

**HUBUNGAN SABAR DENGAN REGULASI DIRI PADA PENGHAFAAL
AL-QUR'AN**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu Psikologi**

Disusun Oleh :

Umi Zur'ah

10710034

Dosen Pembimbing: Nuristighfari Masri Khaerani, M.Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2015

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Umi Zur'ah

NIM : 10710034

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Sabar dengan Regulasi Diri pada Penghafal

Al-Qur'an

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dan disebutkan dalam daftar pustaka. Skripsi adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat dijadikan periksa.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 24 Agustus 2015



Umi Zur'ah

10710034

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Lampiran : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara

Nama : Umi Zur'ah

NIM : 10710034

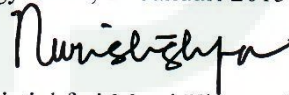
Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Sabar dengan Regulasi Diri pada Penghafal
Al-Qur'an

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi. Dengan ini kami mengharap agar saudara tersebut dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosah. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 24 Januari 2015



Nuristighfari Masri Khaerani, M. Psi

NIP. 1976 1028 2009 12 2001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. 519571
YOGYAKARTA 55281 FM-UINSK-PBM-05-07/RO



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/ 1220 /2015

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN SABAR DENGAN REGULASI DIRI
PADA PENGHAFAL AL-QUR'AN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Umi Zur'ah

NIM : 10710034

Telah dimunaqsyahkan pada: Rabu, tanggal: 2 September 2015
dengan nilai : 85 (A/B)

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQOSYAH :

Ketua Sidang

Nuristighfari Masri Khaerani, M.Psi
NIP. 19761028 200912 2 001

Penguji I

Satih Saidiyah Dipl.Psy. M.Si
NIP.19760805 200501 2 003

Penguji II

Pihasnawati, M.A, Psi
NIP. 19741117 200501 2 006

Yogyakarta,
UIN Sunan Kalijaga
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
DEKAN



Dr. Kamsi, MA
NIP. 19570207 198703 1 003

Pergantian Dekan dari Prof. Dr. H. Nurrahman M.Hum ke Dr. H. Kamsi pada tgl. 6 Maret 2015

MOTTO

**'Ala bidzibrillahi tathmainul qulub.
Doa dan harapan harus terus berjalan, sebab kita
takkan tahu apa yang terjadi esok.**

Fatawakkaltu 'alaa-Allah

-Mariyah El-Qibthiyah-

Jadikan shalat dan sabar sebagai penolongmu



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT serta Shalawat atas baginda Rasulullah SAW karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Orangtua, kakak, dan adik saya yang tercinta.
Terimakasih Bapak, engkau telah mengajari saya tentang ketegaran.
Terimakasih Ibu, engkau telah mengajari saya tentang kesabaran.
Terima kasih atas doa-doa yang tak hentinya selalu diberikan.

Almamaterku tercinta, Prodi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

INTISARI
HUBUNGAN SABAR DENGAN REGULASI DIRI PADA PENGHAFAL
AL-QUR'AN
Umi Zur'ah
NIM. 10710034

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara sabar dengan regulasi diri. Subjek yang diteliti berjumlah 100 (N=100) santri putra dan santri putri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an. Alat ukur yang digunakan adalah skala sabar yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori sabar al-Jauziyah (2006) dan skala regulasi diri yang juga disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori regulasi diri dari Zimmerman (1989). Metode yang digunakan ialah kuantitatif korelasional. Data dianalisis dengan menggunakan *Product Moment Pearson*. Hasil menunjukkan hipotesis diterima. Terdapat hubungan antara sabar dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur'an ($p < 0,00$, $R = 0,672$, $R^2 = 44,9\%$)

Kata kunci : *Sabar, Regulasi diri, Penghafal al-Qur'an.*

ABSTRACT
**THE RELATION OF PATIENCE AND SELF REGULATION ON HAFIDZ:
PERSON WHO MEMORIZES THE QURAN**

Umi Zur'ah

NIM. 10710034

This study aims to determine the relationship between patience with self regulation. The amount of the participants are 100 (N= 100) male and female in eight Tahfidzul Qur'an Islamic Boarding School. Measuring instrument used is the patient scale compiled by the researcher based on al-Jauziyah (2006) theory and the scale of self regulation which is also compiled by researcher based on the theory of self regulation from Zimmerman (1989). The method used is correlational quantitative. Data were analyzed using Pearson Product Moment. The results showed that the hypothesis was accepted. There is a relationship between patience with self regulation on hafidz ($p < 0,00$, $R 0,672$, $R^2 44,9 \%$)

Keywords : *Patience, Self Regulation, Hafidz.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia ke jalan yang lebih terang.

Selanjutnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang ikut serta membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Kamsi, M.A sebagai dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan dan melapangkan proses penelitian untuk skripsi ini.
2. Bapak Dr. Maharsi, M.Hum sebagai Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan dan melapangkan proses penelitian untuk skripsi ini.
3. Ibu Dr . Erika Stayanti Kusumaputri, M.Si sebagai Pembantu Dekan II Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan dan melapangkan proses penelitian untuk skripsi ini.

4. Bapak Dr. Iswandi Syahputra, M.Si sebagai Pembantu Dekan III Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan dan melapangkan proses penelitian untuk skripsi ini.
5. Bapak Benny Herlena, M.Si sebagai Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga sekaligus selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan serta memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
6. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah dengan sabar dan perhatian membimbing peneliti dalam menyusun skripsi ini.
7. Ibu Satih Saidiyah, M.Si selaku Dewan Penguji I Skripsi yang telah memberikan kritik, saran, masukan dan membimbing peneliti sehingga memudahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini
8. Terimakasih kepada Ibu Pihasniwati, M.A selaku Dewan Penguji II Skripsi yang telah memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi lebih maksimal.
9. Segenap Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak membagikan ilmu pengetahuan dan pengalamannya.
10. Seluruh karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
11. Santriwan dan santriwati yang telah menjadi responden, terima kasih atas bantuannya.
12. Orangtuaku, Bapak Muhammad Achsin dan Ibu Bidayah serta Ibunda Nyai Hj. Barakah Nawawi dan Abah KH. Munir Syafa'at, terima kasih atas dukungan dan doa-doa yang selalu diberikan.

13. Kepada kakakku Arumah Achsinawati, adik-adikku Elya Marfuatun dan Rudaina Nur Fakhriyah, yang selalu memberikan dukungan.
14. Sahabatku Siti Rahmi Qadriyah, Femi Apriasti, Eka Mulyani, Afwan Isnaini, Mbak Rini Sugesti serta teman-teman psikologi 2010 lainnya yang telah memberikan warna-warni selama masa perkuliahan. Termakasih atas semangat dan bantuan yang telah diberikan.
15. Teman-teman A1, A3 dan H5 *bodhol* yang telah banyak memberikan motivasi, nasehat, dan banyak membantu selama skripsi ini.
16. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian. Akhir kata, semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan khazanah psikologi pada khususnya dan ilmu pengetahuan pada umumnya. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan, maka saran dan kritik sangat peneliti harapkan.

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Penyusun,

Umi Zur'ah

10710034

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian	ii
Nota Dinas Pembimbing.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Motto	v
Halaman Persembahan	vi
Intisari	vii
<i>Abstract</i>	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian	15
E. Keaslian Penelitian	16

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	22
A. Regulasi Diri	22
1. Pengertian Regulasi Diri	22
2. Aspek Regulasi Diri	24
3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	27
4. Perkembangan Regulasi Diri.....	32
B. Sabar	33
1. Pengertian Sabar	33
2. Aspek Sabar	35
C. Penghafal Al-Qur'an	38
1. Pengertian Penghafal Al-Qur'an	38
2. Kaidah Penghafal Al-Qur'an.....	39
3. Metode Menghafal Al-Qur'an	41
4. Faktor yang Mempengaruhi Penghafal Al-Qur'an	42
D. Hubungan Antara Sabar dengan Regulasi Diri pada Penghafal Al-Qur'an	44
E. Hipotesis.....	55
BAB III METODE PENELITIAN	56
A. Identifikasi Variabel	56
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	56
C. Populasi dan Sampel Penelitian	57
D. Metode dan Alat Pengambilan Data	59
E. Seleksi Aitem, Validitas dan Reliabilitas	62
F. Metode Analisis Data	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A. Orientasi Kacah	66

