skripsi
11. Halaman Pengesahan
12. Surat Penunjukan
13. Halaman Pengesahan Pembimbing
14. Surat Izin Penelitian
15. Surat Keterangan Selesai Penelitian
16. Bukti Hadir Seminar Proposal
17. Buktihadir Seminar Munaqosah
18. Kartu Bimbingan Studi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya. Salah satu cara agar kebutuhan sosial mahasiswa terpenuhi adalah dengan cara mengikuti kegiatan di organisasi.

Organisasi merupakan sebuah sistem yang terdiri dari aneka macam elemen atau subsistem, diantara mana subsistem manusia yang mungkin merupakan subsistem terpenting dan dimana terlihat bahwa masing-masing subsistem saling berinteraksi dalam upaya mencapai sasaran-sasaran atau tujuan-tujuan organisasi yang bersangkutan. Organisasi dibentuk oleh manusia untuk memenuhi aneka ragam kebutuhannya seperti kebutuhan emosionalnya, kebutuhan spiritualnya, kebutuhan intelektualnya, kebutuhan ekonominy, kebutuhan politiknya, dan sebagainya. Pada dasarnya organisasi memiliki ciri

yang mendasar yakni adanya orang-orang dalam arti lebih dari satu orang, ada kerja sama dan ada tujuan.

Secara umum definisi organisasi dibedakan menjadi tiga yaitu : *Pertama*, organisasi dipandang sebagai kumpulan orang. *Kedua*, organisasi dipandang sebagai proses pembagian kerja. *Ketiga*, organisasi dipandang sebagai sistem. Organisasi sebagai sekumpulan orang maksudnya organisasi terdiri dari orang-orang dan kelompok baik besar maupun kecil, dimana orang-orang ini adalah makhluk hidup yang berjiwa, berfikir, dan berperasaan yang menciptakan organisasi untuk mencapai tujuan mereka. Organisasi sebagai proses adalah di dalam organisasi adanya proses pembagian kerja, karena organisasi meliputi struktur yang menentukan hubungan resmi orang-orang dalam organisasi. Dimana orang-orang ini melakukan pekerjaan yang berbeda untuk mendukung semua aktivitas organisasi. Sedangkan organisasi sebagai sistem karena terdiri dari bagian-bagian yang saling berhubungan dan saling tergantung dan diatur sedemikian rupa sehingga menghasilkan suatu kesatuan.[1] Untuk dapat menjalankan beberapa tugas secara bersamaan maka diperlukannya regulasi diri yang cukup baik.

Menurut Bandura dan Zimmerman regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performasi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Carver dan Scheier menyatakan regulasi diri bekerja sebagai sistem internal yang mengatur kesinambungan prilaku untuk

[1] Mahmudi Pradayu, *"Pengaruh Efektifitas Organisasi Terhadap Prestasi Belajar"* jurnal fisip, vol 4, no 2, Oktober , 2017, hlm 3 file:///D:/SKRIPSI%20SIP/bru/204145-pengaruh-aktivitas-organisasi-terhadap-p.pdf

bergerak menuju ke arah sesuatu dan menjauh dari sesuatu, terkait adanya berbagai tuntutan tersebut di atas. Pergerakan prilaku ini dipengaruhi oleh proses kontrol terhadap umpan balik yang diterima individu dari hasil performa yang dimunculkan.[2]

Berhubungan dengan regulasi diri Masril menyatakan bahwa kegagalan dan keberhasilan seseorang dalam meraih tujuan hidupnya tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual atau IQ, melainkan dipengaruhi oleh kemampuan non IQ yang disebut sebagai regulasi diri. Lebih lanjut Masril menjelaskan bahwa kemampuan meregulasi diri merupakan *key variable* dari sejumlah variabel non IQ yang mempengaruhi keberhasilan seseorang. Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut maka Masril mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu sistem dinamis dari individu untuk mengelola dan memodifikasi fikiran, perasaan, keinginan, dan tindakan dalam menetapkan, mengembangkan, menilai, merevisi, dan menerapkan strategi pencapaian tujuan hidup tertentu, sampai pada tujuan yang lebih tinggi termasuk pengolaan respon terhadap rangsangan. [3]

Dalam melakukan puasa sunnah senin kamis terdapat hikmah atau manfaat yang dapat membuat seseorang yang senantiasa melaksanakannya dapat mengatur diri, mengendalikan diri bahkan memiliki regulasi diri yang baik. Pada hakikatnya puasa adalah pengendalian diri *(self control)*, dan saat seseorang dapat mengendalikan diri dan menguasai diri terhadap dorongan

---

[2] Lisya Chairani dan M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peran Regulasi Diri*, (Jakarta : Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 14

[3] Dewi Satria Ahmar, *"Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kemampuan Berpikir Kreatif Dalam Kimia Peserta Didik Kelas XI IPA Se-Kabupaten Takalar "* Jurnal Sainsment Vol 5 no 1 (2016), hlm. 17. https://ojs.unm.ac.id/sainsmat/article/view/3044/1679

yang datang dari luar maupun dari dalam dirinya adalah orang yang sehat jiwanya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Verry Julianto dan Pipih Muhopila yang berjudul "hubungan puasa dengan tingkat regulasi kemarahan" dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa adanya hubungan positif antara rutinitas puasa dengan regulasi kemarahan subjek yang rutin melaksanakan puasa memiliki tingkat regulasi kemarahan yang lebih baik. Jadi dapat kita simpulkan bahwasannya puasa dapat menjadi pengendali diri seseorang oleh karena adanya kendali tersebut maka dapat membentuk regulasi diri yang lebih baik. [4]

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumadewi menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang kurang baik, akan menyebabkan individu tidak mampu mengontrol perilakunya. Kondisi tersebut menyebabkan individu merasa tertekan atau stress. Sebaliknya individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan dapat mengontrol perilakunya. Selain itu Maddux mengatakan bahwa regulasi diri yang kurang efektif akan menjadikan seseorang mengalami permasalahan psikologis, seperti depresi dan gangguan kecemasan.[5]

Ketidak mampuan seseorang untuk meregulasi diri menyebabkan seseorang menjadi kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang, membuat seseorang mengalami gangguan makan, tidak mampu menyesuaikan diri dalam

---

[4] Verry Julianto dan Pipih Muhopilah, *" Hubungan Puasa Dengan Tingkat Regulasi Kemarahan"* Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol 2 No 2, (Juni, 2015), hlm. 32 https://docplayer.info/53752331-Hubungan-puasa-dan-tingkat-regulasi-kemarahan.html

[5] Melina Dian Kusumadewi, *"Peran Stresor Harian, Optimisme Dan Regulasi Diri Terhadap Kualitas Hidup Individu Dengan Diabetes Melitus Tipe 2"* Jurnal Psikologi Islam Vol 8 No 1, (2011), hlm. 43-62. http://psikologi.uin-malang.ac.id/wp-content/uploads/2014/03/Peran-Stresor-Harian-Optimisme-Dan-Regulasi-Diri-Terhadap-Kualitas-Hidup-Individu-Dengan-Diabetes-Melitus-Tipe-2.pdf

lingkungan dan juga membuat anak-anak rentan terhadap berbagai resiko meskipun tidak berada dalam lingkungan yang beresiko munculnya gangguan psikologis.[6]

Mahasiswa Universitas Bengkulu yang memilih untuk mengikuti organisasi di Lembaga Dakwah Fakultas, Gerasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam atau organisasi lainnya dan kuliah secara langsung memiliki status ganda hal ini yang menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut karena bisa dibilang peran yang dimiliki oleh mahasiswa ini terhitung tidak mudah. Selain memiliki kewajiban untuk melaksanakan kuliah yang pastinya akan banyak sekali tugas dan kemudian mereka juga mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di organisasi Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam yang akan menyita waktu serta menambah tugas baru. Mereka juga memiliki tanggung jawab lebih dibandingkan mahasiswa yang hanya mengikuti perkuliahan saja. Oleh karena itu, untuk dapat menyesuaikan dengan kondisi tersebut dibutuhkan regulasi diri yang baik untuk dapat menunjang kegiatan mereka baik dalam perkuliahan maupun dalam organisasi.

Sebagaimana diketahui dari observasi pra penelitian tanggal 20 Maret 2020 bahwasannya, anggota organisasi Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu. Sebagian anggota memiliki regulasi diri yang baik, dimana kemampuan mereka dalam mengatur, merencanakan pembagian waktu untuk

[6] Lisya Chairani dan M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peran Regulasi Diri*,, hlm. 20

kuliah dan organisasi sehingga keduanya dapat sama-sama berjalan dengan baik. Kemudian kemampuan mengontol diri serta prilaku yang baik. Namun pada sebagian anggota yang lain juga ditemukan mereka belum mampu merencanakan, mengontrol serta mengatur jadwalnya dengan baik sehingga terjadi kesenjangan antara kuliah dengan organisasi, ada yang mengunggulkan kuliah hingga tugas-tugasnya diorganisasi terbengkalai dan ada juga yang mengunggulkan organisasi hingga kuliahnya yang terbengkalai, serta ketidak mampuan mengekspresikan emosi dengan baik, sehingga mereka tidak dapat mewujudkan tujuannya yaitu kuliah dan organisasi sama-sama berjalan baik.

Puasa sunnah senin kamis merupakan salah satu ibadah sunnah yang sangat dianjurkan di dalam organisasi Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, adanya fasilitas bagi anggota untuk dapat berbuka bersama supaya dapat menambah semangat berpuasa. Sebagian anggota sudah melaksanakan puasa sunnah ini secara rutin akan tetapi masih ada juga sebagian dari anggota yang belum rutin melaksanakan puasa sunnah senin kamis bahkan belum melaksanakan puasa sunnah senin kamis.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temui di lapangan, maka peneliti tertarik meneliti lebih lanjut mengenai “Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa (Studi di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu)” yang nantinya penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan untuk meningkatkan regulasi diri, serta mensyiarkan agama Islam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat di identifikasi masalah yaitu.

1. Sebagian dari anggota Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu masih belum memiliki regulasi diri yang cukup baik.
2. Sebagian dari anggota Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, masih terdapat anggota yang belum menjalankan ibadah sunnah yaitu puasa sunnah senin kamis.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, supaya penelitian ini tidak terlalu meluas kemana-mana maka masalah pada penelitian ini dibatasi sebagai berikut :

1. Intensitas puasa sunnah senin kamis atau aktifitas mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, yang melaksanakan puasa sunnah senin kamis. Intensitas dalam penelitian ini mengacu pada teori Ahmad Azhar Basyir.
2. Regulasi diri dipandang sebagai variabel hasil dari intensitas puasa sunnah senin kamis. Regulasi diri dalam penelitian ini mengacu pada teori Zimmerman.

3. Karakteristik objek penelitian ini yaitu mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, yang melaksanakan puasa sunnah senin kamis.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, adakah pengaruh intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis yaitu hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Mengenai bagaimana pengaruh intensitas

puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri, sehingga dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan dan bersemangat dalam menjalankan ibadah sunnah seperti puasa sunnah senin dan kamis.

2. Manfaat Praktis

a. Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Manfaat penelitian ini bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam adalah dapat menjadi referensi dalam melaksanakan terapi, serta dapat digunakan untuk membantu klien dalam meningkatkan regulasi diri.

b. Responden atau Mahasiswa

Manfaat penelitian ini bagi responden atau mahasiswa diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan menambah semangat untuk terus melaksanakan ibadah sunnah seperti puasa sunnah senin kamis.

c. Masyarakat

Manfaat penelitian ini bagi masyarakat yaitu diharapkan dapat membangkitkan kesadaran untuk terus melaksanakan ibadah puasa sunnah senin kamis dimana yang pengaruhnya luar biasa baik kepada siapapun yang menjalankannya.

d. Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yaitu dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai pengaruh puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri, sehingga dapat mengajak banyak orang untuk senantiasa melaksanakan ibadah sunnah senin kamis yaitu sebagai sarana untuk berdakwa.

G. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis. Penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut:

Pertama penelitian yang dilakukan oleh Dian Wicaksono (2017), dengan judul "Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis dan Membaca Al-Qur'an terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas XI SMAN 1 Jepara Tahun Pelajaran 2016/2017". Jenis penelitian kuantitatif, informan dalam penelitian siswa kelask XI SMA N 1 Jepara. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya pengaruh intensitas puasa senin kamis terhadap prestasi belajar pendidikan agama Islam, ada pengaruh yang signifikan antara membaca al-Qur'an terhadap prestasi belajar pendidikan agama Islam dan ada pengaruh yang signifikan antara intensitas puasa senin kamis dan membaca al-Qur'an terhadap prestasi belajar pendidikan agama Islam.[7]

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Wicaksono yaitu terletak pada salah satu variabel bebas dan variabel terikatnya yaitu pengaruh intensitas puasa sunnah senin kamis dan membaca al-Qur'an terhadap prestasi belajar agama Islam sedangkan pada penelitian ini meneliti pengaruh intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri. Adapun

[7] Dian Wicaksono, Skripsi : "*Pengaruh Intensitas Puasa Sunah Senin Kamis dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas XI SMA NO 1 Jepara Tahun Pelajaran 2016/2017,* (Malang: UIN Wali Songo, 2017), hlm. 11

kesamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu sama-sama meneliti intensitas puasa sunnah senin kamis dan sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif.

Kedua penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur Jannah (2019), dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Kelas VII MTS N Boyo Lali Tahun Pelajaran 2018/2019". Jenis penelitian kuantitatif, informan siswa kelas VII MTS N Boyo Lali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata regulasi diri siswa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 89 siswa dengan persentase 58,4%. Rata-rata tingkat prestasi belajar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 94 siswa dengan presentase 63,4%. [8]

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurjanah yaitu pada penelitian ini intensitas puasa sunnah senin kamis mempengaruhi regulasi diri sedangkan pada penelitian terdahulu hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar. Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada variabel regulasi diri dan menggunakan penelitian kuantitatif.

Ketiga penelitian yang dilakukan oleh Ayu Indah Lestari (2020) dengan judul "Regulasi Diri Penghafal Al-Qur'an Di Ma'had Al-Jami'ah IAIN Bengkulu", jenis penelitian ini kualitatif, informan pada penelitian ini Santri Ma'had IAIN Bengkulu. Hasil penelitian, regulasi diri mahasiswa penghafal Al-Qur‟an di Ma‟had Al-Jami‟ah IAIN Bengkulu berupa, yang *pertama self*

[8] Siti Nurjanah, Skripsi: "*Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Kelas VIII MTS N2 Boyolali Tahun Pelajaran 2018/2019*" (Surakarta : IAIN Surakarta, 2019), hlm. 15

observation (tidak membandingkan diri dengan orang lain, bertanya kepada orang lain, menargetkan hafalan, dan setoran hafalan). *Kedua, judgemental process* (mengatur lingkungan), dan *Ketiga self response* (memperbaiki bacaan Al-Qur‟an, belajar dari kesalahan, belajar dari orang lain, memberi nasehat kepada diri sendiri, harus lebih baik dari hari kemarin, menggunakan waktu luang untuk menghafal, menyenangkan diri, dan senyum kepada orang lain).[9]

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada jenis penelitian, penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif sedangkan penelitian terdahulu menggunakan penelitian kualitatif dan terdapat perbedaan variabel intensitas puasa sunnah senin kamis sedangkan penelitian terdahulu mengkaji santri penghafal al-Qur'an.

Keempat, Pada penelitian Nur Afidah (2016) dengan judul "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan *Self Regulation* Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan". Jenis penelitian kuantitatif. Informan penelitian yaitu mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan *self regulation* mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan.[10]

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada informan penelitian dimana pada penelitian terdahulu informan penelitiannya yaitu mahasiswa di Universitas Yudharta Pasuruan sedangkan pada penelitian ini pada mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam,

---

[9] Ayu Indah Lestari, Skripsi*:" Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Quran Di Ma'had Al'jami'ah IAIN Bengkulu"*(Bengkulu : IAIN Bengkulu, 2020), hlm.3

[10] Nur Afidah. Skripsi: "*Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Self Regulation Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan*,", (Pasuruan: Universitas Yudharta, 2016)

Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu. Adapun persamaanya yaitu sama-sama meneliti regulasi diri.

H. Sistem Penulisan Skripsi

BAB 1 Pendahuluan berupa latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian teori tentang landasan teori, terdiri dari penjelasan mengenai intensitas puasa sunnah senin kamis dan regulasi diri disertai dengan kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

BAB III Bagian pada bab ini menjelaskan tentang pendekatan dan jenis penelitian, definisi operasional variabel, waktu dan lokasi penelitian, sumber data penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, teknik pengumpuan data, validasi dan reliabilitas data, teknik analisis data.

BAB IV Hasil penelitian yang terdiri dari, kategorisasi skor variabel, uji asumsi, uji hipotesis dan pembahasan penelitian.