B. Persiapan Penelitian	69
1. Proses Perizinan	69
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	69
3. Hasil <i>Try Out</i>	70
C. Pelaksanaan Penelitian	74
D. Hasil dan Analisis Data	75
1. Deskripsi Data Penelitian	75
2. Kategorisasi Subjek Penelitian	77
3. Uji Asumsi	79
4. Uji Hipotesis	80
E. Pembahasan	81
BAB V PENUTUP	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri Sebelum <i>Try Out</i>	61
Tabel 2. Distribusi Aitem Skala Sabar Sebelum <i>Try Out</i>	62
Tabel 3. Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala Regulasi Diri	71
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri Setelah <i>Try Out</i>	72
Tabel 5. Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala Sabar	73
Tabel 6. Distribusi Aitem Skala Sabar Setelah <i>Try Out</i>	74
Tabel 7. Deskripsi Statistik Nilai Regulasi Diri dan Sabar	76
Tabel 8. Rumus Norma	77
Tabel 9. Kategorisasi Skala Regulasi Diri	78
Tabel 10. Kategorisasi Skala Sabar	78
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	79
Tabel 12. Hasil Uji Linieritas	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Hubungan Antara Sabar dengan Regulasi Diri pada Penghafal Al-Qur'an.....	54
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Tabulasi dan Analisis Data <i>Try Out</i>	94
1. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Regulasi diri.....	95
2. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Sabar	101
3. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi diri	107
4. Uji Validitas dan Reliabilitas Sabar	112
Lampiran B. Tabulasi Penelitian dan Analisis Data Penelitian	117
1. Tabulasi Data Penelitian Skala Regulasi Diri	118
2. Tabulasi Data Penelitian Skala Sabar.....	124
3. Uji Normalitas	130
4. Uji Linieritas	130
5. Uji Hipotesis.....	131
Lampiran C. Skala <i>Try Out</i> dan Skala Penelitian.....	133
1. Skala <i>Try Out</i> Regulasi diri dan Sabar	134
2. Skala Penelitian Regulasi diri dan Sabar.....	142
Lampiran D. Surat Pengantar dan Surat Izin Penelitian	148

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad secara berangsur-angsur yaitu selama 22 tahun 2 bulan dan 22 hari. Pada saat al-Qur'an diturunkan, Nabi Muhammad berusaha untuk menguasai dengan cara menghafalnya. Nabi Muhammad adalah seorang hafidz pertama yang sangat baik. Pada waktu itu al-Qur'an dihafal di dalam dada, ditempatkan dalam hati kemudian diamalkan dalam kehidupan sehari-hari oleh Nabi Muhammad SAW (al-Qattan, 1992).

Sa'dulloh (2008) mengungkapkan usaha-usaha untuk menjaga dan memelihara al-Qur'an oleh sebagian umat Islam terus berlanjut dari zaman sahabat sampai zaman sekarang. Banyak generasi Islam yang berusaha untuk menghafal al-Qur'an. Hal ini dilakukan disamping menjaga otentitas al-Qur'an, juga dapat menggagalkan usaha-usaha pemalsuan al-Qur'an. Membaca al-Qur'an termasuk amalan ibadah, terlebih lagi belajar mendalami makna isi kandungannya serta berusaha menghafalkannya, maka merupakan ibadah yang sempurna. Nilai ibadah membaca al-Qur'an terdapat dalam hadist,

“ Barangsiapa membaca satu huruf dari al-Qur'an, dia akan memperoleh satu kebaikan. Dan kebaikan itu dibalas 10 kali lipat. Aku tidak mengatakan alif lam mim itu satu huruf, tetapi alif satu huruf, lam satu huruf, mim satu huruf. (HR at Tirmidzi dan Ibnu Mas'ud)”

Saat ini tidak hanya anak-anak saja yang menghafalkan al-Qur'an, namun orang dewasa juga menghafalkan al-Qur'an. Usia sebenarnya tidak menentukan

patokan untuk menghafal al-Qur'an. Umur berapapun dapat menghafal al-Qur'an, hanya proses menghafal dan kendala yang dihadapi tentu berbeda seiring bertambahnya umur dan kesibukan seseorang.

Menghafalkan al-Qur'an salah satunya dilakukan di Pondok Pesantren akan sangat membantu santri yang ingin menghafal karena didalamnya terdapat program pembelajaran yang mudah dan sistematis. Di Indonesia banyak sekali Pondok Pesantren yang di dalamnya terdapat program *tahfidzul qur'an*, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Hal ini menjadikan Indonesia negara yang memiliki penghafal al-Qur'an terbanyak di dunia (Hasni, 2010).

Keistimewaan menghafal al-Qur'an terletak pada berat, unik, dan panjangnya proses yang akan dilalui. Meskipun berat pada kenyataannya tidak menyurutkan niat sebagian orang untuk menjadi penghafal al-Qur'an. Proses yang dijalani oleh seseorang untuk menjadi penghafal al-Qur'an tidaklah mudah dan sangat panjang. Dikatakan tidak mudah karena harus menghafalkan isi al-Qur'an dengan kuantitas yang sangat besar terdiri dari 114 surat, 6.236 ayat, 77.439 kata, dan 323.015 huruf yang sama sekali berbeda dengan simbol huruf dalam bahasa Indonesia. Menghafal al-Qur'an bukan pula semata-mata menghafal dengan mengandalkan kekuatan memori, akan tetapi harus menjalani serangkaian proses panjang setelah mampu menguasai hafalan secara kuantitas.

Keutamaan membaca dan menghafal al-Qur'an adalah individu yang mengamalkannya akan menjadi sebaik-baiknya orang dan dinaikkan derajatnya oleh Allah. Al-Qur'an akan memberikan syafaat kepada orang yang membacanya. Allah menjanjikan akan memberikan orang tua yang anaknya menghafalkan al-

Qur'an sebuah mahkota yang bersinar (pahala yang luar biasa). Hati orang yang membaca al-Qur'an akan senantiasa dibentengi dari siksaan, serta dijauhkan dari penyakit menua yaitu kepikunan (Sa'dulloh, 2008).

Keinginan untuk menjadi penghafal al-Qur'an tidak hanya melihat dari keutamaan seorang penghafal al-Qur'an maupun janji yang Allah berikan kepada hafidz. Terdapat motivasi lain yang menjadikan seseorang untuk menjadi penghafal al-Qur'an diantaranya kondisi keluarga (keluarga Pesantren), tuntutan pemerintah (beasiswa), maupun lingkungan (Hasan, 2008). Hal ini senada dengan *preliminary* beberapa penghafal al-Qur'an,

“Saya menghafal al-Qur'an awalnya karena tuntutan orang tua. Orang tua saya kyai mb, jadi mewajibkan anak-anaknya untuk menghafal” (wawancara tanggal 22 Januari 2015).

“Saya menghafal karena ada sanak saudara yang ngafalin, orang tua sih tidak mewajibkan, trus ternyata di kampus ada beasiswa dari pemerintah untuk penghafal al-Qur'an jadi tambah termotivasi mb” (wawancara tanggal 22 Januari 2015).

Penghafal al-Qur'an berkewajiban untuk menjaga hafalannya, memahami apa yang dipelajarinya, dan bertanggung jawab untuk mengamalkannya. Oleh karena itu, proses menghafal dikatakan sebagai proses panjang karena tanggung jawab yang diemban oleh penghafal al-Qur'an akan melekat pada dirinya sampai akhir hayat. Konsekuensi dari tanggung jawab menghafal al-Qur'an pun terhitung berat. Abu Daud (dalam al-Bani, 1997) menjelaskan pentingnya bagi penghafal al-Qur'an untuk menjaga hafalannya. Hal tersebut senada dengan hasil *preliminary* yang dilakukan peneliti pada salah satu penghafal al-Qur'an,

“Iya mbak, menghafal itu yang penting harus dijaga supaya tidak lupa atau hilang hafalannya, kalo sampe lupa bakalan dosa

besar, itu kata al-Qur'an dan hadist mbak" (wawancara, 26 September, 2014)

Sistem nderes dan nyetor hafalan memang sangat tergantung pada masing-masing individu penghafal al-Qur'an. Rendahnya kesadaran individu untuk mengulangi hafalannya dan menyetorkan secara mandiri kepada guru menjadi kendala bagi pengurus maupun pengasuh Pesantren (Widaryani, 2004). Kemampuan pengaturan diri tentunya sangat dibutuhkan pada proses ini, untuk membantu penghafal al-Qur'an menyelaraskan antara tujuannya secara pribadi dengan apa yang ada di lingkungan sekitarnya. Sebagai santri penghafal al-Qur'an yang merangkap sebagai mahasiswa maupun yang sudah bekerja tentu ada tuntutan untuk belajar, mengerjakan tugas, berinteraksi dengan teman serta membagi waktu dengan tepat agar hafalan tetap berjalan.