BAB V Penutup yang berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis

a. Pengertian Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis

Intensitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai keadaan ukuran atau besar intensitasnya atau tingkatan seberapa sering melakukannya. Dalam Tesaurus Bahasa Indonesia, intensitas diartikan sebagai "keseriusan, kesungguhan, ketekunan, dan semangat" Jadi intensitas adalah tingkat keseringan atau rutinitas yang disertai dengan keseriusan, kesungguhan, ketekunan, dan semangat dalam melaksanakan sesuatu. [1]

Sedangkan pengertian puasa secara etimologi berarti menahan terhadap sesuatu, baik yang bersifat materi maupun yang bersifat non-materi. Menurut istilah puasa adalah menahan diri diwaktu siang dari segala yang membatalkan yang dilakukan (makan, minum, dan hubungan seksual) dengan niat dimulai terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari. Puasa juga berarti menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Dengan demikian, puasa terbagi menjadi dua macam, *pertama,* puasa fisik yaitu menahan lapar, haus, dan berhubungan seks dari segala macam makan, minuman, atau

[1] Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 542

bersetubuh yang diharamkan (bukan miliknya atau bukan pada tempatnya) ; *kedua*, puasa psikis yaitu menahan hawa nafsu dari segala perbuatan maksiat seperti menahan marah, sombong, dusta, serakah, sumpah palsu dan sebagainya. [2]

Adapun pengertian puasa sunnah senin kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis secara khusus, puasa ini dinyatakan oleh Rasullulah dalam hadis yang diriwayatkan oleh Muslim dan Tirmidzi berikut :

> "*Sesungguhnya amalan-amalan itu dipersembahkan pada hari senin dan kamis, maka Allah berkenan mengampuni setiap muslim, kecuali dua orang yang bermusuhan. Maka firmannya, Tangguhkanlah keduanya"*(HR. Ahmad).[3]

Dapat disimpulkan bahwa intensitas puasa sunnah senin kamis adalah keseringan atau rutinitas yang disertai dengan keseriusan, kesungguhan, ketekunan, dan semangat dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis.

b. Aspek Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis

Berpijak pada uraian mengenai intensitas puasa sunnah diatas, dapat peneliti rumuskan indikator intensitas melakukan puasa sunnah yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Dian Wicaksono yaitu:

---

[2] Triyani Pujiastuti, *Metode Psikoterapi Sufistik Abah Anom*, (Tanggerang Selatan : *Young Progressive* Muslim, 2012), hlm. 160

[3] Wawan Susetya, *Fungsi-fungsi Terapi Psikologis dan Medis Dibalik Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: DIVA Press,2008), hlm. 39

1) **Rutinitas Melakukan Puasa Sunnah**

Rutinitas disini adalah prosedur yang teratur, menjadikan rutin, dan hal yang dibiasakan. Maksudnya adalah kekerapan kegiatan puasa sunnah yang dilakukan dalam periode waktu tertentu secara rutin, teratur atau konsisten dan terbiasa. Salah satu macam puasa sunnah adalah puasa sunnah senin kamis. Sehingga yang menjadi rumusan atau penjabaran dari indikator rutinitas puasa sunnah adalah rutin, teratur dan terbiasa.

2) **Kesungguhan Melakukan Puasa Sunnah**

Kesungguhan dalam hal ini adalah sungguh- sungguh dengan cara menghayati, menjiwai serta mengambil hikmah ketika melaksanakan puasa. Sehingga yang menjadi rumusan atau penjabaran dari indikator kesungguhan puasa sunnah adalah menghayati, menjiwai, dan mengambil hikmah ketika melakukan puasa sunnah.

3) **Motivasi Melakukan Puasa Sunnah**

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia "motivasi diartikan sebagai dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar dan tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertenu. Hal ini dapat dipahami bahwa dalam melaksankan puasa sunnah ada faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan hal tersebut.[4]

---

[4] Dian Wicaksono, Skripsi : "*Pengaruh Intensitas Puasa Sunah Senin Kamis Dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas XI SMA NO 1 Jepara Tahun Pelajaran 2016/2017,* (Malang: UIN Wali Songo, 2017), hlm. 11

Indikator pada penelitian ini yaitu rutinitas puasa sunnah, kesungguhan melakukan puasa sunnah, dan motivasi melakukan puasa sunnah.

c. Syarat Wajib dan Syarat Sah Puasa

1) Syarat Wajib Puasa

Perintah Allah mengenai puasa memang menyangkut kepada semua orang beriman. Tetapi ada pengecualian, diantaranya, puasa hanya diwajibkan kepada mereka yang sudah dewasa dan sehat akalnya. Mereka yang belum baligh, puasanya belum dihitung, hanya latihan saja dan jika mereka anak-anak yang belum baligh itu dididik oleh orang tuanya, maka orang tua itulah yang mendapat pahalanya. Anak kecil dan orang gila tidak diwajibkan berpuasa, karena Rasullulah sendiri yang menyatakannya yaitu:

"Diangkat pena (artinya tidak dicatat perbuatan mereka) atas tiga golongan. Anak kecil hingga dewasa, orang tidur hingga bangun, dan orang gila hingga ia sembuh,"(HR. Abu Daud, an-Nasa'i dan Ibnu Majah)

Demikian pula orang hilang ingatan. Ia tidak wajib berpuasa hingga ingatannya kembali normal. Wanita yang sedang haid atau nifas maka tidak juga diwajibkan untuk berpuasa akan tetapi wajib mengganti puasa dilain hari.

2) Syarat Sah Puasa

Syarat sah puasa adalah kondisi ketika akan melakukan puasa yaitu Islam dalam sepanjang hari, suci dari haid dan nifas, serta baligh.[5]

d. Rukun Puasa

Rukun puasa adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan ibadah itu sendiri. Jika rukun ini tidak dijalankan, maka tidak sah ibadah tersebut alias batal. Tidak seperti ibadah-ibadah lain yang banyak hukumnya puasa cukup ringkas meskipun pelaksanaanya tentu tidak semudah itu rukun puasa ada dua yaitu :

1) Niat

Kedudukan niat dalam puasa sangat utama tanpa niat puasa seseorang tidak akan sah, sebab Rasullulah SAW menyatakan bahwa setiap perbuatan tergantung pada niatnya. Kalau seseorang tidak berniat akan puasa maka sama saja ia tidak puasa meskipun dia telah menahan makan dan minum dan apa-apa yang membatalkannya, sabda Nabi Muhammad SAW.*" Barangsiapa tidak berniat puasa diwaktu makan maka tidak ada puasa baginya (tidak sah)."* (HR. Abu Daud, Tirmidzi, Nasa'i dan Ibnu Majah)

Berbeda dengan niat pada ibadah-ibadah lain yang pelaksanaannya bersamaan dengan ibadah yang diniatkan, niat puasa

[5] Miftah Fridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna*, (Jakarta : Gema Insani, 2007), hlm. 37-39

boleh dilakukan jauh sebelumnya, yaitu dimalam hari. Waktu dimulai dari masuk waktu magrib hingga sebelum terbit fajar.[6]

Namanya niat adanya di dalam hati. Cukup dengan membatin bahwa besok akan berpuasa sudah cukup. Niat juga tidak secara khusus dinyatakan baik dalam hati maupun lisan. Jika kita melakukan sahur untuk berpuasa besok berarti sahur tersebut sudah merupakan niat baginya untuk berpuasa. Di indonesia lazim dilakukan niat puasa Ramadhan besok hari bersama-sama dengan imam ketika selesai sholat witir. Niat puasa yang harus dilakukan sebelum memasuki fajar adalah puasa wajib, yaitu puasa Ramadhan, puasa qadha ramadhan, puasa nazar, puasa kafarat dan puasa fidyah haji. Sedangkan untuk puasa sunnah, niat boleh dilakukan setelah fajar terbit dengan syarat sebelum matahari tergelincir (zuhur) dengan catatan ia belum melakukan sesuatu yang membatalkan puasa sebagaimana yang dilakukan Rasullulah saw. yang diceritakan oleh Aisyah.

"Pada suatu hari Rasullulah saw, bertanya kepadaku ,*'wahai Aisyah, adakah sesuatu padamu (yang dapat kumakan) ?'* Aku menjawab, Tidak ada ya Rasullulah . 'Kemudian beliau saw. Bersabda, *'kalau begitu aku berpuasa.'* Kemudian beliau mendatangi kami pada hari lain, kami berkata, 'kami telah diberi makan yang terbuat dari kurma dan tepung.' Beliau saw. Bersabda, *'Perlihatkan kepadaku,*

[6] Miftah Fridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna*, hlm. 43

sungguh aku telah memasuki pagi dalam keadaan berpuasa.'' Beliau pun lalu makan." (HR. Muslim dan Nasa'i).[7]

Dari hadis diatas dapat kita ambil kesimpulan bahwasannya pada puasa wajib niat dilaksanakan pada malam hari atau sebelum fajar terbit. Sedangkan pada puasa sunnah seperti puasa sunnah senin kamis maka boleh meniatkannya pada waktu pagi, sehingga jika pada pada malam hari lupa besok hari senin atau kamis kemudian baru teringat ketika fajar tiba maka boleh meniatakan puasa sunnah senin kamis tersebut pada waktu fajar sudah terbit dengan catatan belum melakukan sesuatu yang dapat membatalkan puasa.

2) Menahan Diri

Rukun puasa setelah niat adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa. Seseorang yang berpuasa harus menahan diri dari apa-apa yang dapat merusak puasanya mulai dari terbit fajar sampai dengan matahari terbenam. Sebelum fajar tersebut, yaitu ditandai dengan adzan subuh maka seseorang boleh makan, minum, dan hal-hal lain yang tidak dibolehkan ketika puasa. Hal yang salah dipahami di sebagian masyarakat Indonesia adalah waktu imsak. Beberapa masjid dan stasiun televisi menyiarkan waktu imsak kira-kira 5-10 menit sebelum adzan subuh. Sebagian masyarakat muslim menganggap waktu imsak adalah batas akhir seseorang boleh makan dan minum. Padahal yang benar adalah waktu subuh, yaitu ketika terbit fajar.

---

[7] Miftah Fridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna*, hlm.44

Begitu masuk waktu subuh, maka semua yang dilarang dalam berpuasa harus ditinggalkan hingga adzan magrib berkumandang. Jika hal tersebut dilakukan, maka batallah puasanya kecuali orang yang tidak tahu. Seperti orang yang menganggap sudah masuk waktu magrib sehingga ia berbuka, padahal waktunya belum masuk.[8]

Dapat disimpulkan bahwasannya seseorang yang berpuasa harus menahan diri dari apa-apa yang dapat merusak puasanya mulai dari terbit fajar sampai dengan matahari terbenam. Sebelum fajar yaitu ditandai dengan adzan subuh maka seseorang boleh makan, minum, dan hal-hal lain yang tidak dibolehkan ketika puasa.

e. Keutamaan dan Esensi Spiritualitas Puasa Sunnah Senin Kamis

Bagi seorang muslim sejati, kebiasaan menahan rasa lapar merupakan suatu amalan yang sangat penting, bahkan mutlak harus dilakukan. Kebiasaan itu bukan hanya dialami para nabi dan Rasullulah, tetapi juga para sahabat, tabi'in-tabi'it, para sufi, ulama, orang-orang sholeh, dan seterusnya. Dalam buku rahasia sukses mencari teman dijelaskan tentang makna keempat yaitu *kaping papat wetengira ingkang luwe* (yang keempat-perbanyaklah berpuasa) yakni sebagai sarana yang efektif dan efisien bagi seseorang yang ingin mendekatkan diri kepada Allah.

Berpuasa atau menahan rasa lapar, dalam konteks ini merupakan salah satu prasyarat mutlak yang harus dilakukan secara bertahap, sedikit-

[8] Miftah Faridl, *Puasa Ibadah Kaya Makna*, hlm.45

demi sedikit, misalnya dengan melaksanakan puasa sunnah senin kamis. Dalam Khazanah spiritualitas, maka amalan itu harus ditunjukkan kepada Allah, semata-mata untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Sebab, adakalanya seseorang yang melakukan *riyadhah* (tirakat) seperti itu justru untuk tujuan yang kurang Islami, seperti untuk kesaktian dan tujuan keduniaan. Semua itu tidak dibenarkan dalam agama Islam, sebab yang akan datang membantunya adalah kalangan jin kafir. Itulah sebabnya dalam spiritualitas harus menata niat secara murni dan benar, tidak menyalahi akidah dan tauhid.[9]

Dapat disimpulkan bahwa puasa sebagai sarana yang efektif dan efisien bagi seseorang yang ingin mendekatkan diri kepada Allah bukan untuk tujuan yang kurang Islami seperti untuk kesaktian dan tujuan keduniaan.

f. Kedalaman Taubat Tanda Bagi Orang Yang Istiqomah Puasa Senin Kamis

Taubat nasuha (taubat yang sungguh-sungguh) atau kedalaman dalam pertaubatan, itulah sebenarnya tanda yang patut diberikan kepada hamba Allah yang secara istiqomah menjalankan puasa sunnah senin kamis. Tidak mungkin muslim sejati mau melaksanakan puasa sunnah tanpa dibarengi dengan kesadaran bahwa ia telah bertaubat. Ini merupakan "logika spiritual" yang logis terjadi dalam kehidupan, sebab fase atau tahapan awal dalam dunia spiritual adalah pertaubatan itu sendiri.

---

[9] Wawan Susetya, *Fungsi-fungsi Terapi Psikologis dan Medis Dibalik Puasa Senin Kamis*, hlm. 91

Dalam konsep spiritual maqam tujuh yakni taubat, wara, zuhud, fakir, sabar, tawakkal, dan ridha. Tentu diawali dengan fase atau tahapan taubat. Bagaimana mungkin seseorang mau melakukan tahapan spiritual yang lebih tinggi, jika ia tidak bertaubat terlebih dahulu.

Pertama, jika langkah yang ia tempuh menyalahi prosedur dan tak sesuai dengan kaidah skala prioritas (mana yang mesti didahulukan dari sesuatu yang terpenting dari yang penting-penting), sehingga hal itu dapat mengakibatkan kesia-siaan belaka. Misalnya seseorang yang melakukan zuhud, sabar, atau tawakkal, dalam keadaan tertentu bahkan rajin melaksanakan ibadah sholat dan puasa sunnah sekalipun tapi jika tak bertaubat dari perbuatan maksiat yang dilakukannya maka amalan baiknya itu tak berarti apa-apa disisi Allah. Bertaubat ibaratnya sedang mandi besar (membersihkan badan dari segala kotoran), lantas seseorang bisa bersih badannya jika ia suka berlumpur atau tempat kotor lainnya.

Kedua,sebaliknya jika seseorang menempuhnya sesuai dengan prosedur atau sesuai dengan fase tahapan dalam "konsep spiritual", maka amalan puasa sunnah senin kamis yang ia lakukan mencerminkan taubatnya. Dalam sejarah peradaban para Nabi dan Rasullulah, teladan pertaubatan telah dicontohkan oleh Nabi Adam As, yakni bertaubat karena ketamakannya ketika di syurga. Lalu Allah mengajarkan kalimat pertaubatan kepada Adam: *"Rabbana zhalamna anfusana waillam taghfirlanaa wa tarhamna lana kuunan-na minal khasiriin."* Dan, umat Islam pun meneladani pertaubatan Adam tersebut hingga sekarang.

Begutulah Allah Swt, memerintahkan kepada kaum muslimin dan orang-orang yang beriman agar bertaubat dengan firmannya : *"Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya..."*(QS. At-Tahrim: 8)

Secara komprehensip dan detail, pertaubatan memiliki perspektif yang amat luas cangkupannya, yakni : taubat dari dosa besar, taubat dari dosa kecil, taubat dari dosa makruh, taubat dari dosa mubah, taubat dari merasa taubat, taubat dari lepas keutamaan dan amalan sunnah (termasuk puasa senin kamis), dan taubat dari lalai mengingat Allah. Dari pandangan tersebut setidaknya diketahui bahwa tingkatan ke enam yakni taubat dari lepas keutamaan berarti mencerminkan kesungguhan pertaubatannya, yakni ketika kehilangan kesempatan melaksanakan amalan sunnah termasuk puasa senin kamis artinya, jika seorang muslim yang biasanya secara istiqomah menjalankan ibadah puasa sunnah senin kamis dan ibadah sunnah lainnya kemudian kehilangan kesempatan tidak melakukannya, maka iapun bertaubat kepada-Nya. Atau seseorang yang kehilangan sholat tahajjud, sholat dhuha, sholat rawatib, dan seterusnya, ia kemudian bertaubat kepadanya, yakni setelah itu berusaha menjalankan ibadah sunnah semata-mata ingin mendekatkan diri kepada Allah.[10]

Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan zuhud, sabar, atau tawakkal, dalam keadaan tertentu bahkan rajin melaksanakan ibadah sholat dan puasa sunnah sekalipun tapi jika tak bertaubat dari perbuatan

---

[10] Wawan Susetya, *Fungsi-fungsi Terapi Psikologis dan Medis Dibalik Puasa Senin Kamis*, hlm.112

maksiat yang dilakukannya maka amalan baiknya itu tak berarti apa-apa disisi Allah. Secara komprehensip dan detail, pertaubatan memiliki perspektif yang amat luas cangkupannya, yakni : taubat dari dosa besar, taubat dari dosa kecil, taubat dari dosa makruh, taubat dari dosa mubah, taubat dari merasa taubat, taubat dari lepas keutamaan dan amalan sunnah (termasuk puasa senin kamis), dan taubat dari lalai mengingat Allah.

Dari pandangan tersebut setidaknya diketahui bahwa taubat dari lepas keutamaan berarti mencerminkan kesungguhan pertaubatannya, yakni ketika kehilangan kesempatan melaksanakan amalan sunnah termasuk puasa sunnah senin kamis artinya, jika seorang muslim yang biasanya secara istiqomah menjalankan ibadah puasa sunnah senin kamis dan ibadah sunnah lainnya kemudian kehilangan kesempatan tidak melakukannya, maka iapun bertaubat kepada-Nya.

g. Manfaat Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Fisik

Menurut sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah bahwa puasa adalah zakatnya tubuh sehingga jika tubuh telah dizakati dengan puasa maka akan menjadi sehat, bersih, berseri, bagus, subur, dan indah karena puasa meningkatkan daya serap makanan, menyeimbangkan kadar asam dan basa dalam tubuh, meningkatkan fungsi organ reproduksi, meremajakan sel-sel tubuh, dan membuat kulit lebih bersih dan berseri. Berdasarkan ilmu gizi, orang pada umumnya hanya dapat menyerap gizi sebanyak 35% dari gizi makanan yang dikonsumsi. Dengan berpuasa penyerapan gizi dapat meningkat hingga 85%.