Tantangan yang sering muncul dan mengganggu konsentrasi adalah konflik dengan teman yang tidak terselesaikan. Terganggunya hubungan pertemanan seringkali dipicu oleh rasa iri yang muncul dari teman yang bukan penghafal al-Qur'an. Batasan yang dibuat oleh penghafal itu sendiri karena adanya rasa takut kehilangan hafalannya juga menjadi salah satu sebab terganggunya hubungan pertemanan. Batasan-batasan tersebut misalnya tidak mau terlibat terlalu jauh dalam candaan yang dilontarkan temannya, sehingga memunculkan perilaku negatif dari teman. Penilaian negatif dari teman ini seringkali memunculkan perasaan negatif yang mengganggu konsentrasi dalam menghafal bahkan menjadikan hafalan yang telah disimpan hilang atau lupa (Widaryani, 2004).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Saudak (2006) mendapati bahwa permasalahan yang biasa dialami oleh penghafal bersumber dari beberapa hal yaitu materi hafalan, kondisi guru yang membimbing, kondisi santri, dan metode menghafal di lingkungan Pesantren. Materi hafalan dapat menjadi masalah jika sedari awal tidak ditekankan untuk menggunakan satu mushaf ketika menghafal dan tidak ditentukan materi mana yang harus dihafal terlebih dahulu sesuai dengan kemampuan santri. Selanjutnya karena menghafal al-Qur'an harus dibawah bimbingan seorang guru, mau tidak mau tergantung kondisi guru, menyesuaikan dengan aktivitas guru dan kuota guru yang tersedia terkait dengan giliran menyetorkan hafalan.

Kondisi santri yang kadangkala menjadi hambatan dalam proses menghafal adalah latar belakang santri yang tidak seluruhnya berasal dari institusi agama yang mengajarkan dasar-dasar bahasa arab. Hal ini karena ayat al-Qur'an menggunakan bahasa arab yang tentu berbeda dengan bahasa ibu, yakni Indonesia. Kepribadian santri yang sulit mengatur waktu karena padatnya jadwal di Pesantren dan juga tuntutan sebagai seorang mahasiswa turut berkontribusi sebagai hambatan dalam proses menghafal. Kepribadian santri yang sulit untuk menemukan pemecahan masalah yang efektif ketika mengalami masalah dengan teman di asrama, masalah asmara, juga akan mengganggu proses menghafal. Rendahnya kesadaran santri untuk mengulang hafalan dan menyetorkannya kepada guru serta kondisi fisik atau kesehatan yang terganggu seringkali menjadi hambatan dalam proses hafalan (Chairani, 2010).

Menurunnya semangat menghafal bagi santri putri juga dipengaruhi oleh datangnya masa *udzur* (haid). Menurunnya semangat ini juga dikarenakan mulai terpecahnya minat pada hal-hal lain sehingga lebih banyak menyita waktunya dan membuat santri tidak dapat memenuhi target hafalan yang telah ditetapkan. Ketika mengalami kesulitan mengikuti target yang ditetapkan, tidak sedikit diantara mereka akhirnya menunda bahkan ada yang akhirnya tidak lagi menyetorkan hafalannya. Seperti *preliminary* pada santri penghafal al-Qur'an menuturkan, hambatan selama proses menghafal,

“Kendala atau hambatan selama proses ngafalin itu banyak mbak, ada masalah dengan teman kamar maupun komplek, tugas-tugas kuliah yang menumpuk, padahal paginya harus dikumpul dan ada tanggungan setoran, hubungan dengan lawan jenis, belum lagi setelah kuliah itu pas maghrib ada diniyah (sekolah Pondok yang wajib diikuti), mana lagi kalo pas jadwal presentasi diniyah,, hmm... harus pinter-pinter mengelola diri termasuk waktu mbak, “(wawancara, 26 September, 2014).

Seorang santri penghafal al-Qur'an, selain membutuhkan kemampuan kognitif yang memadai, kegiatan menghafal al-Qur'an juga membutuhkan tekad dan niat yang lurus. Dibutuhkan juga usaha yang keras, kesiapan lahir batin, kerelaan, dan pengaturan diri yang ketat (Sa'dulloh, 2008).

Pengaturan diri yang ketat dalam istilah psikologi disebut sebagai regulasi diri (*self regulation*). Pengaturan diri merupakan proses kepribadian yang penting ketika seseorang berusaha untuk melakukan kontrol terhadap pikiran dan perasaan, dorongan-dorongan dan keinginan serta kinerja mereka (Baumeister & Heatherton, 1996). Regulasi diri juga menyangkut kapasitas pribadi yang secara internal diarahkan untuk mengatur emosi, perhatian, dan perilaku agar dapat

memberi respon secara efektif terhadap tuntutan internal lingkungan (Raffaelli, Crockett & Shen, 2005).

Carver dan Scheier (1998) mengatakan bahwa regulasi diri adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatur pikiran, perasaan, dorongan, dan tindakannya untuk mencapai suatu tujuan. Hal ini sesuai dengan *preliminary*,

“ Wah kalo ngafalin itu bener-bener harus fokus dan konsentrasi, butuh banget ngatur pikiran, perasaan, sampe proses hafalan selesai mbak”(wawancara, 26 September, 2014).

Regulasi diri penting dimiliki oleh seseorang dalam membantu perkembangan diri, karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan emosional yang dapat mengganggu perkembangan seseorang (Cervone & Pervin, 2010). Individu yang berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, dimungkinkan tidak mampu mencapai tujuan berupa kesuksesan yang diinginkannya dengan sempurna.

Fiske & Taylor (1991) menjelaskan bahwa kemampuan untuk mengatur diri perlu dikembangkan untuk membantu individu mengatasi situasi yang menekan. Seseorang yang mampu melakukan regulasi diri akan mampu mencapai tujuannya dengan cara-cara yang baik dan dapat diterima secara sosial. Kegagalan seseorang dalam melakukan pengaturan diri dapat menyebabkan seseorang tidak mampu mencapai tujuan dan rentan mengalami resiko psikologis meskipun tidak berada pada lingkungan yang beresiko mengalami gangguan seperti terlibat dalam pergaulan bebas dan sebagainya.

Regulasi diri dapat didefinisikan sebagai proses untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan juga emosi untuk mencapai tujuan (Woolfolk, 2009). Kemampuan mengelola emosi di dalam menghafal juga menjadi pertimbangan penting. Sirjani & Kholiq (2007) mengatakan pada saat menghafal santri tidak diperkenankan terlalu cepat ataupun juga terlalu lambat. Penekanannya pada kemantapan hafalan yang telah dikuasai. Tidak diperkenankan bagi seorang penghafal al-Qur'an menambah hafalannya jika hafalan sebelumnya tidak dikuasai dengan baik dan benar.

Besarnya peran regulasi diri dalam menunjang keberhasilan individu telah banyak menjadi bahan kajian. Riset yang dilakukan oleh Kitsantas, Gilligan, dan Kamata (2003) menunjukkan bahwa mahasiswi-mahasiswi yang memiliki gangguan makan akan meregulasi dirinya untuk mendapatkan hasil yang optimal dan ketika hasil tersebut telah tercapai, kebermaknaan hidup mereka mengalami peningkatan.

Terkait dengan regulasi diri yang mampu mengontrol perilaku seseorang, DeWall, Baumeister, Stillman, dan Gailliot (2007) mengadakan penelitian kepada mahasiswa di Amerika. Hasilnya menyatakan regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Dengan demikian regulasi diri mempengaruhi keberhasilan seseorang melalui pengendalian tersebut perilaku individu dimunculkan, tentunya yang dianggap sesuai dalam mencapai tujuannya.

Kegiatan menghafal al-Qur'an tentunya menuntut kemampuan regulasi diri yang baik. Hal ini terkait dengan syarat menghafal yang berat yaitu harus

mampu menjaga kelurusan niat, memiliki kemauan yang kuat, disiplin dalam menambah hafalan, dan menyetorkannya kepada guru, serta mampu menjaga hafalan al-Qur'annya. Syarat-syarat ini wajib dipenuhi agar tujuan menghafal untuk menguasai hafalan sebanyak 30 juz tercapai.

Menurut Fiske & Taylor (1991) ciri-ciri individu yang memiliki regulasi diri tinggi adalah mampu merumuskan tujuan-tujuan untuk memperluas pengetahuan dan mempertahankan motivasi. Individu yang memiliki regulasi tinggi juga memiliki kesadaran untuk membentuk emosi dan mempunyai strategi-strategi untuk mengatur emosinya. Individu yang memiliki regulasi tinggi mampu memonitor kemajuan yang dicapai ke arah sebuah tujuan secara periodik, dan mampu memperbaiki strategi yang telah digunakan berdasarkan pada kemajuan-kemajuan yang telah dibuat. Seseorang yang memiliki regulasi diri tinggi adalah seseorang yang juga mampu mengevaluasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul dan membuat adaptasi-adaptasi yang dibutuhkan.

Menurut Fiske & Taylor (1991) ciri-ciri seseorang yang memiliki regulasi diri rendah adalah individu tidak mampu merumuskan tujuan-tujuan untuk memperluas pengetahuan mereka dan mempertahankan motivasi. Individu yang memiliki regulasi rendah kurang mempunyai strategi-strategi untuk mengatur emosinya. Individu yang memiliki regulasi rendah juga kurang mampu memonitor kemajuan mereka ke arah sebuah tujuan secara periodik dan kurang mampu memperbaiki strategi yang digunakan berdasarkan pada kemajuan-kemajuan yang mereka buat. Seseorang yang memiliki regulasi rendah adalah seseorang yang

juga kurang mampu mengevaluasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul dan membuat adaptasi-adaptasi yang dibutuhkan.