Menurut ilmu tubuh perbandingan kimia yang bersifat alkali dan bersifat asam di dalam tubuh manusia harus seimbang. Dengan menjalani puasa, zat-zat yang bersifat asam di dalam darah akan dapat dikurangi dan dijaga agar sifat-sifat alkalinya tetap lemah sehingga tercapai keseimbangan antara keduanya. Sedangkan saat tidak berpuasa, keseimbangan tersebut dapat tercapai jika makanan dan minuman yang dikonsumsi sesuai dengan perbandingan yang seimbang. Menurut hasil penelitian di Universitas Osaka Jepang tahun 1930 setelah memasuki hari ke-7 berpuasa, jumlah sel darah putih dalam darah orang-orang yang berpuasa meningkat.[11]

Menurut Hembing Wijayakusuma pakar obat-obatan herbal menandakan bahwa kesehatan merupakan nikmat yang tidak dapat dinilai dengan harta benda. Untuk menjaga kesehatan, tubuh perlu diberikan kesempatan untuk istirahat. Puasa yang mensyaratkan pelakunya untuk tidak makan, minum, dan melakukan perbuatan-perbuatan lain yang membatalkan puasa dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan jasmani dan ruhani pelakunya. Puasa dapat mencegah penyakit karena pola makan yang berlebihan. Makanan yang berlebihan sudah barang tentu akan berakibat tidak baik bagi kesehatan, sehingga mengakibatkan kegemukan yang dapat menimbulkan penyakit degeneratif seperti kolestrol dan trigliserida tinggi, jantung koroner, kencing manis, dan lain-lain. [12]

---

[11] Triyani Pujiastuti, *Metode Psikoterapi Sufistik Abah Anom*, hlm.160-166

[12] Wawan Susetya, *Fungsi-Fungsi Terapi Psikologis dan Medis Dibalik Puasa Senin Kamis*, hlm. 120-121

Dapat disimpulakan bahwa ketika seseorang melakukan puasa maka tubuh akan menjadi sehat, bersih, berseri, bagus, subur, dan indah karena puasa meningkatkan daya serap makanan, menyeimbangkan kadar asam dan basa dalam tubuh, meningkatkan fungsi organ reproduksi, meremajakan sel-sel tubuh, dan membuat kulit lebih bersih dan berseri.

Puasa yang mensyaratkan pelakunya untuk tidak makan, minum, dan melakukan perbuatan-perbuatan lain yang membatalkan puasa dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan jasmani dan ruhani pelakunya.

h. Manfaat Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental

Penelitian yang dilakukan oleh Alan Cott terhadap pasien gangguan jiwa di rumah sakit Grece Squere New York juga menemukan hasil yang sejalan, pasien sakit jiwa ternyata bisa sembuh dengan terapi puasa. Puasa juga diyakini dapat membentuk sifat qana'ah atau sifat terpuji. Orang yang mempunyai sifat ini merasa rela dan cukup dengan rezeki yang diberikan Allah kepadanya walaupun sedikit. Ia tidak merasa gelisah dan putus asa. Sifat ini dapat menetralisir hawa nafsu sesuai realita kemampuan seseorang dengan hasil yang dicapai serta menghindarkan dari spekulasi dalam mendapatkan rezeki.

Kemudian puasa juga dapat membentuk ketahanan rohani yaitu dengan manghayati ibadah puasa yang dilaksanakan maka sebenarnya orang itu telah melakukan hal yang amat penting dalam rangka membentuk ketahanan rohaniahnya. Sebagaimana diketahui, rohani manusia

mempunyai beberapa unsur, seperti rasio,emosi dan sebagainya, yang sulit dikendalikan. [13]

Pada percobaan psikologi yang membuktikan bahwa berpuasa dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Hal ini dikaitakan dengan prestasi belajarnya. Ternyata orang yang rajin berpuasa dalam tugas-tugas kolektif memperoleh skor jauh lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak berpuasa. Manfaat selanjutnya ketika seseorang berpuasa yaitu dengan berpuasa dapat memupuk solidaritas, puasa melatih pengendalian diri, puasa meningkatkan kesehatan emosional, puasa menajamkan mata hati, intuisi. Aktifitas puasa sangat efektif dalam upaya melatih sikap meredam marah, oleh karena itu sering dikatakan bahwa puasa adalah perisai termasuk perisai dari gangguan marah yang disebabkan oleh nafsu setan.

Dengan menjalankan puasa orang yang beriman akan dapat meningkatkan drajat keimanan dan ketakwaanya karena jiwanya bertambah sugestif, responsif, dan bertambah dekat secara ruhaniah dengan Allah SWT. Kondisi yang demikian itulah yang memudahkan datang dan masuknya hidayah Allah SWT, ke dalam jiwa seseorang.

Puasa yang intinya menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya berisi pelajaran kedisiplinan untuk membentuk individu yang lebih baik. Hal ini seperti tujuan dalam psikoterapi behavioral yang menekankan pada perubahan tingkah laku klien. Dengan berpuasa manusia belajar untuk makan tepat pada waktunya yaitu pada saat sahur dan berbuka. Selain itu

---

[13] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontenporer*, (Malang : UIN-Malang Press, 2009), hlm.153

dengan berpuasa juga belajar untuk menahan tingkah laku yang negatif sehingga lama kelamaan itu akan menjadi kebiasaan dan terbentuklah tingkah laku yang lebih baik. [14]

Dapat disimpulkan bahwa manfaat puasa sunnah senin kamis bagi kesehatan psikis yaitu dapat membentuk ketahanan rohani yaitu dengan manghayati ibadah puasa yang dilaksanakan, maka sebenarnya orang itu telah melakukan hal yang amat penting dalam rangka membentuk ketahanan rohaniahnya. Dengan menjalankan puasa orang yang beriman akan dapat meningkatkan drajat keimanan dan ketakwaanya karena jiwanya bertambah sugestif, responsif, dan bertambah dekat secara ruhaniah dengan Allah SWT. Selain itu dengan berpuasa juga belajar untuk menahan tingkah laku yang negatif sehingga lama kelamaan itu akan menjadi kebiasaan dan terbentuklah tingkah laku yang lebih baik

2. Regulasi Diri

a. Pengertian Regulasi Diri

Dalam pengertian umum, proses kepribadian yang mencakup motivasi *self-directed* dari perilaku adalah regulasi diri. Istilah tersebut bermakna bahwa individu memiliki kapasitas untuk memotivasi diri mereka sendiri, untuk menetapkan tujuan personal, untuk merencanakan strategi, untuk mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang sedang berlangsung. Regulasi diri tidak hanya mencakup kegiatan memulai

[14] Triyani Pujiastuti, *Metode Psikoterapi Sufistik Abah Anom*, hlm. 167

mencapai tujuan, tapi juga menghindari gangguan lingkungan dan impuls emosional yang dapat mengganggu perkembangan seseorang**.** [15]

Menurut Zimmerman (dalam Lisa Chairani dan M.A Subandi, 2010) regulasi diri adalah merujuk pada pemikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri dan secara siklus disesuaikan dengan upaya pencapaian pribadi. Kunci utama dari proses regulasi diri ini adalah penentuan tujuan dan perencanaan strategis.[16]

Menurut Menurut Eisenberg (dalam Ravika dan Dewi Risma, Febrialismanto, 2018) regulasi diri adalah kemampuan mengontrol perilaku seseorang dalam kondisi tidak adanya kontrol eksternal, setelah berulangkali berhubungan dengan ukuran perkembangan kata hati, seperti menolak godaan dan memperbaiki tindakan yang salah. Regulasi diri merupakan pondasi sosialisasi, dan hal tersebut menghubungkan semua perkembangan, fisik, kognitif, sosial, emosional, dan moral.

Menurut Kopp (dalam Ravika dan Dewi Risma, Febrialismanto, 2018) Regulasi diri menuntut fleksibilitas dan kemampuan bersabar untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.[17]

Menurut Albert bandura (dalam Jess. F dan Gregory J. Feist, 2010) manusia menggunakan setrategi proaktif maupun reaktif untuk melakukan regulasi diri. Hal tersebut berarti bahwa mereka secara reaktif berusaha

---

[15] Lawrence A Pervin, *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian Edisi Kesembilan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hlm 462.

[16] Lisya Chairani dan M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peran Regulasi Diri*,, hlm. 28

[17] Ravika dan Dewi Risma, Febrialismanto, *" Hubungan Kecerdasan Moral Dengan Self Regulation Anak di TK Alwaldah Al Islamy Kecamatan Tampan Pekan Baru,"* JOM FKIP Vol 5 No2 Juli 2018, hlm.3 https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/20682/20007

mengurangi perbedaan antara pencapaian dan tujuan mereka, tetapi setelah mereka dapat menutupi perbedaan tersebut mereka secara proaktif akan menentukan tujuan yang baru dan lebih tinggi untuk diri mereka sendiri. Manusia memotivasi dan mengarahkan tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang bernilai, yang dapat menciptakan suatu keadaan kemudian menggerakkan kemampuan serta usaha mereka berdasarkan estimasi yang bersifat antisipatif mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. [18]

Konsep Bandura mengenai regulasi diri yaitu ketika manusia mengontrol prilakunya sendiri. Serupa dengan hal tersebut, Mischael yakin bahwa manusia menggunakan strategi regulasi diri untuk mengontrol prilaku mereka melalui tujuan yang diberikan pada diri sendiri dan konsekuensi yang dibuat sendiri. Manusia tidak membutuhkan penghargaan dan hukuman yang bersifat eksternal untuk membentuk prilaku, mereka dapat menentukan tujuan untuk diri mereka sendiri dan kemudian memberikan penghargaan atau kritik pada dirinya sendirinya sendiri berkaitan dengan apakah prilaku tersebut menggerakkan mereka ke arah tujuan-tujuan tersebut.

Sistem regulasi diri manusia membuat mereka mampu untuk merencanakan, memulai dan mempertahankan prilaku, bahkan ketika dukungan dari lingkungan lemah atau tidak ada sama sekali. Orang-orang seperti Abraham Lincoln dan Mohandas Ghandi mampu meregulasikan

---

[18] Jess. F dan Gregory J. Feist, *Teori Keperibadian*, Edisi 7 Buku 2, (Jakarta : Salemba Humanika,2010), hlm.219

yang tidak mendukung dan cendrung kejam, tetapi setiap orang juga mampu untuk bertahan tanpa dukungan dari lingkungan apabila mempunyai tujuan dan nilai yang kuat yang dibuat oleh diri sendiri. [19]

Dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan manusia untuk memotivasi dan mengarahkan tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang bernilai, yang dapat menciptakan suatu keadaan dan kemudian menggerakkan kemampuan serta usaha mereka berdasarkan estimasi yang bersifat antisipatif mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut.

b. Proses regulasi diri

1) *Receiving* yaitu langkah awal yang dilakukan individu untuk menerima informasi yang relevan dan baik. Indvidu yang menerima informasi tersebut mampu menghubungkannya dengan informasi yang diperolehnya sebelumnya dan mampu menghubungkannya dengan aspek lain.
2) *Evaluating* yaitu pengolahan informasi setelah individu melalui *receiving.* Ketika individu mendapat masalah maka individu tersebut dapat membandingkan masalah yang didapat dari lingkungan (eksternal) dengan pendapat diri pribadi (internal) yang telah didapatkan sebelumnya. *Evaluating* merupakan tahapan penting dalam proses regulasi diri karena pada tahapan ini individu akan mengumpulkan hasil informasi dan melihat perbedaan pada

[19] Jess.F dan Gregory J. Feist, *Teori Keperibadian* , Edisi 7 Buku 2, hlm. 272

lingkungan luar yang akan menjadi sumbangan paling besar pada proses tindakan yang akan diambil nantinya.

3) *Searching* yaitu tahapan pencarian solusi masalah. Pada tahapan *evaluating* individu akan melihat perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya, setelah itu individu akan mencari solusi yang terbaik untuk menekan perbedaan masalah tersebut.
4) *Formulating* merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target dengan memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya yang menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif maupun efisien. Penetapan tujuan ini berguna untuk memantau seberapa besar kemajuan yang berhasil diraih dan menyesuaikan strategi apa yang dapat diterapkan untuk meraih keberhasilan yang lebih baik.
5) *Implementing* adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikap cenderung dimodifikasi agar tercapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang terlalu tinggi biasanya tidak menjamin pencapaian yang maksimal dikarenakan oleh berbagai faktor yang menjadi penghambat, maka dalam tahapan *implementing*, individu selayaknya menyadari bahwa kegagalan regulasi diri pada tahapan ini adalah sesuatu yang biasanya terjadi.
6) *Assesing* adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya

dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang ingin dikelola biasanya mengalami pergeseran nilai, akan tetapi pergeseran nilai tujuan dapat diatasi dengan lebih memantapkan prioritas tujuan utama Penilaian keseluruhan ini akan berdampak ketika penyelesaian masalah selanjutnya. [20]

Dapat disimpulkan bahwa proses regulasi meliputi *receiving, evaluating, searching, formulating,implementing, asessing.*

c. Aspek Regulasi Diri

Regulasi diri berarti juga ketahanan diri dari lingkungan yang memaksa individu untuk melakukan tindakan baik itu tindakan yang positif maupun negatif. Menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Fitri Agustina, 2019) regulasi diri mencangkup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar yaitu metakognitif, motivasi, dan prilaku. Ada beberapa aspek yang mendasari regulasi diri pada setiap individu yaitu:

1) Metakognitif

Metakognitif adalah suatu proses yang penting berupa pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Hal tersebut dikarenakan peningkatan kinerja kognitif seseorang ke depan dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang tentang kognisinya yang dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai. Metakognisi menyelaraskan pada pengetahuan seseorang terhadap

[20] Abdul Manab, "*Memahami Regulasi Diri"*: Sebuah Tinjauan Konseptual." Seminar Asean 2nd Psychology dan Humanity, Psychology Forum UMM, February. 2016. hal. 8http://mpsi.umm.ac.id/en/pages/seminar-asean-psikologikemanusiaan-kedua.html

kognisi yang dimilikinya dan pengaturan dalam kognisi tersebut. Metakognisi dalam regulasi diri yaitu proses memahami pendekatan pembelajaran dalam proses berpikir dengan merencanakan, menetapkan tujuan, memonitor, mengorganisasikan, dan mengevaluasi kegiatan belajar.

2) Motivasi

Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu. Individu memiliki ketertarikan terhadap tugas yang diberikan dan berusaha dengan tekun dalam belajar dengan memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan yang disukai untuk belajar merupakan bentuk kelebihan motivasi.

3) Perilaku

Zimmerman dan Schunk mendefinisikan perilaku sebagai upaya individu untuk mengatur diri, meyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Perilaku individu dalam memilih, menyusun, menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.[21]

Dapat disimpulkan bahwa aspek dari regulasi diri yaitu metakognisi yang dimana metakognisi ini merupakan kemampuan

[21] Fitri Agustina, Skripsi: "*Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Diri Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Uin Raden Intan Lampung" (Lampung : UIN Raden Intan Lampung, 2019), hlm. 47-48*

tentang berfikir yaitu bagaimana merencanakan, menetapkan tujuan, memonitor serta mengevaluasi apa saja yang sudah dilakukannya, kemudian ada motivasi yang merupakan dorongan atau kemauan individu untuk melakukan sesuatu sesuai dengan tujuannya, sedangkan prilaku yaitu upaya individu untuk menyeleksi, memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan supaya dapat mendukung aktifitasnya.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Albert Bandura (dalam Alwisol, 2009) ada dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri diantaranya yaitu :

1) Faktor Internal Dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri sendiri, Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal:

a) Observasi diri *(self observation)*: dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Orang harus memonitor performasinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya.

b) Proses penilaian atau mengadili tingkah laku *(judgmental process)* : adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu

aktivitas, dan memberi atribusi performasi. Standar pribadi bersumber dari pengalaman mengamati model misalnya orang tua atau guru, dan menginterpretasikan balikan atau penguatan dari performansi diri. Berdasarkan sumber model dan performansi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selalu singkron dengan kenyataan. Standar pribadi ini jumlahnya terbatas. Sebagian besar aktifitas harus dinilai dengan membandingkannya dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai suatu aktifitas berdasarkan arti penting dari aktifitas itu bagi dirinya. Akhirnya, orang juga menilai seberapa besar dirinya menjadi penyebab dari suatu performasi, yang baik, atau sebaliknya justru dikenai atribusi terjadinya kegagalan dan performasi yang buruk.

c) Reaksi-diri-afektif *(self response)* akhirnya berdasarkan pengamatan dan *judgement* itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian mengadiahi atau menghukum diri sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang memengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.[24]

[24] Alwisol, *Psikologi Keperibadian*, (Malang : UMM Press,2009), hlm.286

Dapat disimpulkan bahwa seseorang harus memonitor performasinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*) adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performasi. Reaksi-diri-afektif (*self response*) akhirnya berdasarkan pengamatan dan *judgement* itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian mengadiahi atau menghukum diri sendiri.

2) Faktor Eksternal Dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal memengaruhi regulasi diri dengan dua cara, *pertama* faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui orang tua dan guru anak-anak belajar baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas anak kemudian mengembangkan standar yang dapat dipakai untuk menilai prestasi diri. *Kedua* faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berada dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan

biasanya bekerja sama, ketika orang dapat mencapai standar tingkahlaku tertentu, perlu penguatan agar tingkahlaku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi. [22]

Dapat disimpulkan bahwa faktor eksternal memengaruhi regulasi diri dengan dua cara, *pertama* faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku. *Kedua* faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan.

e. Teori-Teori Regulasi Diri

Teori dan penelitian mengenai regulasi diri mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Dalam dua puluh tahun terakhir terdapat akumulasi pengatahuan dalam bidang biologi, kognitif, perkembangan, sosial, bidang kesehatan dan psikologi klinis. Pembahasan regulasi diri menjadi bagian penting dalam kajian-kajian tersebut yang turut mendorong pertumbuhan konsep regulasi itu sendiri. Implikasi dan perkembangan ini tentunya melahirkan definisi konsep regulasi diri yang sedikit berbeda pada masing-masing bidang. Dalam bukunya *the handbook of regulation,* Pentrich dan Zeidner melacak perkembangan penelitian regulasi diri dalam persepektif keperibadian dan psikologi sosial pada tahun 1980an.