Sa'dulloh (2008) menambahkan penghafal al-Qur'an yang mampu melakukan pengaturan diri yang ketat akan mempunyai niat dan tekad yang kuat, ikhlas, tidak mudah putus asa, selalu semangat, rajin *nderes*, mampu memenuhi target setoran. Penghafal al-Qur'an yang mempunyai pengaturan diri yang baik juga tekun dalam menambah hafalan, dan mampu mengatasi hambatan-hambatan selama proses menghafal al-Qur'an.

Pentingnya regulasi diri dalam mencapai sebuah tujuan menjadikan setiap manusia mencoba untuk meregulasi dirinya. Berbagai cara digunakan manusia untuk meraih sebuah kesuksesan. Berbagai cara inilah yang merupakan hasil dari regulasi manusia. Semakin efektif regulasi diri yang dilakukan oleh seseorang maka keberhasilan yang diraih oleh orang tersebut juga akan semakin sempurna, begitu juga sebaliknya. Seorang penghafal al-Qur'an yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan siap menghadapi hambatan-hambatan dalam mencapai tujuannya yakni meng*khatamkan* 30 juz. Holye (2006) menyebutkan bahwa individu yang berhasil melakukan regulasi diri terbantu oleh kemampuannya di dalam menetapkan tujuan, membuat perencanaan dan mampu memberi respon efektif terhadap stimulus dari luar dirinya.

Seorang penghafal al-Qur'an dapat terbantu dalam menetapkan tujuannya yaitu meng*khatamkan* hafalannya. Ketika ada masalah dengan teman, guru, orang tua, maupun masalah perkuliahan, seorang penghafal al-Qur'an dapat mengatasinya dengan memberikan respon yang efektif. Sebaliknya santri yang

kurang memiliki regulasi diri tentu akan kesulitan dalam menghadapi berbagai macam hambatan yang menghadang untuk menyelesaikan hafalan 30 juz (Chairani, 2010).

Salah satu dampak ketika sistem pengaturan diri tidak berjalan efektif dalam diri seorang penghafal al-Qur'an menjadikan santri tersebut merasa frustrasi dengan tugas-tugas di kampus atau di kantor maupun tugas di Pondok serta tuntutan sebagai penghafal al-Qur'an, yaitu melakukan setoran dan deresan (Sa'dulloh, 2008). Kegagalan untuk melakukan pengaturan diri menjadi penghalang utama pencapaian tujuan yang ingin diraih seseorang. Kegagalan melakukan pengaturan diri ini juga menyebabkan seseorang kehilangan kontrol terhadap pengalaman personal dan sosialnya. Bahkan sebagian besar permasalahan manusia modern saat ini disinyalir sebagai sebab dari kegagalan meregulasi diri (Baumeister, Gailliot, DeWall, & Oaten, 2006).

Dari uraian diatas menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri sangat penting bagi para penghafal al-Qur'an menuntut perilaku terkait pencapaian yang hendak di raih. Berdasarkan hasil *preliminary* yang dilakukan pada tanggal 27 September 2014 peneliti mendapati puluhan santri penghafal al-Qur'an yang memiliki kekurangan kemampuan meregulasi diri. Bentuk perilaku yang menunjukkan kekurangan kemampuan meregulasi diri pada santri penghafal al-Qur'an dari hasil wawancara diantaranya tidak melakukan setoran hafalan selama sebulan lebih, mudah putus asa, tidak adanya semangat, malas melakukan *deresan*. Selain itu padatnya jadwal kuliah dan pondok, tidak fokus menghafal, sulit berkonsentrasi, tidak *mood* menghafal, turut menjadi masalah.

Lebih lanjut pengurus salah satu Pondok Pesantren penghafal al-Qur'an di Yogyakarta menuturkan bahwa target *khatam* 30 juz santri penghafal al-Qur'an tidak dapat tercapai dalam kurun waktu 4-6 tahun, hal ini terlihat dari santri-santri yang berhasil *khatam* 30 juz kurang dari 10 % dari keseluruhan santri penghafal al-Qur'an yang di pondok tersebut. Hal serupa juga dialami oleh santri-santri di pondok pesantren penghafal al-Qur'an lainnya. Ketidakberhasilan dalam pencapaian target tersebut dikarenakan kurangnya santri dalam membagi waktu, lebih memprioritaskan kegiatan di luar pondok, malas untuk *deresan* dan setoran sehingga hafalannya menjadi terganggu.