Ditemukan bahwa istilah regulasi ini telah digunakan secara luas pada bidang klinis, pendidikan, kesehatan dan psikologi organisasi pada tahun 1990an. Mereka mencatat bahwa penelitian-penelitian ini digunakan

[22] Alwisol, *Psikologi Keperibadian*, hlm. 285

untuk memahami regulasi diri. Namun secara umum penelitian ini belum dapat memberikan gambaran perbedaan yang nyata pada masing-masing bidang. Literatur-literatur mengenai reguasi diri sangat terbatas dalam mengkomunikasikan perbedaan tersebut.

Uraian berikut ini akan memberikan gambaran yang jelas mengenai pengertian tentang istilah regulasi diri berdasarkan berbagai aliran yang ada di dalam psikologi. Beberapa perspektif mencoba melihat terbentuknya regulasi diri terkait dengan perkembangan individu.

1) Perspektif Prilaku Operan

Dalam teori prilaku, seseorang berusaha untuk mencari penguat bagi prilaku mereka. Regulasi diri merupakan seperangkat prilaku yang telah dipelajari dan dikembangkan sebagai hasil latihan dalam menghadapi berbagai ketidak pastian yang ada dalam kehidupan. Regulasi diri diarahkan untuk meningkatkan frekuensi dan intensitas penguat. Selain itu juga membuka peluang individu untuk belajar menunda menerima penguatan yang menyenangkan dalam upaya mengontrol prilakunya. [23]

2) Perspektif Teori Belajar Sosial

Menurut teori belajar sosial dari Bandura, anak menginternalisasi standar performansi yang diamati melalui orang lain. Dia akan mengamati mana prilakunya yang mendapatkan penghargaan dan mana yeng mendapatkan hukuman. Demikian juga pengamatan

[23] Lisya Chairani dan M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peran Regulasi Diri*, hlm. 21-22

atas prilakunya yang diberi penghargaan dan tidak. Sesuai dengan standar yang telah terinternalisasi, maka anak akan merasa mendapat penguat jika telah memenuhi standar tersebut (sebaliknya merasa dihukum jika gagal). Penguat diri merupakan aspek dari efikasi diri yang merupakan pendorong munculnya regulasi diri pada anak-anak.

3) Persepektif Psikologi Psikoanalisis

Meskipun terdapat perbedaan diantara para ahli dalam regulasi ini, inti dari pemahaman psikoanalisis terhadap regulasi diri adalah adanya perjuangan untuk mengendalikan dorongan-dorongan dan keinginan pribadi agar tetap terkontrol, sebagai usaha untuk mengahadapi dunia luar. Kekuatan ego meningkat seiring dengan pertambahan usia dan pengalaman keberhasilan dalam melakukan control. Ego yang kuat selanjutnya mampu meregulasi dorongan-dorongan dalam diri individu, agar sesuai dengan tuntutan lingkungan.

4) Perspektif Kognitif Piaget

Dalam perspektif ini regulasi diri dipandang sebagai suatu perkembangan kognitif dalam proses akomondasi dan asimilasi. Piaget melihat bawa seorang anak termotivasi secara intrinsik untuk memahami dunia, menciptakan pengaruh bagi lingkungannya dan mampu menyelesaikan masalah..[24]

---

[24] Lisya Chairani dan M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peran Regulasi Diri*, hlm. 23

5) **Perspektif Vigotsky**

Persepektif ini menyatakan bahwa keinginan seseorang untuk memahami dan melakukan control sebagai bawaan dan sesuatu yang terinternalisasi. Proses internalisasi ini melibatkan proses kognitif yang lebih tinggi yaitu pengorganisasian dan pemecahan masalah. Kemampuan ini digunakan untuk menyesuaikan interaksi antara anak atau individu dan anggota budaya yang berkompeten dengan bahasa sebagai alat berfikir dan meregulasi diri. Munculnya kemampuan dipengaruhi oleh hubungan orang tua dan anak yang menjebatani pengamalan anak, selanjutnya digunakan dalam proses kognitif seperti megingat, merencanakan, mengorganisasikan. Seorang anak menginternalisasi atau menyesuaikan catatan regulasi dari orang dewasa di lingkuangannya dan menerapkan catatan tersebut dalam bentuk verbal yang kemudian terinternalisasi. [25]

6) **Perspektif Pemrosesan Informasi**

Perspektif ini menggunakan konsep dan metafora ilmu computer. Para ahli dalam pemrosesan informasi menjelaskan fungsi eksekutif berupa pengaturan, perencanaan dan strategi (pengetahuan procedural) yang membuat individu mampu memanipulasi informasi (pengetahuan deklaratif) dan mengatur prilaku yang sedang berlangsung. Seorang anak butuh mengembangkan dan memperoleh pengalaman mengenai dunia yang secara simultan dapat meningkatkan

[25] Lisya Chairani dan M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peran Regulasi Diri*, hlm. 24

sejarah pengetahuan mereka dan aturan-aturan strategi yang mereka gunakan dalam pemecahan masalah. Selanjutnya mereka memadukan satuan pengetahuan deklarasi dan prosedural pada kemampuan kognitif yang lebih luas dan kompleks disebut catatan atau sekumpulan pristiwa yang mengaktifkan prosedur strategis pada keduanya untuk meningkatkan efisiensi proses dan memfasilitasi prilaku sosial yang teregulasi dengan baik.

Berdasarkan perbedaan perspektif diatas maka uraian mengenai definisi secara harfiah sangat bervariasi tergantung dari bidang penerapannya. Perbedaan ini juga terdapat pada pendekatan yang dilakukan dalam melakukan penelitian mengenai regulasi diri. Tema utama yang termasuk didalam berbagai pendekatan ini adalah cara-cara yang digunakan orang untuk meregulasi dirinya dan emosinya baik positif maupun negatif, proses kesadaran dan ketidak sadaran, serta kelebihan dan kekurangan strategi regulasi dalam berbagai konteks. Masing-masing bidang memberikan penekanan yang berbeda pada proses regulasi diri. [26]

Raffaeli, Crockett dan Shen mencoba merangkum berbagai model pendekatan teoritis dalam pembahasan mengenai regulasi diri : Model *pertama*, menggambarkan regulasi diri terdiri dari tiga komponen yang terpisah tetapi saling berkaitan yaitu regulasi emosi, regulasi atensi dan regulasi prilaku. Beberapa penelitian menekankan

---

[26] Lisya Chairani dan M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peran Regulasi Diri*, hlm. 25

pandangan ini biasanya fokus pada regulasi emosi atau regulasi prilaku seperti penundaan kepuasan dan control terhadap dorongan. Model *kedua*, memandang dimensi emosional dan regulasi secara teoritis merupakan konstruk yang terpisah. Model ini cukup banyak digunakan pada penelitian anak dan lebih banyak dipengaruhi oleh model temperament dan regulasi emosi.

Penelitian yang menggunakan model ini biasanya mengonseptualisasikan emosionalitas dan regulasi sebagai domain yang terpisah. Meskipun berbeda secara emperis dan emosi. Model *ketiga*, menekankan bahwa proses pengaturan diri terintegrasi dan tidak dapat dipisahkan dari pengalaman sehari-hari. Secara teoritis, model ini menekankan bahwa dimensi-dimensi regulasi diri saling berdekatan dengan cara-cara yang kompleks. Beberapa dimensi tersebut secara bersamaan memiliki peran penting dalam memberikan suatu respon terhadap tantangan sehari-hari. [27]

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan seperangkat prilaku yang telah dipelajari dan dikembangkan sebagai hasil latihan dalam menghadapi berbagai ketidak pastian yang ada dalam kehidupan. Sesuai dengan standar yang telah terinternalisasi, maka anak akan merasa mendapat penguat jika telah memenuhi standar tersebut (sebaliknya merasa dihukum jika gagal). Meskipun terdapat perbedaan diantara para ahli dalam regulasi

[27] Lisya Chairani dan M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peran Regulasi Diri*, hlm. 25-26

ini, inti dari pemahaman psikoanalisis terhadap regulasi diri adalah adanya perjuangan untuk mengendalikan dorongan-dorongan dan keinginan pribadi agar tetap terkontrol, sebagai usaha untuk mengahadapi dunia luar. Regulasi diri meningkat seiring dengan meningkatnya tahapan perkembangan kognitif, yang secara luas difasilitasi oleh orang dewasa dan faktor-faktor sosial lainnya. Kemampuan ini digunakan untuk menyesuaikan interaksi antara anak atau individu dan anggota budaya yang berkompeten dengan bahasa sebagai alat berfikir dan meregulasi diri. Selanjutnya mereka memadukan satuan pengetahuan deklarasi dan prosedural pada kemampuan kognitif yang lebih luas dan kompleks disebut catatan atau sekumpulan pristiwa yang mengaktifkan prosedur strategis pada keduanya untuk meningkatkan efisiensi proses dan memfasilitasi prilaku sosial yang teregulasi dengan baik.

Tema utama yang termasuk didalam berbagai pendekatan ini adalah cara-cara yang digunakan orang untuk meregulasi dirinya dan emosinya baik positif maupun negatif, proses kesadaran dan ketidak sadaran, serta kelebihan dan kekurangan strategi regulasi dalam berbagai konteks. Raffaeli, Crockett dan Shen mencoba merangkum berbagai model pendekatan teoritis dalam pembahasan mengenai regulasi diri : Model pertama, menggambarkan regulasi diri terdiri dari tiga komponen yang terpisah tetapi saling berkaitan yaitu regulasi emosi, regulasi atensi dan regulasi prilaku.

3. Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri

Pada hakikatnya puasa adalah pengendalian diri *(self control)*, dan saat seseorang dapat mengendalikan diri dan menguasai diri terhadap dorongan yang datang dari luar maupun dari dalam dirinya adalah orang yang sehat jiwanya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Verry Julianto dan Pipih Muhopila yang berjudul "hubungan puasa dengan tingkat regulasi kemarahan" dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa adanya hubungan positif antara rutinitas puasa dengan regulasi kemarahan subjek yang rutin melaksanakan puasa memiliki tingkat regulasi kemarahan yang lebih baik. Jadi dapat kita simpulkan bahwasannya puasa dapat menjadi pengendali diri seseorang oleh karena adanya kendali tersebut maka dapat membentuk regulasi kemarahan yang lebih baik. [28]

Puasa yang intinya menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya berisi pelajaran kedisiplinan untuk membentuk individu yang lebih baik. Hal ini seperti tujuan dalam terapi behavioral yang menekankan pada perubahan tingkah laku yang dimana fokus pada tingkah laku ini juga terdapat pada regulasi diri. Dengan berpuasa manusia belajar makan tepat pada waktunya yaitu pada saat sahur dan berbuka. Selain itu dengan berpuasa juga belajar untuk menahan tingkah laku yang negatif sehingga lama kelamaan itu akan menjadi kebiasaan dan terbentuklah tingkah laku yang lebih baik. Dari uraian di atas dapat memberikan bukti yang ofjektif

[28] Verry Julianto dan Pipih Muhopilah , *" Hubungan Puasa Dengan Tingkat Regulasi Kemarahan"* Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2015, Vol 2 No 2, hlm. 32 https://docplayer.info/53752331-Hubungan-puasa-dan-tingkat-regulasi-kemarahan.html

tentang relasi positif antara intensitas puasa sunnah senin kamis dan regulasi diri sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa semakin sering seseorang melaksanakan puasa sunnah senin kamis maka akan berpengaruh terhadap regulasi diri. [29]

Pada saat melaksanakan sahur disamping untuk menjaga stamina tubuh agar tetap prima selama menjalankan ibadah puasa lebih dari itu, sahur juga mengandung makna yang amat dalam bahwa berpuasa itu butuh persiapan yang matang agar produktifitas kerja sehari-hari tidak terganggu oleh lapar dan dahaga. Persiapan pada saat sahur ini hampir sama pemaknaanya dengan perencanaan dalam regulasi diri. [30]

Puasa merupakan latihan untuk mengendalikan dan mengatasi hawa nafsu, hal ini akan mengajari manusia untuk memiliki kehendak yang kuat dan kemauan yang tangguh tidak hanya dalam mengendalikan hawa nafsu saja, tetapi juga dalam tingkah laku umumnya dalam kehidupan. Puasa juga merupakan pendidikan bagi sanubari manusia, dimana dengan puasa itu manusia menjadi selalu konsisten dengan tingkah laku yang baik dan terpercaya, dengan kendali hati sanubarinya sendiri tanpa membutuhkan pengawasan dari siapapun.

Sejalan dengan Sistem regulasi diri dimana manusia membuat mereka mampu untuk merencanakan, memulai dan mempertahankan prilaku, bahkan ketika dukungan dari lingkungan lemah atau tidak ada sama sekali. Orang-orang seperti Abraham Lincoln dan Mohandas Ghandi

---

[29] Triyani Pujiastuti, *Metode Psikoterapi Sufistik Abah Anom*, hlm. 168

[30] Aserani Kurdi, *Konsep Menahan Diri Dalam Puasa Ramadhan*, (Mabung Tanjung: Casanova), hlm.18

mampu meregulasikan yang tidak mendukung dan cendrung kejam, tetapi setiap orang juga mampu untuk bertahan tanpa dukungan dari lingkungan apabila mempunyai tujuan dan nilai yang kuat yang dibuat oleh diri sendiri.[31]

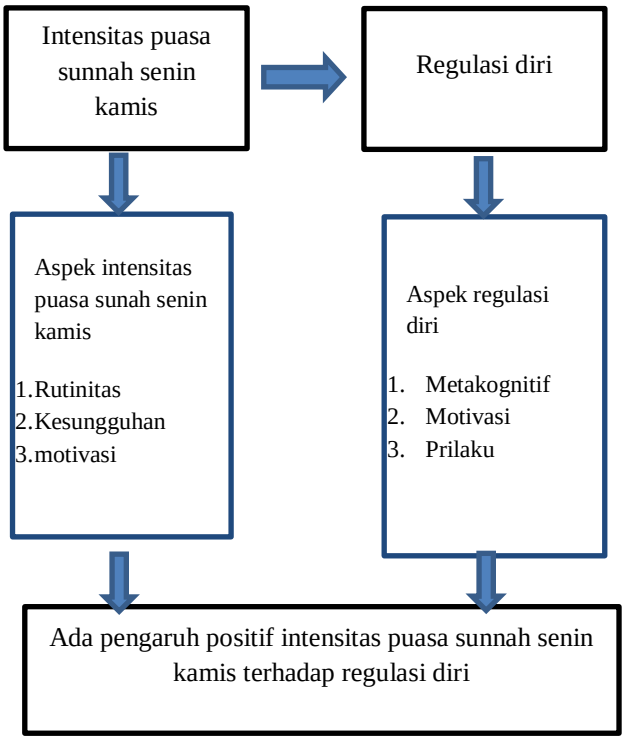
Dapat disimpulkan bahwa intensitas puasa sunnah yang senantiasa dilaksanakan secara rutin dapat membentuk regulasi diri yang baik. Dengan berpuasa manusia belajar makan tepat pada waktunya yaitu pada saat sahur dan berbuka, untuk dapat melaksanakan sahur dan berbuka maka tentulah terdapat sebuah perencanaan yang akan dilakukan oleh seseorang seperti memikirkan menu makanan untuk sahur dan berbuka, mengatur waktu tidur supaya bisa bangun saat sahur. Selain itu dengan berpuasa juga belajar untuk menahan tingkah laku yang negatif sehingga lama kelamaan itu akan menjadi kebiasaan dan terbentuklah regulasi diri. Tingkah laku negatif seperti marah-marah, membicarakan kejelekan orang lain ataupun lainnya maka saat berpuasa akan cendrung ditahan untuk itu maka terbentuklah tingkah laku positif.

B. Kerangka Berfikir

Uma Sekaran (dalam Sugiyono, 2018) mengemukakan bahwa, kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori hubungan dengan berbagai faktor yang telah di identifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antara

[31] Jess.F dan Gregory J. Feist, *Teori Keperibadian* , Edisi 7 Buku 2, hlm. 272

variabel yang akan diteliti, jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen[32]. Dalam penelitian ini yaitu untuk melihat adakah pengaruh intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri. Berikut digambarkan alur kerangka berpikir penelitian sebagai berikut:



Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

Keterangan R (xy): Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri. Penelitian ini terdiri dari variabel X yaitu intensitas puasa sunnah senin kamis dan variabel Y regulasi diri. Intensitas puasa sunnah senin kamis merupakan keseringan atau rutinitas yang disertai dengan keseriusan, kesungguhan, ketekunan, dan semangat dalam melaksanakan puasa sunnah senin kamis. Sedangkan regulasi diri merupakan kemampuan

[32] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualiatatif, Kuantitatif,R&D* (Bandung :Alfabeta, 2018), hlm. 60

manusia untuk memotivasi dan mengarahkan tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang bernilai, dan kemudian menggerakkan kemampuan serta usaha mereka berdasarkan estimasi yang bersifat antisipatif mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut.

C. Hipotesis Penelitian

Secara etimologi, hipotesis dibentuk dari dua kata, yaitu kata *hypo* dan kata *thesis*. *Hypo* berarti kurang dan *thesis* adalah pendapat.. Pengertian ini kemudian diperluas dengan maksud sebagai kesimpulan penelitian yang belum sempurna, sehingga perlu disempurnakan dengan membuktikan kebenaran hipotesis itu melalui penelitian. Pembuktian itu hanya dapat dilakukan dengan menguji hipotesis dimaksud dengan data lapangan.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh variabel bebas yang diketahui dengan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas puasa sunnah senin kamis dengan aspek atau dimensinya yaitu rutinitas, kesungguhan, dan motivasi. Sedangkan variabel terikatnya adalah regulasi diri dengan aspek-aspeknya yaitu, metakognitif, motivasi, dan prilaku. Adapun hipotesis dalam penelitian kali ini yaitu :

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Hipotesis Ha adalah hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara variabel dengan variabel lain. Oleh karena itu hipotesis Ha pada penelitian ini yaitu : ada pengaruh yang signifikan intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri pada mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas,

Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu.

Jika Ha diterima artinya ada pengaruh antara variabel intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap variabel regulasi diri, kemudian Ho ditolak.

2. Hipotesis Nol (Ho)

Hipotesis nol atau nihil adalah hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh antara variabel dengan variabel lain. Oleh karena itu hipotesis Ho pada penelitian ini yaitu: tidak ada pengaruh yang signifikan intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri pada mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu.

Jika Ho diterima artinya tidak ada pengaruh antara variabel intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap variabel regulasi diri, kemudian Ha ditolak.[33]

[33] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Public Serta Ilmu Sosial Lainnya,* (Jakarta: Kencana, 2005), hlm. 8

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indra manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya proses yang digunakan dalam penelitian ini menggunakana langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.[1]

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menuji hipotesis yang telah ditetapkan. Filsafat

[1] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualiatatif, Kuantitatif,R&D*, hlm. 4

positivisme memandang realitas atau gejala atau fenomena itu dapat diklasifikasikan, relative tetap, kongkrit, teramati, terukur, dan hubungan gejala bersifat sebab akibat. Penelitian pada umumnya dilakukan pada populasi atau sampel tertentu yang representatif. Proses penelitian ini bersifat deduktif, dimana untuk menjawab rumusan masalah digunakan konsep atau teori sehingga dapat dirumuskan hipotesis. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang berfokus pada intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri mahasiswa di Lembaga Dakwah Kampus, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu. [2]

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi. Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya. Pola penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran secara mendalam tentang terjadinya pengaruh intensitas puasa sunah senin kamis terhadap regulasi diri pada mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu.

[2] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualiatatif, Kuantitatif,R &D,* hlm. 8

B. Definisi Operasional Variabel

1. Pengertian Variabel

Menurut Karlinger (dalam Sugiyono, 2018) variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari. Dibagian lain Karlinger menyatakan bahwa variabel dapat dikatakan suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda *(different variable).* Dengan demikian variabel itu merupakan suatu yang bervariasi. Selanjutnya Kidder (dalam Sugiyono, 2018) menyatakan bahwa variabel adalah suatu kualitas *(qualities)* dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan darinya. [3]

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka macam-macam variabel dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi :

a. Variabel Independen : variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus, predictor, antecedent*. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel independen pada penelitian ini yaitu intensitas puasa sunnah senin kamis.

[3] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualiatatif, Kuantitatif,R &D,* hlm. 39

b. Variabel Dependen : sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel dependepen pada penelitian ini yaitu regulasi diri. [4]

2. Devinisi Operasional Variabel Penelitian

a. Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis

Intensitas puasa sunnah senin kamis adalah keseringan atau rutinitas dalam melakukan puasa pada hari senin dan kamis dengan waktu dari fajar hingga terbenamnya matahari, menahan diri dari makan dan minum, menahan diri dari perbuatan maksiat, menahan diri untuk tidak melakukan hubungan seksual, menahan diri untuk tidak berbicara bohong, disertai dengan kesungguhan dan semangat untuk semata-mata beribadah kepada Allah SWT.

Adapun unsur-unsur intensitas puasa sunnah senin kamis yaitu : rutinitas puasa sunnah senin kamis, kesungguhan puasa sunnah senin kamis, motivasi puasa sunnah senin kamis.[5]

b. Regulasi diri

Regulasi diri adalah suatu kemampuan dari diri manusia untuk dapat merencankan, memotivasi dan mengarahkan tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang bernilai, yang

---

[4] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualiatatif, Kuantitatif,R&D,* hlm. 38

[5] Dian Wicaksono, Skripsi:*" Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas XI SMAN 1 Jepara Tahun Pembelajaran 2016/2017"* (Semarang: UIN Walisongo:2017), hlm. 13-14

dapat menciptakan suatu keadaan baik dengan memanfaatkan metakognitif yang dimilikinya, adapun aspek-aspek dalam regulasi diri yaitu: Metakognitif, motivasi, dan prilaku.[6]

C. Waktu dan Lokasi Penelitian

1. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2020 sampai Januari 2021 secara garis besar dibagi menjadi tiga tahap yaitu :

a. Tahap persiapan

Tahap ini meliputi : pengajuan judul, pembuatan proposal, permohonan izin penelitian, dan penyusunan instrument.

b. Tahap penelitian

Tahap ini meliputi semua kegiatan yang berlangsung dilapangan yaitu uji coba instrument setelah itu melakukan penelitian, pengambilan data melalui google form.

c. Tahap penyelesaian

Tahap ini meliputi analisis data yang telah terkumpul dan penyesuaian laporan hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di lembaga dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,

[6] Lisya Chairani dan M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*, hlm. 13

Universitas Bengkulu, alasan dipilihnya tempat ini karena terdapat masalah yang diteliti yaitu mahasiswa yang kurang mampu mengontrol diri, merencanakan sesuatu, dan belum bisa mengatur pembagian waktu.

D. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperolah. Dalam penelitian kali ini penulis menggunakan dua sumber data yaitu :

1. Sumber data primer, data primer adalah yang langsung diperoleh dari sumber data pertama dilokasi penelitian atau objek penelitian. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam.
2. Sumber data sekunder, data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder dari data yang dibutuhkan. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini dokumentasi foto-foto kegiatan mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam merupakan sumber data sekunder. [7]

[7] Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Public Serta Ilmu Sosial Lainnya*, hlm. 108

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi penelitian merupakan keseluruhan (universum) dari objek-objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai pristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat dijadikan sumber data penelitian. Populasi dilihat dari penentuan sumber data, maka populasi dapat dibedakan :

a. Populasi terbatas, yaitu populasi yang memiliki sumber data yang jelas batas-batasannya secara kuantitatif.
b. Populasi tak terhingga, yaitu populasi yang memiliki sumber data yang tidak dapat ditentukan batasan-batasanya secara kuantitatif, oleh karenanya, luas populasi bersifat tak terhingga hanya dapat dijelaskan secara kualitatif. [8]

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu pada priode 2020 dengan jumlah 113 orang. [9]

2. Sampel

Menurut Sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi misalnya karena

---

[8] Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Public Serta Ilmu Sosial Lainnya*, (kencana : Jakarta, 2005) hlm. 109

[9] Jihan Su'da Ramadhani, Ketua Bidang Kaderisasi Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu. Wawancara dengan peneliti, 20 Maret 2020, Via WhatsApp.

keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Pada penelitian ini peneliti menggunakan rumus solvin, pada taraf kesalahan 10% dengan populasi berjumlah 113 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan rumus solvin dengan perhitungan sebagai berikut :

$$n = \frac{\mathrm{N}}{1 + \mathrm{Ne2}}$$

Keterangan:

n: Jumlah sampel

N: Jumlah populasi

e: Batas toleransi eror

$\mathrm{n} = \frac{113}{1+(113)\,(0{,}1)2} = 53{,}05$ dibulatkan menjadi = 53 Mahasiswa. [10]

Berdasarkan perhitungan tersebut maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 53 mahasiswa. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang melaksanakan puasa sunnah senin kamis yang dimana dapat dilihat dari tersedianya wadah untuk berbuka bersama atau mereka sering menyebutnya dengan *iftar* dan bahkan ada pemantauan tersendiri mengenai mereka berpuasa atau tidak dalam sepekan melalui halaqah.

3. Teknik Sampling

Menurut Sugiyono teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Sedangkan menurut Burhan Bungin teknik sampling adalah pembicaraan bagaimana menata berbagai teknik dalam penarikan atau

[10] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualiatatif, Kuantitatif,R&D*, hlm.81

pengambilan sampel penelitian, bagaimana kita merancang tata cara pengambilan sampel agar menjadi sampel yang representatif. Dengan tidak melupakan beberapa faktor yang harus dipertimbangkan dalan memperoleh sampel yang representatif, peneliti mulai mengenal keseragaman dan ciri-ciri khusus populasi.[11]

Penelitian ini menggunakan *probability sampling. Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik ini meliputi, *simple random sampling,* Jadi dalam penelitian ini memiliki hak yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Adapun yang terpilih menjadi sampel adalah mahasiswa yang bergabung di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu.

F. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat beberapa teknik pengumpulan data untuk mendapatkan data secara lengkap dan objektif. Teknik yang digunakan peneliti dalam penelian ini yaitu kuesioner angket dalam format google form dan dokumentasi**.**

1. Kuesioner Angket dalam Format Google Form

Menurut Sugiyono kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik

[11] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualiatatif, Kuantitatif,R&D,* Hlm. 218

pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti veriabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden, selain itu kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet. [12]

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan model skala likert yaitu dengan menyebarkan angket yang kemudian dimasukkan ke dalam aplikasi google form. Untuk pemberian skor dari skala ini, jawaban antara pernyataan bersifat favorable dengan yang besifat unfavorable berbeda, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.1
Skoring Instrumen

Pilihan Jawaban	Favorabel	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-ragu (RR)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat tidak setuju (STS)	1	5

Berdasarkan definisi operasional di atas, maka variabel intensitas puasa sunnah senin kamis dan regulasi diri mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu dapat diukur melalui angket dalam bentuk google form. Berikut kisi-kisi instrumen :

[12] Sugiyono, *Metode Penelitian Kualiatatif, Kuantitatif,R&D,* hlm. 142

Tabel 3.2
Kisi-Kisi Instrumen intensitas Puasa Sunah Senin Kamis.

Indikator	Sub indicator	No item		Jumlah	Sumber
		Positif	Negatif		
Rutinitas	Rutin	1, 2, 3,	6,7,8	6	Ahmad Azhar Basyir
	Konsisten	4, 5	9,10	4	
Kesungguhan	Menghayati	11,12	16,17	4	
	Menjiwai	13,14	18,19	4	
	Mengambil hikmah	15	20	2	
Motivasi	Intrinsik	21,22,23	26,27,28	3	
	Ekstrinsik	24,25	29,30	4	
	Total	**15**	**15**	**30**	

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri

Indikator	Sub indicator	Item		Jumlah Item	Sumber
		Positif (+)	Negatif (-)		
Metakognitif	Merencanakan	1, 2	3, 4	10	Zimmerman
	Mengendalikan	5, 6	7		
	Mengevaluasi	8, 9	10		
Motivasi	Dorongan	11,12, 13	14, 15,16	10	
	Usaha yang dilakukan	17, 18	19, 20		
Prilaku	Verbal dan non verbal	21, 22, 23	24, 25	10	
	Tingkah laku selektif	26, 27	28, 29, 30		
Total		**15**	**15**	**30**	

2 Dokumentasi

Menurut Burhan Bungin metode dokumentasi adalah teknik yang digunakan untuk menelusuri data historis. Sebagian besar data yang tersedia adalah bentuk-bentuk surat-suarat, catatan harian, kenang-kenangan, laporan dan lain sebagainya. Sifat utama dari data ini tidak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk hal-hal yang telah silam. Kumpulan data bentuk tulisan ini disebut dokumen dalam arti luas berbentuk monument, artefak, foto, tape, microfilm, disc, harddisk, dan sebaginya. [13] Dalam penelitian ini dokumentasi yang dibutuhkan yaitu dalam bentuk foto-foto kegiatan mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu. Dimana foto-foto ini dapat menjadi sumber penguat bahwa mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu benar-benar melaksanakan puasa sunnah senin kamis. Adapun cara mendapatkan foto-foto tersebut yaitu dengan meminta langsung.

G. Validitas dan Reliabilitas Data

Uji validitas dan reliabilitas digunakan untuk menguji data yang menggunakan daftar pernyataan atau kuesioner yang disi oleh responden layak atau tidak digunakan untuk mengambil data.

---

[13] Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Public Serta Ilmu Sosial Lainnya,* hlm. 154

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai valid itu yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.[14]

Validitas dengan menggunakan korelasi person dilakukan dengan cara mengorelasikan skor item dengan total item skornya. Total item skor merupakan jumlah seluruh item pertanyaan yang ada pada seluruh variabel. Selanjutnya pengujian signifikansi dilakukan dengan kriteria menggunakan r tabel pada taraf 0,05. Jika r hitung > r tabel maka item dinyatakan valid sebaliknya jika r hitung < r tabel maka item dinyatakan tidak valid. [15]

Validitas yang digunakan untuk skala pada penelitian ini adalah validitas isi (*content validity)* dan teknik korelasi yang digunakan adalah *Uji Korelasi Pearson* (r), jika nilai r-hitung lebih dari r-tabel = 0.5529 maka intrument tersebut dapat dinyatakan valid sedangkan jika nilai r-hitung kurang dari r-tabel =0.5529 maka instrument tersebut dapat dinyatakan tidak valid. Perhitungan tersebut dengan menggunakan bantuan *SPSS versi 16.0*

---

[14] Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 5-6.

[15] Ce Gunawan, *Mahir Menguasai SPSS Panduan Praktis Mengolah Data Penelitian* (Yogyakarta: Deepublish, 2020), hlm.88

for windows. Berikut ini tabel intensitas puasa sunnah senin kamis dan regulasi diri.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis (setelah uji coba)

Indikator	**Sub indicator**	**No item**		**Jumlah**	**Sumber**
		Positif	**Negatif**		
Rutinitas	Rutin	1, 2, 3,	6,7,8	6	Ahmad Azhar Basyir
	Konsisten	4, 5	9,10	4	
Kesungguhan	Menghayati	11,12	16,17	4	
	Menjiwai	13,14	18,19	4	
	Mengambil hikmah	15	20	2	
Motivasi	Intrinsik	21,22,23	26,27,28	3	
	Ekstrinsik	24,25	29,30	4	
	Total	**15**	**15**	**30**	

Setelah dilakukan uji coba terdapat 22 item yang valid dan 8 item yang tidak valid. Untuk 22 item yang valid dapat digunakan untuk penelitian sedangkan 8 item yang tidak valid tidak digunakan dan tidak diganti dalam penelitian ini, dikarenakan 22 item yang valid tersebut sudah mewakili seluruh item pernyataan.

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Regulasi Diri (Setelah Uji Coba)

Indikator	Sub indicator	Item		Jumlah Item	Sumber
		Positif (+)	Negatif (-)		
Metakognitif	Merencanakan	1, 2	3, 4	10	Zimmerman
	Mengendalikan	5, 6	7		
	Mengevaluasi	8, 9	10		
Motivasi	Dorongan	11,12, 13	14, 15,16	10	
	Usaha yang dilakukan	17, 18	19, 20		
Prilaku	Verbal dan non verbal	21, 22, 23	24, 25	10	
	Tingkah laku selektif	26, 27	28, 29, 30		
Total		**15**	**15**	**30**	

Setelah dilakukan uji coba terdapat 21 item yang valid dan 9 item yang tidak valid. Untuk 21 item yang valid dapat digunakan untuk penelitian sedangkan 9 item yang tidak valid tidak digunakan dan tidak diganti dalam penelitian ini, dikarenakan 21 item yang valid tersebut sudah mewakili seluruh item pernyataan.

2. Uji Reabilitas

Uji reabilitas merupakan ukuran suatu kesetabilan dan konsistensi responden dalam menjawab hal-hal yang berkaitan dengan konstruk-konstruk pertanyaan yang merupakan dimensi suatu variabel dan disusun dalam suatu bentuk koesioner. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila

digunakan akan menghasilkan data yang sama. Hasil reabilitas dapat dilihat pada tabel reability statistic dengan teknik Cronbach's Alpha indikator pengukuran reabilitas menurut Sekaran yang membagi tingkatan reabilitas dengan kriteria sebagai berikut jika alpha atau r hitung. 0,8-1.0 : Reliabilitas baik, 0,6-0,779 : reliabilitas diterima, kurang dari 0,6 : reliabilitas kurang baik [16]

Dalam penelitian ini penghitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan product moment dengan bantuan *SPSS versi 16.0 for windows.* Hasil uji reliabilitas skala intensitas puasa sunnah senin kamis dan regulasi diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6
Realibilitas Skala Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.924	30

Tabel 3.6 menggambarkan hasil uji reliabilitas variabel intensitas puasa sunnah senin kamis dengan menggunakan Uji *Alpha Cronbach.* Dari tabel tersebut diperoleh nilai Uji *Alpha Cronbach* sebesar 0.924. Karena nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.924 > 0,6 maka semua item pertanyaan variabel intensitas puasa sunnah senin kamis dikatakan reliabel atau reliabilitas baik.

Tabel 3.7

[16] Ce Gunawan, *Mahir Menguasai SPSS Panduan Praktis Mengolah Data Penelitian* (Yogyakarta: Deepublish, 2020), hlm.103

Realibilitas Skala Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.914	30

Tabel 3.7 menggambarkan hasil uji reliabilitas variabel regulasi diri dengan menggunakan Uji *Alpha Cronbach.* Dari tabel tersebut diperoleh nilai Uji *Alpha Cronbach* sebesar 0.914. Karena nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.914 > 0,6 maka semua item pertanyaan variabel regulasi diri dikatakan reliabel atau reliabilitas baik.

H. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui jumlah persentase intensitas puasa sunnah senin kamis dan regulasi diri pada mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, peneliti menggunakan rumus kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 3.8
Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Kurang/kadang-kadang	$X \leq M - SD$
Cukup/ Sering	$M\text{-}SD \leq X \leq M + SD$
Baik /Selalu	$X \geq M + SD$

Untuk menganalisa data pada permasalahan dan untuk membuktikan hasil penelitian tentang “Pengaruh intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri pada mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi

Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu". Maka peneliti menggunakan teknik analisa sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji distribusi normal merupakan uji untuk mengetahui dan mengukur apakah data yang dimiliki memiliki distribusi normal atau tidak dan apakah data yang diperoleh berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat dipakai statistik parametrik (statistik inferensial). [17]

Dalam pandangan statistik, sifat dan karakteristik populasi adalah terdistribusi secara normal. Normalitas data merupakan syarat pokok yang harus terpenuhi dalam analisis parametrik seperti analisis korelasi person, uji beda rata-rata, analisis varian satu arah dan sebagainya. Disini akan di uji dengan metode *one sample Kolmogorov-Smirnov*. Prosedur uji normalitas dengan melihat kriteria yaitu: Jika signifikansi > 0,05 maka Ha diterima atau data berdistribusi normal. Jika signifikansi < 0,05 maka Ho ditolak atau data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian menggunakan bantuan SPSS 16.0 *for windows*

[17] Ce Gunawan, *Mahir Menguasai SPSS Panduan Praktis Mengolah Data Penelitian* , hlm.52

dengan menggunakan *test for liniearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi linearity lebih dari 0,05.[18]

2. Uji Hipotesisis

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis ini digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh antara variabel intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri. Berikut ini syarat kelayakan yang harus terpenuhi saat analisis regresi sederhana digunakan, jumlah sampel yang digunakan harus sama, jumlah variabel bebas adalah satu, nilai residual berdistribusi normal, terdapat hubungan yang linier, tidak terjadi gejala hestrosdekastisitas, tidak terjadi auto korelasi (untuk data *time series*).

Unstandardized Coefficients, merupakan nilai coefisien yang tidak terstandarisasi atau tidak ada patokan. Koefisien B terdiri dari nilai konstanta dan koefisien regresi. Nilai-nilai ini yang akan dimasukkan ke dalam persamaan regresi linier sederhana. Standar eror merupakan nilai maksimum kesalahan yang didapat. Nilai ini dapat digunakan untuk mencari t hitung dengan cara koefisien dibagi standar error. Y = a+ Bx

Y : nilai prediksi variabel dependen

a: Konstanta

[18] Ce Gunawan, *Mahir Menguasai SPSS Panduan Praktis Mengolah Data Penelitian* , hlm.52-63

b: Koefisien regresi, nilai peningkatan atau penurunan variabel Y yang didasarkan variabel X

X: Variabel independen[19]

b. Uji Product Moment

Teknik korelasi product moment merupakan salah satu teknik untuk mencari tingkat keeratan hubungan antara dua variabel dengan cara memperkalikan momen-momen (hal-hal penting) kedua variabel tersebut. Korelasi product moment seringkali disebut korelasi pearson sesuai dengan nama orang yang mengembangkan teknik ini. Rumus uji product moment:

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

R_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dengan Y

ΣXY : Jumlah Variabel X dikali Variabel Y

ΣX : Hasil variabel X

ΣY : Hasil variabel y

N : Jumlah Responden[20]

---

[19] Ce Gunawan, *Mahir Menguasai SPSS Panduan Praktis Mengolah Data Penelitian*, hlm.152

[20] Suhana, Moersetyo, Sudrajat, *Statistik Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), hlm.141

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Unit kegiatan mahasiswa ini bernama Unit Kegiatan Mahasiswa, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Keluarga Besar Mahasiswa, Universitas Bengkulu, yang kemudian disingkat UKM GSI FMIPA KBM UNIB atau LDF GSI FMIPA UNIB adalah lembaga dakwah kampus tingkat fakultas yang bergerak dalam bidang Dakwah dan Syiar Islam. Berdiri pada tanggal 10 Oktober 2001 sampai jangka waktu yang tidak ditentukan. Bertempat di Fakultas MIPA UNIB. Dengan visi menjadi institusi yang efektif dan terbuka untuk tegaknya nilai-nilai Islam di kampus dengan pengokohan kader dan basis sosial. Serta dengan misi melakukan pemahaman publik akan ketinggian nilai-nilai Islam, memberikan pelayanan dakwah yang optimal bagi mahasiswa dalam menata struktur dakwah yang kokoh, melakukan internalisasi nilai-nilai keislaman dikalangan civitas akademika. [1]

[1] Jihan Su'da Ramadhani, Ketua Bidang Kaderisasi Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu. Wawancara dengan peneliti, 20 Maret 2020, Via WhatsApp.

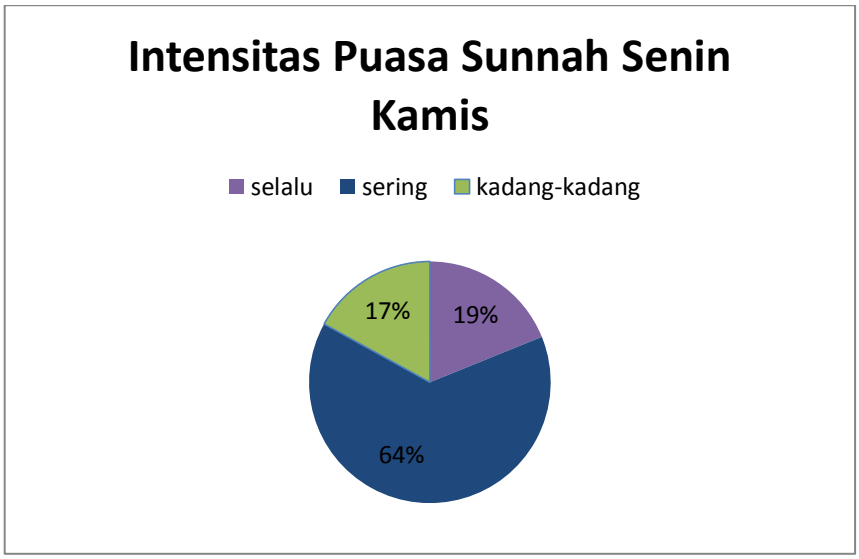
B. Hasil Penelitian

1. Kategori Skor Variabel

Pada penelitian ini, peneliti membagi kategorisasi variabel penelitian menjadi 3 yaitu selalu, sering, kadang-kadang pada variabel (X) dan baik, cukup, kurang pada variabel (Y).

a. Kategorisasi Skor Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis

Kategorisasi pada variabel intensitas puasa sunnah senin kamis akan di jelaskan pada diagram 4.1

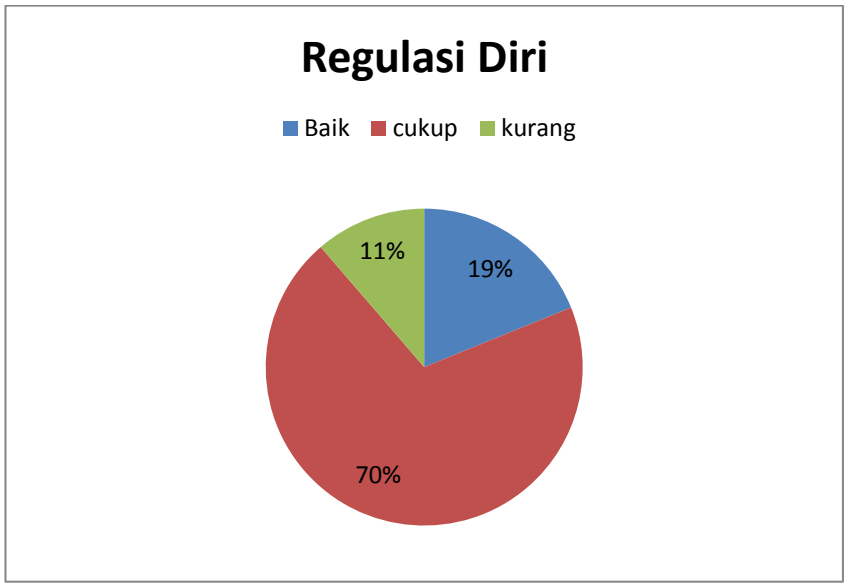


Gambar 4.1
Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis

Berdasarkan gambar 4.1 dapat kita maknai bahwa terdapat sebesar 19% responden yang selalu melaksanakan puasa sunnah senin kamis, sebesar 64% responden yang sering melaksanakan puasa sunnah senin kamis, dan sebesar 17% responden yang kadang-kadang melaksanakan puasa sunnah senin kamis.

b. Skor Kategorisasi Regulasi Diri

Kategorisasi variabel regulasi diri akan dijelaskan pada diagram 4.2



Gambar 4.2
Regulasi Diri

Berdasarkan gambar 4.2 dapat dimaknai bahwa terdapat sebesar 19% responden memiliki regulasi diri yang baik, sebesar 70% responden memiliki regulasi diri cukup, dan sebesar 11% responden memiliki regulasi diri yang kurang.

2. Uji Asumsi Dasar

Sebelum melakukan tahap selanjutnya yaitu analisis korelasi *product moment*, maka ketahui terlebih dahulu terpenuhi atau tidaknya normalitas dan linearitas dalam sebaran data.

a. Pengujian Normalitas

Pengujian normalitas yang digunakan adalah teknik *kolmogorov smirnov*, untuk menentukan normalitas digunakan pedoman sebagai

berikut: Signifikan uji (α) = 0.05 jika sig > α maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Jika sig < α maka sampel tidak berasal dari populasi yang tidak normal. Dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		53
Normal Parameters[a]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.76000631
Most Extreme Differences	Absolute	.104
	Positive	.096
	Negative	-.104
Kolmogorov-Smirnov Z		.755
Asymp. Sig. (2-tailed)		**.619**
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi sebesar 0.619 > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal, maka layak dilakukan uji selanjutnya

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, arti linear seperti hubungan garis lurus. Dasar pengambilan keputusan : jika nilai *signifikansi deviation from linearity* > 0.05 maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika nilai *signifikansi deviation*

from linearity < 0.05 maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2
Hasil Uji Linear

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis	Between Groups	(Combined)	1600.305	26	61.550	2.707	.007
		Linearity	1013.273	1	1013.273	44.565	**.000**
		Deviation from Linearity	587.032	25	23.481	1.033	**.467**
	Within Groups		591.167	26	22.737		
	Total		2191.472	52			

Dapat kita lihat pada tabel 4.2 berdasarkan hasil uji linearitas diketahui nilai *signifikansi deviation from linearity* sebesar 0.467 > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara intensitas puasa sunnah senin kamis dengan regulasi diri.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun syarat uji regresi linear sederhana yaitu valid dan reliabel kemudian normal dan linear. Adapun pengujian linear sederhana dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	36.835	7.277		5.062	.000
	Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis	.505	.076	.680	6.623	.000
a. Dependent Variable: Regulasi Diri						

Dari tabel 4.3 tersebut diketahui constant (a) sebesar 36.835 sedangkan nilai intensitas puasa sunnah senin kamis (b/ koefisien regresi) sebesar 0.505 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis :

Y = a + bX

Y =36.835 + 0.505X

Persamaan tersebut dapat diterjemahkan :

1) Konstanta sebesar 36.835, mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel regulasi diri adalah sebesar 36.835
2) Koefisien regresi X sebesar 0.505 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai intensitas puasa sunnah senin kamis, maka nilai partisipasi bertambah sebesar 0.505. koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif.

b. Uji Product Moment

Pada tahapan ini peneliti menguji hipotesis dengan teknik analisis korelasi *product moment* dengan menggunakan *software* SPSS 16.0. Hasil hipotesis ini dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 4.4
Hasil Uji Hipotesis Korelasi

Correlations			
		Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis	Regulasi Diri
Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis	Pearson Correlation	1	.680**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	53	53
Regulasi Diri	Pearson Correlation	.680**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	53	53
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan tabel 4.4 dapat di maknai bahwa intensitas puasa sunnah senin kamis dan regulasi diri pada uji *korelasi product moment* sebesar 680 dengan taraf signifikasi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Karena nilai r-hitung sebesar 0,680 lebih dari r-tabel sebesar 0,270 atau nilai $p < 0,05$ maka secara statistik dikatakan ada hubungan yang signifikan antara intensitas puasa sunnah senin kamis dan regulasi diri. Dengan demikian, Ha yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri pada mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas

Bengkulu diterima dan Ho yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri pada mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu di tolak.

Analisis selanjutnya yaitu menentukan besarnya sumbangan (koefisien determinasi) variabel X dengan variabel Y dengan rumus

$Kp = r^2 \times 100\%$

$Kp = (0,680)^2 \times 100\%$

$= 0,4624 \times 100\%$

$= 46,24\%$

Dari perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa pengaruh intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri sebesar 46,24% sedangkan sisahnya 53,76% di pengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan pedoman untuk memberikan koefisien korelasi maka pada hasil yang di dapatkan sebesar 46,24% maka dapat disimpulkan bahwa korelasinya sedang.

C. Pembahasan

1. Tingkat Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan sebelumnya pada 53 mahasiswa yang berada di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas

Bengkulu. Terdapat 19% mahasiswa yang selalu melaksanakan puasa sunnah senin kamis, 64% mahasiswa yang sering melaksanakan puasa sunnah senin kamis, dan 17% mahasiswa kadang-kadang melaksanakan puasa sunnah senin kamis. Jika dilihat pada persentase tersebut dapat kita lihat bahwasannya rata-rata mahasiswa yang berada di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu sering melaksanakan puasa sunnah senin kamis.

Puasa sunnah senin kamis merupakan ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Allah dan Rasullulah oleh karena terdapat banyaknya manfaat pada puasa sunnah senin kamis ini seperti meningkatkan kesehatan, puasa yang intinya menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya berisi pelajaran kedisiplinan untuk membentuk individu yang lebih baik. Hal ini seperti tujuan dalam psikoterapi behavioral yang menekankan pada perubahan tingkah laku klien.[1] Dengan berpuasa manusia belajar untuk makan tepat pada waktunya yaitu pada saat sahur dan berbuka. Selain itu dengan berpuasa juga belajar untuk menahan tingkah laku yang negatif sehingga lama kelamaan itu akan menjadi kebiasaan dan terbentuklah regulasi diri.

Untuk mewujudkan seseorang melaksanakan ibadah sunnah dengan sering adalah dengan membiasakan melakukan puasa sunnah tersebut, karena keseringan ini akan membentuk kebiasaan dan dengan adanya

[1] Triyani Pujiastuti, *Metode Psikoterapi Sufistik Abah Anom*, hlm. 168

kebiasaan tersebut maka seseorang yang melaksanakan puasa sunnah senin kamis akan merasa ringan karena sudah menjadi kebiasaan.

2. Tingkat Regulasi Diri

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan pada 53 mahasiswa yang berada di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, terdapat 19% mahasiswa yang berada pada kategorisasi regulasi diri yang baik, 70% mahasiswa yang berada pada kategorisasi regulasi diri yang cukup,11% mahasiswa yang berada pada kategorisasi regulasi diri yang kurang. Dari persentase tersebut dapat kita lihat bahwasannya rata-rata mahasiswa yang berada di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu memiliki regulasi diri yang cukup atau tidak terlalu tinggi dan juga tidak terlalu rendah.

Menurut Zimmerman (dalam Lisya Chairani M.A Subandi, 2010) regulasi diri adalah merujuk pada pemikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri dan secara siklus disesuaikan dengan upaya pencapaian pribadi. Kunci utama dari proses regulasi diri ini adalah penentuan tujuan dan perencanaan strategis.[2]Menurut Eisenberg (dalam Ravika dan Devi Risma, Febrialismanto, 2018) regulasi diri adalah kemampuan mengontrol perilaku seseorang dalam kondisi tidak adanya kontrol eksternal, setelah berulangkali berhubungan dengan ukuran perkembangan kata hati, seperti

[2]Lisya Chairani dan M.A Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peran Regulasi Diri*, (Jakarta.: Pustaka Pelajar, 2010) , hlm. 28

menolak godaan dan memperbaiki tindakan yang salah. Regulasi Diri merupakan pondasi sosialisasi, dan hal tersebut menghubungkan semua perkembangan, fisik, kognitif, sosial, emosional dan moral. Menurut Kopp (dalam Ravika, Devi Risma, dan Febrialismanto, 2018) Regulasi diri menuntut fleksibilitas dan kemampuan bersabar untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. .[3]

Seseorang yang sudah terbiasa melaksanakan puasa sunnah senin kamis seharusnya dapat memiliki regulasi diri yang cukup baik yang dimana puasa senin kamis ini perlahan-lahan dapat mempengaruhi regulasi diri seseorang. Pada penelitian ini dapat kita lihat bahwasannya kebanyakan mahasiswa yang melaksanakan puasa sunnah senin kamis juga memiliki regulasi diri yang cukup. Dapat kita lihat pada hasil skor kategorisasi bahwasannya rata-rata mahasiswa sering melaksanakan puasa sunnah senin kamis memiliki regulasi diri yang cukup yaitu tidak terlalu tinggi dan juga tidak terlalu rendah.

3. Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri

Puasa sunnah senin kamis merupakan sarana yang baik untuk melatih regulasi diri. Dimana pada saat melaksanakan puasa sunnah senin kamis seseorang dituntut untuk dapat mengendalikan diri seperti pada aspek pikiran, perkataan, dan perbuatan seseorang akan menjaga tingkah lakunya

[3]Ravika, Devi Risma, dan Febrialismanto, *" Hubungan Kecerdasan Moral Dengan Self Regulation Anak di TK Alwaldah Al Islamy Kecamatan Tampan Pekan Baru,"* JOM FKIP Vol 5 No2 Juli 2018, hlm.3file:///C:/Users/USER/Downloads/20682-40061-1-SM%20(4).pdf

dengan baik dengan harapan puasanya diterima oleh Allah SWT, pada saat berpuasa juga seseorang akan senantiasa mengatur emosinya.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan bantuan komputer SPSS 16.0 *for windows* koefisien determinasi diperoleh 46,24% artinya intensitas puasa sunnah senin kamis mempengaruhi regulasi diri sebesar 46,2% sedangkan 53,76% lagi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis diperoleh signifikansi sebesar = 0,000 yang artinya lebih < 0,05 artinya ada pengaruh Intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri. Berdasarkan nilai r : diketahui nilai r hitung sebesar 0.680 > r tabel 0,270 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel intensitas puasa sunnah senin kamis (X) berpengaruh terhadap variabel (Y) oleh karena itu hipotesis yang menyatakan ada pengaruh intensitas puasa sunnah terhadap regulasi diri (Ha) diterima dan hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri (Ho) ditolak.

Puasa merupakan latihan untuk mengendalikan dan mengatasi hawa nafsu, hal ini akan mengajari manusia untuk memiliki kehendak yang kuat dan kemauan yang tangguh tidak hanya dalam mengendalikan hawa nafsu saja, tetapi juga dalam tingkah laku umumnya dalam kehidupan. Puasa juga merupakan pendidikan bagi sanubari manusia, dimana dengan puasa itu manusia menjadi selalu konsisten dengan tingkah laku yang baik dan terpercaya, dengan kendali hati sanubarinya sendiri tanpa membutuhkan pengawasan dari siapapun.

Puasa sunnah senin kamis merupakan ibadah sunnah yang sangat dianjurkan oleh Allah dan Rasullulah oleh karena terdapat banyaknya manfaat pada puasa sunnah senin kamis ini seperti meningkatkan kesehatan, puasa yang intinya menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya berisi pelajaran kedisiplinan untuk membentuk individu yang lebih baik. Hal ini seperti tujuan dalam psikoterapi behavioral yang menekankan pada perubahan tingkah laku klien.[4]

Sejalan dengan Sistem regulasi diri dimana manusia membuat mereka mampu untuk merencanakan, memulai dan mempertahankan prilaku, bahkan ketika dukungan dari lingkungan lemah atau tidak ada sama sekali. Orang-orang seperti Abraham Lincoln dan Mohandas Ghandi mampu meregulasikan yang tidak mendukung dan cendrung kejam, tetapi setiap orang juga mampu untuk bertahan tanpa dukungan dari lingkungan apabila mempunyai tujuan dan nilai yang kuat yang dibuat oleh diri sendiri.[5]

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Very Julianto dan Pipih Muhopilah (2015) dengan judul hubungan puasa dengan regulasi kemarahan. Hasil penelitian ini menunjukan adanya hubungan antara puasa dengan tingkat regulasi kemarahan dengan skala hubungan sebesar 54%. Subjek yang sering berpuasa pasokan karbohidrat yang masuk lebih rendah sehingga mempunyai tingkat regulasi kemarahan yang tinggi.[6]

---

[4] Triyani Pujiastuti, *Metode Psikoterapi Sufistik Abah Anom*, hlm. 168

[5] Jess.F dan Gregory J. Feist, *Teori Keperibadian* , Edisi 7 Buku 2, hlm. 272

[6] Verry Julianto dan Pipih Muhopilah, *" Hubungan Puasa Dengan Tingkat Regulasi Kemarahan"* Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2015, Vol 2 No 2, hlm. 32

Penelitian yang dilakukan oleh Triana Asmaul Husna, Marina Dwi Mayangsari dan Dwi Nur Rachmah (2018) dengan judul peran kecerdasan spiritual terhadap regulasi diri dalam belajar pada santriwati di SMP Darul Hijrah Putri Martapura. Berdasarkan analisis data terdapat peranan positif kecerdasan spiritual dengan regulasi diri dalam belajar dengan asumsi semakin tinggi kecerdasan spiritual maka semakin tinggi regulasi diri dalam belajar. Sumbangan kecerdasan spiritual terhadap regulasi diri dalam belajar adalah sebesar 23,8% sedangkan 76,2 % sisanya sumbangan dari faktor lain selain kecerdasan spiritual.[7]

Selanjutnya penelitian Laila Quratul A'yun (2016) dengan judul perbedaan kontrol diri pada remaja yang melaksanakan puasa sunnah senin kamis dengan yang tidak puasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang melaksanakan puasa senin kamis memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibanding remaja yang tidak puasa. Hal ini terbukti dari skor mean pada subjek yang berpuasa yaitu 64,70 sedangkan skor mean remaja yang tidak puasa yaitu 58,94.[8]

Pada penelitian Nur Afidah (2016) dengan judul hubungan tingkat religiusitas dengan *self regulation* mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan jugsejalan dengan penelitian ini. Hasil penelitian menyatakan

---

[7] Triyana & dkk, "*Peran Kecerdasan Spiritual Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar Santriwati Di SMP Darul Hijrah Putri Martapura"*. Jurnal Ecopsi , Vol 5, No , 2018, hlm. 51

[8] Laila Quratul A'yun. Skripsi.: "*Perbedaan Kontrol Diri Pada Remaja Yang Melaksanakan Puasa Senin Kamis Dengan Yang Tidak Puasa",* (Malang : Universitas Muhammadiyah malang, 2016), hlm.1

bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat religiusitas dengan *self regulation* mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan.[9]

Dapat disimpulkan bahwa puasa sunnah senin kamis memiliki pengaruh terhadap regulasi diri sebesar 42.6 % sedangkan 57,76% lagi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Adapun hal-hal yang dapat terbentuk saat seseorang sedang melakukan puasa sunnah senin kamis yaitu dimana pada saat melaksanakan puasa sunnah senin kamis seseorang dituntut untuk dapat mengendalikan diri seperti pada aspek pikiran, perkataan, dan perbuatan seseorang akan menjaga tingkah lakunya dengan baik dengan harapan puasanya diterima oleh Allah SWT, pada saat berpuasa juga seseorang akan senantiasa mengatur emosinya. Sejalan dengan penelitian-penelitian terdahulu dimana seseorang yang senantiasa melakukan puasa memiliki regulasi kemarahan dimana seseorang yang sering berpuasa memiliki regulasi kemarahan yang tinggai, kemudian adanya pengaruh kecerdasan spiritual terhadap regulasi diri.

---

[9] Nur Afidah. Skripsi: "*Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Self Regulation Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan*,", (Pasuruan: Universitas Yudharta, 2016), hlm.5

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa tingkat intensitas puasa sunnah senin kamis mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, rata-rata sebesar 64%. Tingkat regulasi diri mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu, rata-rata sebesar 70%.

Sedangkan intensitas puasa sunnah senin kamis berpengaruh terhadap regulasi diri. Hal tersebut dibuktikan dengan terpenuhinya hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara intensitas puasa sunnah senin kamis dan regulasi diri mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu. Maka dari itu semakin sering malaksanakan puasa sunnah senin kamis maka akan semakin baik regulasi diri. Koefisien determinasi variabel intensitas puasa sunnah senin kamis dengan regulasi diri adalah sebesar 46,24%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan efektif intensitas puasa sunnah senin kamis terhadap regulasi diri adalah sebesar 46,42%, sedangkan 53,76% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

B. Saran

1. **Bagi Responden atau mahasiswa**

   Untuk senantiasa bersemangat dalam menjalankan puasa sunnah senin kamis, karena saat ibadah benar-benar diniatkan karena Allah, maka Allah langsung yang akan membalas ibadah tersebut.

2. **Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**

   Selain dengan menggunakan teori barat diharapkan dengan adanya penelitian ini konselor dapat memanfaatkan metode berpuasa sunnah senin kamis sebagai terapi untuk membantu klien dan menggunakan metode berpuasa sunnah senin kamis sebagai salah satu cara untuk meningkatkan regulasi diri pada klien.

3. **Peneliti Selanjutnya**

   Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti ataupun mengembangkan penelitian sejenis, untuk mencari variabel-variabel lain yang juga mempunyai pengaruh dan berkontribusi untuk dapat meningkatkan regulasi diri. Selain itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian kualitatif untuk mendapatkan data yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol, 2009. *psikologi keperibadian*, UMM Press : Malang

Azwar Saifuddin, 2009 *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Afidah Nur, 2016, "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Self Regulation Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan"., Universitas Yudharta Pasuruan :Skripsi

Agustina Fitri, 2019,"Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Diri Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Uin Raden Intan Lampung" UIN Raden Intan Lampung: Skripsi

Bungin Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Public Serta Ilmu Sosial Lainnya,* Jakarta: Kencana

Dewi Satria Ahmar. "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kemampuan Berpikir Kreatif Dalam Kimia Peserta Didik Kelas XI IPA Se-Kabupaten Takalar " (STKIP YAPTI Jeneponto) *jurnal sainsment* Vol 5 no 1, hal 17.

Fridl Miftah, 2007. *Puasa Ibadah Kaya Makna,* Jakarta : Gema Insani

Feis J & Feis G.J, (2008) *Teori Keperibadian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Gunawan Ce, (2020) *Mahir Menguasai SPSS Panduan Praktis Mengolah Data Penelitian* Yogyakarta: Deepublish

Kusumadewi, Mekiana Dian, "Peran Stressor Harian Optimisme Dan Regulasi Diri Terhadap Kualitas Hidup Individu Dengan Deabetes Melitus Tipe 2" Jurnal Psikologi Islam Vol 8 No 1

Kurdi Aserani, 2010, *Konsep Menahan Diri Dalam Puasa Ramadhan,* Mabung Tanjung: Casanova

Lestari, Ayu Indah, 2020*:*" Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Quran Di Ma'had Al'jami'ah IAIN Bengkulu." IAIN Bengkulu : Skripsi

Pervin Lawrence A, (2012) *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian Edisi Kesembilan*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Pusat Bahasa, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: PT Gramedia Utama

Nurjana Siti. 2019. "*Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Kelas VIII MTS N2 Boyolali Tahun Pelajaran 2018/2019*." IAIN Surakarta: Skripsi Sarjana

Pujiastuti Triyani. 2012. *Metode Psikoterapi Sufistik Abah Anom*. Tanggerang Selatan : *Young Progressive Muslim.*

Muhopila Pipih & Verry Julianto *"* Hubungan Puasa Dengan Tingkat Regulasi Kemarahan*" Jurnal Ilmiah Psikologi,* Vol 2 No 2, (Juni, 2015), hlm. 32

Manab Abdul, "Memahami Regulasi Diri": Sebuah Tinjauan Konseptual." *Seminar Asean 2nd Psychology dan Humanity, Psychology Forum UMM, February*. 2016. hal. 8

Pradayu Mahmudi, Pengaruh Efektifitas Organisasi Terhadap Prestasi Belajar*" jurnal fisip*, vol 4, no 2, (Oktober, 2017), hlm. 3

Rahayu, Tri Iin. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontenporer,* Malang : UIN-Malang Press

Susetya Wawan, 2008. *Fungsi-fungsi Terapi Psikologis dan Medis Dibalik Puasa Senin Kamis*, Jakarta: DIVA Press

Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Kualiatatif, Kuantitatif,R&D,* Bandung :Alfabeta.

Subandi MA dan Lisya Chairani, 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*, Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

Suhana, Moersetyo, Sudrajat, (2005), *Statistik Pendidikan*, Bandung: CV Pustaka Setia

Wicaksono Dian. 2017. *"Pengaruh Intensitas Puasa Sunah Senin Kamis Dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas XI SMA NO 1 Jepara Tahun Pelajaran 2016/2017*." Universitas Islam Negeri Walisongo: Skripsi Sarjana

Husna Triana Asmaul, Marina Dwi Mayangsari dan Dwi Nur Rachmah "Peran Kecerdasan Spiritual Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar Santriwati Di SMP Darul Hijrah Putri Martapura". *Jurnal Ecopsi* , Vol 5, No , 2018, hlm. 51

LAMPIRAN

ANGKET PENELITIAN

(Penyebaran Melalui Google Form)

Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Pada Mahasiswa (studi di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu)

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, kesehatan, dan kesempatan kepada kita semua selaku umatnya, semoga kita diridhoi oleh Allah dalam menjalankan aktifitas perjalanan menuju akhirat, selanjutnya sholawat teriring salam tak lupa kita panjatkan kepada nabi kita nabi Allah yaitu nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan kita semua semoga mendapatkan syafaatnya di hari akhir nanti, aamiin. Dalam kesempatan kali ini saya meminta bantuan kepada teman-teman untuk meluangkan waktunya untuk mengisi daftar pertanyaan berikut ini yang akan digunakan untuk penulisan skripsi dengan judul. **"Pengaruh Intensitas Puasa Sunah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Pada Mahasiswa di Lembaga Dakwah Fakultas, Generasi Saintis Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu"**. Keterangan yang teman-teman berikan akan dirahasiakan dan semata-mata dipergunakan untuk keperluan penelitian. Informasi yang teman-teman berikan akan memberikan sumbangan yang berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai manfaat dari printah Allah terhadap umat manusia. Atas kerjasama teman-teman, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

A. IDENTITAS PRIBADI

Nama : ……...

Prodi/semester : ……...

Jenis kelamin : ……...

Tanggal mengisi : ……2020

B. PETUNJUK PENGISIAN

Sebelum mengisi angket bacalah petunjuk-petunjuk di bawah ini dengan seksama :

1. Isilah identitas teman-teman dengan benar.
2. Dalam angket ini berisi sejumlah pernyataan, setelah membaca dengan seksama teman-teman diminta untuk memilih salah satu dari 4 pilihan tanggapan yang tersedia dengan memberi tanda (√) pada jawaban yang diberikan.
3. Pastikan tidak ada item yang temen-teman lewatkan atau kosongkan
4. Kejujuran teman-teman dalam menjawab sangat berharga bagi peneliti
5. Peneliti menjamin kerahasiaan teman-teman
6. Atas kesediaan dan kerja samanya peneliti mengucapkan terimakasih
7. Sebagai contoh pengisian angket dapat dilihat pada tabel berikut :

No	**Pernyataan**	**Alternatif Jawaban**				
		Sangat setuju (SS)	**Setuju (S)**	**Ragu-ragu (RR)**	**Tidak Setuju (TS)**	**Sangat tidak setuju (STS)**
1.	Saya melaksanakan puasa sunah senin kamis	√				

Keterangan:

Berdasarkan contoh pada pernyataan no 1 di atas, teman-teman memberi satu tanda centang (√) pada kolom jawaban " **Sangat setuju**", artinya teman-teman sangat setuju terhadap pernyataan tersebut.

Kisi-Kisi Instrument

1. **Pernyataan Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya melaksanakan puasa sunah senin kamis					
2	Saya sudah terbiasa melaksanakan puasa sunah senin kamis sejak SMA atau kuliah					
3	Saya melaksanakan puasa senin kamis setiap bulan					
4	Saya menganggap rutinitas puasa senin kamis sebagai beban					
5	Saya tidak merasakan ketenangan pada saat melaksanakan puasa senin kamis					
6	Saya tidak merasakan kejernihan hati dan fikiran ketika melaksanakan puasa sunah senin kamis					
7	Saya tidak fokus ketika puasa sunah senin kamis					
8	Saya merasa lebih sehat setelah rutin berpuasa sunah senin kamis					
9	Saya tidak mengharapkan ridha Allah SWT saat melakukan puasa senin kamis					
10	Saya kurang merasa ada yang melindungi saat berpuasa sunah senin kamis					

	Pernyataan	Alternatif Jawaban

No		SS	S	RR	TS	STS
11	Saya kurang mawas diri saat berpuasa senin kamis					
12	Saya merasa bahwa puasa sunah senin kamis tidak bisa menjadi pembersih jiwa					
13	Saya kurang merasa lebih dekat dengan Allah ketika berpuasa sunah senin kamis					
14	Saya melakukan puasa sunah senin kamis agar Allah melindungi saya untuk tidak berbuat keji					
15	Saya yakin dengan berpuasa Allah mengabulkan doa-doa hambanya					
16	Saya melakukan puasa sunah senin kamis agar menjadi sebaik-baik manusia					
17	Saya melakukan puasa sunah senin kamis karena menginginkan kasih sayang Allah					
18	Saya berpuasa sunah senin kamis untuk mendapatkan pujian					
19	Saya berpuasa sunah senin kamis karena terpaksa					
20	Saya berpuasa sunah senin kamis untuk memenuhi keinginan ibu saya					
21	Saya berpuasa sunah senin kamis karena selalu mendapat himbauan dari organisasi					
22	Saya berpuasa sunah senin kamis karena ikut-ikutan teman					

2. Pernyataan Tentang Regulasi Diri

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Sebelum saya pergi ke suatu tempat saya akan mempersiapkan segala sesuatunya dengan matang					
2	Saya berusaha mengendalikan diri saat marah					
3	Saya berusaha mengendalikan diri saat malas berusaha					
4	Saya akan membeli apapun yang saya inginkan meskipun ekonomi sedang tidak setabil					
5	Saya tidak memperdulikan kesalahan yang sudah diperbuat					
6	Saya malas mengevaluasi kinerja yang telah dilakukan					
7	Saya melakukan sesuatu untuk membahagiakan kedua orang tua					
8	Saya berusaha memperbaiki diri untuk merubah pandangan orang yang pernah merendahkan saya					
9	Saya harus berusaha mencapai tujuan hidup agar bisa membahagiakan banyak orang					
10	Saya ingin menjadi lebih baik setap saatnya					

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RS	TS	STS
11	Saya enggan berteman dengan orang yang pandai meskipun saya membutuhkannya untuk bisnis bareng					
12	Saya malas mengikuti seminar meskipun saya butuh					
13	Saya malas mengikuti kuliah pada saat ada teman yang ngajak jalan					
14	Saya lebih memilih banyak tidur dibanding mengikuti kegiatan organisasi					
15	Jika berada di tengah keramaian saya akan belajar menyesuaikan diri					
16	Saya bersahabat dengan siapapun					
17	Saat bosan saya senang menggaanggu orang lain					
18	Saya berusaha mengontrol lisan agar tidak menyakiti hati orang lain					
19	Saya akan marah saat tingkah laku teman tidak sesuai dengan saya					
20	Saya banyak mengabiskan waktu yang tidak jelas dengan teman satu organisasi					
21	Dibeberapa hal tertentu saya tidak menjadi orang yang jujur					

Selamat bekerja, semoga sukses

Uji Reliabilitas

Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis

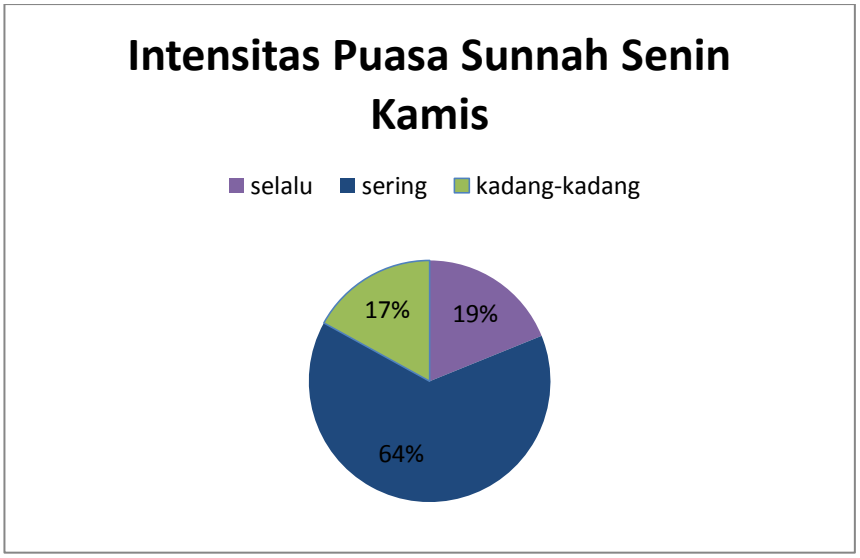
Reliability Statistics

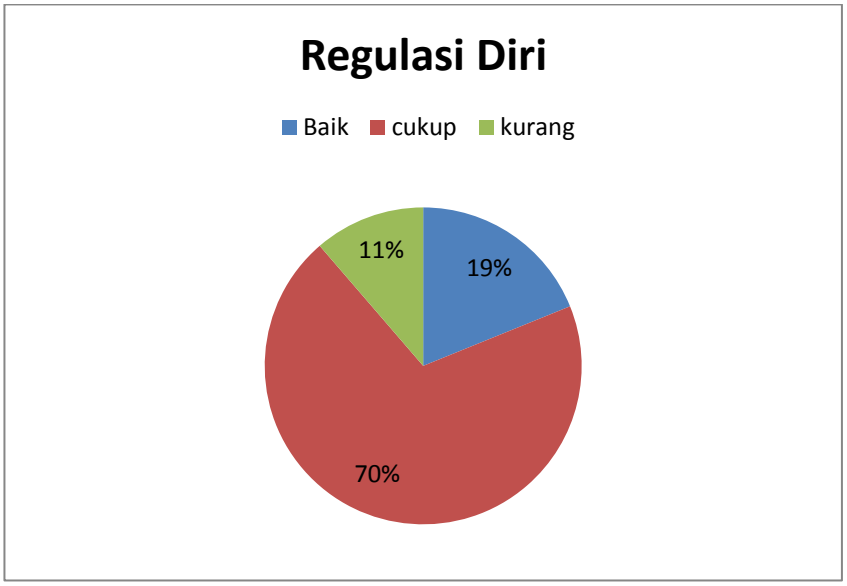
Cronbach's Alpha	N of Items
.924	30

Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.914	30

Skor Kategorisasi





Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		53
Normal Parameters[a]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.76000631
Most Extreme Differences	Absolute	.104
	Positive	.096
	Negative	-.104
Kolmogorov-Smirnov Z		.755
Asymp. Sig. (2-tailed)		.619
a. Test distribution is Normal.		

Uji Liniearitas

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Regulasi Diri * Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis	53	100.0%	0	.0%	53	100.0%

Report			
Regulasi Diri			
Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis	Mean	N	Std. Deviation
70	68.00	1	.
81	80.00	2	1.414
82	83.50	2	2.121
84	81.00	2	1.414
85	82.50	2	2.121
86	74.50	2	2.121
87	83.00	1	.
88	81.50	2	3.536
90	81.50	2	2.121
91	85.50	2	9.192
92	77.00	2	.000
93	79.00	1	.
94	82.75	4	5.315
95	88.00	1	.
96	89.00	1	.
97	93.00	1	.

98	82.67	3	5.508
99	80.00	1	.
100	88.75	4	5.679
101	90.00	1	.
102	85.33	3	4.041
103	89.67	3	4.041
104	92.00	1	.
105	92.33	3	7.095
106	88.00	3	2.646
107	91.00	2	7.071
109	98.00	1	.
Total	84.83	53	6.492

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis	Between Groups	(Combined)	1600.305	26	61.550	2.707	.007
		Linearity	1013.273	1	1013.273	44.565	.000
		Deviation from Linearity	587.032	25	23.481	1.033	.467
	Within Groups		591.167	26	22.737		
	Total		2191.472	52			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Regulasi Diri * Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis	.680	.462	.855	.730

Uji Regresi Linear Sederhana

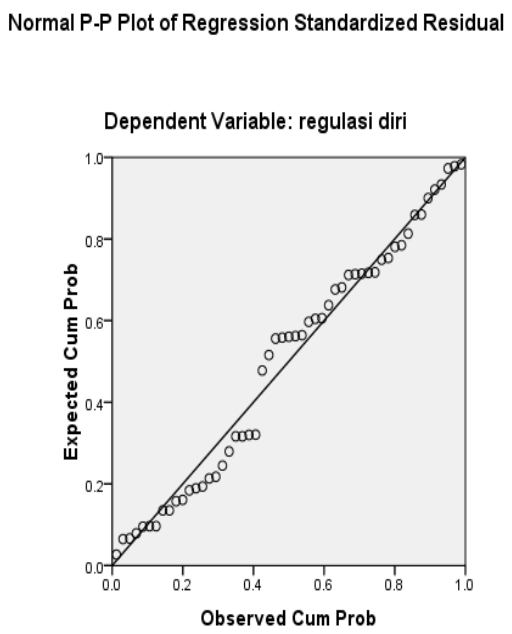
Variables Entered/Removed[b]			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Intensitas intensPuasa senin kamis[a]	.	Enter
a. All requested variables entered.			
b. Dependent Variable: regulasi diri			

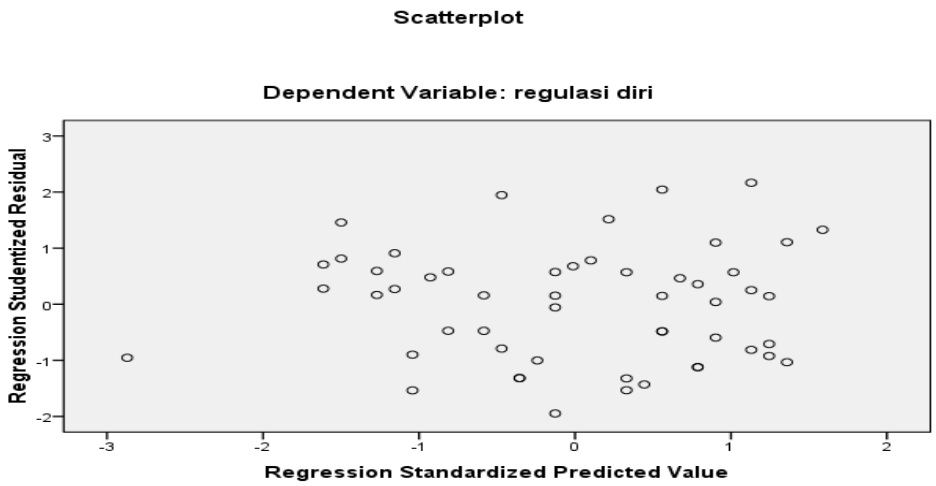
Model Summary[b]					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.680[a]	.462	.452	4.806	1.717
a. Predictors: (Constant), Intensitas intensPuasa senin kamis					
b. Dependent Variable: regulasi diri					

ANOVA[b]						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1013.273	1	1013.273	43.861	.000[a]
	Residual	1178.198	51	23.102		
	Total	2191.472	52			
a. Predictors: (Constant), Intensitas intensPuasa senin kamis						
b. Dependent Variable: regulasi diri						

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	36.835	7.277		5.062	.000
	Intensitas intensPuasa senin kamis	.505	.076	.680	6.623	.000
a. Dependent Variable: regulasi diri						

Residuals Statistics[a]					
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	72.16	91.84	84.83	4.414	53
Std. Predicted Value	-2.871	1.587	.000	1.000	53
Standard Error of Predicted Value	.660	2.024	.903	.240	53
Adjusted Predicted Value	73.05	91.39	84.82	4.389	53
Residual	-9.268	10.181	.000	4.760	53
Std. Residual	-1.928	2.118	.000	.990	53
Stud. Residual	-1.947	2.166	.001	1.008	53
Deleted Residual	-9.450	10.643	.005	4.938	53
Stud. Deleted Residual	-2.004	2.250	.002	1.022	53
Mahal. Distance	.000	8.241	.981	1.269	53
Cook's Distance	.000	.106	.019	.024	53
Centered Leverage Value	.000	.158	.019	.024	53
a. Dependent Variable: regulasi diri					





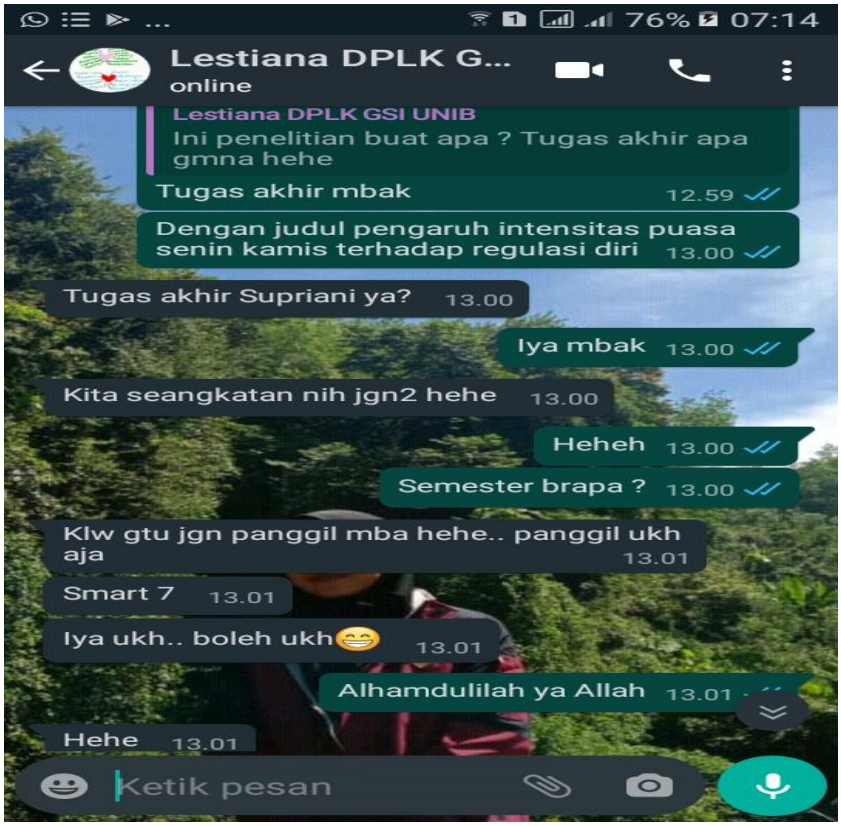
Uji Hipotesis Product Moment

Correlations			
		Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis	Regulasi Diri
Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis	Pearson Correlation	1	.680**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	53	53
Regulasi Diri	Pearson Correlation	.680**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	53	53
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

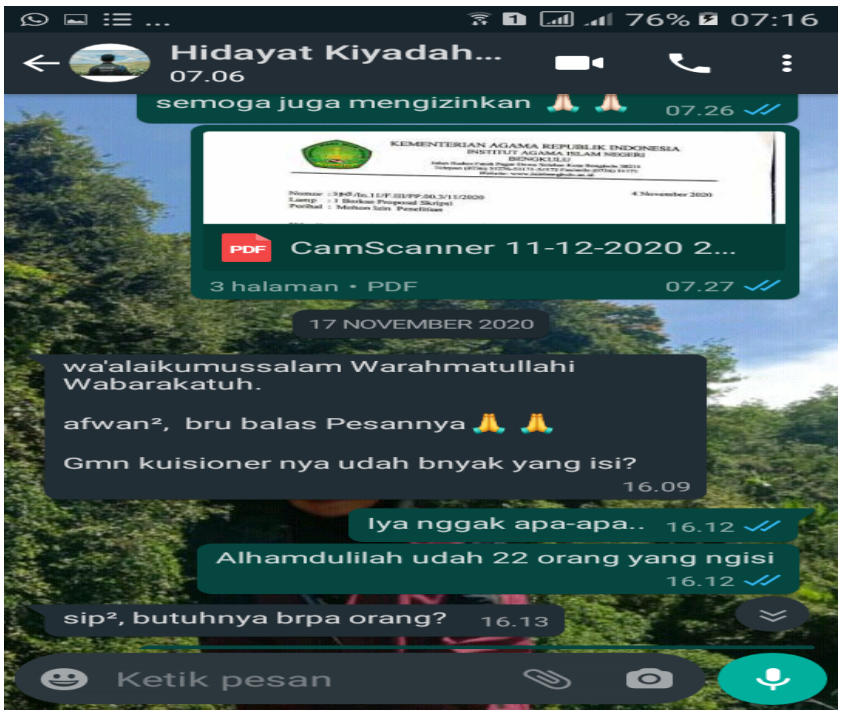
Chat Via WatsApp

Langkah awal menghubungi CO kaderisasi GSI

Lanjutan

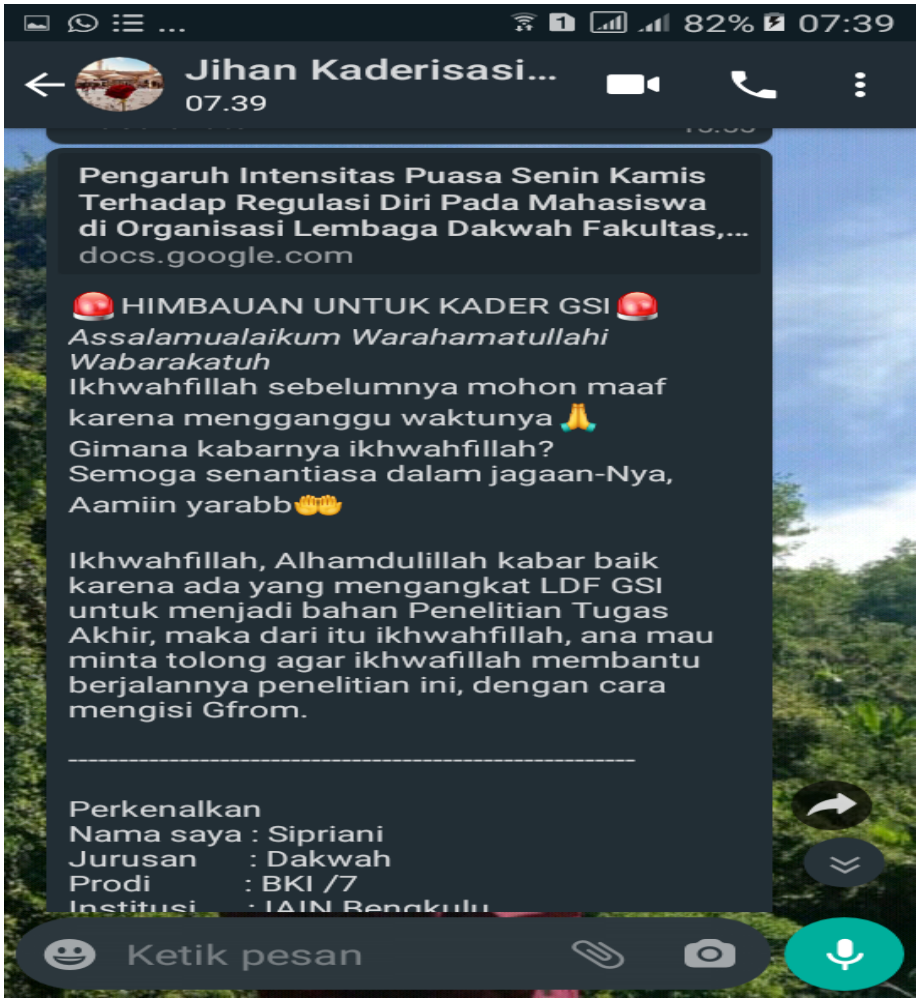


Langkah ke dua menghubungi DPLK GSI



Langkah ke tiga menghubungi Ketua GSI/ Kiyadah GSI

Proses Penyebaran Instrumen Angket Melalui Google Form



Redaksi Untuk Penyebaran Google Form di Group WatsApp GSI