Kekurangmampuan individu dalam meregulasi diri tentunya tidak terjadi dengan sendirinya. Bandura (1986) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi diri ada faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi regulasi yaitu observasi diri. Seseorang melakukan observasi diri tergantung pada minat dan konsep dirinya. Dalam hal ini peneliti memilih sabar sebagai variabel prediktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri melalui konsep diri seseorang saat melakukan observasi diri. Diketahui bahwa konsep diri merupakan pendukung terhadap perilaku sabar (Irawati, 2005).

Salah satu faktor individu yang dianggap penting berpengaruh terhadap kemampuan regulasi diri santri penghafal al-Qur'an adalah kesabaran (Chairani, 2010). Kesabaran adalah kunci utama dalam menghafal karena kegiatan menghafal sendiri merupakan kegiatan rutin yang harus dilakukan setiap harinya dengan beban pencapaian yang begitu banyak. Kesabaran menjadi salah satu cara

efektif yang dilakukan santri untuk menghadapi segala macam cobaan dan rintangan pada saat proses menghafal untuk selalu optimis dan tidak mudah berputus asa. Kesabaran menjadikan santri ikhlas menerima segala cobaan yang diyakini akan diberikan setiap makhluk-Nya sebagai ujian untuk menaikkan derajatnya. Bersabar dalam menghadapi cobaan menjadikan santri dapat berfikir positif dalam menghadapi masalah dan tetap optimis dapat menjalankan apa yang menjadi tujuannya, yaitu *khatam* al-Qur'an.

Menurut penuturan salah satu pengasuh Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an*, untuk menjadi seorang hafidz membutuhkan waktu yang lama dan kesabaran yang luar biasa. Menghafalkan al-Qur'an dan menjaga kemurniannya adalah proyek seumur hidup yang harus senantiasa dijaga, sehingga ketika ada cobaan atau masalah yang datang tidak akan mengganggu hafalannya (wawancara dengan Pengasuh PPTQ, 27 September 2014).

Sabar adalah kegigihan untuk senantiasa dijalan Allah dalam menerima suka maupun duka, senantiasa bersyukur ketika ditimpa kenikmatan dan senantiasa *tawadlu* bila menerima kesulitan (Mikam, 2006). Menurut Achmad Mubarak (2001) pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.

Secara dogmatis, agama telah mengatur tatacara berperilaku bagi seorang penghafal al-Qur'an melalui ayat-ayat al-Qur'an dan Hadist. Bagi penghafal al-Qur'an nilai-nilai yang terinternalisasi berdasarkan al-Qur'an dapat menjadi

sumber potensi untuk melakukan regulasi diri. Adapun perintah bersabar dalam al-Qur'an sebagai berikut:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’ “ (Al-Baqarah:45)

إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

“Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.” (az-Zumar: 10)

Sebagai makhluk sosial, penghafal al-Qur'an juga dituntut untuk berperilaku sesuai norma yang ada. Manusia hidup di dunia tidak hanya sebagai khalifah, akan tetapi ia juga akan menghadapi suatu masalah atau cobaan, baik fisik maupun non fisik, sehingga ia harus bisa memecahkan permasalahan yang dihadapinya (Ilyas, 2007). Begitu juga seorang penghafal al-Qur'an sangat membutuhkan sabar di dalam proses menyelesaikan hafalannya sebanyak 30 juz. Tentu banyak sekali kendala, rintangan yang menghadang sehingga regulasi diri dan sabar harus dimiliki oleh seorang penghafal al-Qur'an untuk dapat mencapai tujuannya, yaitu mengkhatamkan al-Qur'an.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan sabar dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur'an.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan sabar dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur'an.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara sabar dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur'an.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan menambah aset penelitian khususnya dalam bidang psikologi sosial, psikologi klinis, dan psikologi agama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi santri penghafal al-Qur'an

Hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran mengenai pentingnya regulasi diri dan sabar sangat dibutuhkan selama proses menghafal al-Qur'an, sehingga dapat diaplikasikan sehari-hari selama proses menghafal sampai selesai 30 juz tanpa mengesampingkan tugas lainnya.

b. Bagi Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai salah satu evaluasi kesuksesan santri dalam menghafal al-Qur'an, untuk diaplikasikan santri dalam menumbuhkan regulasi diri dan sabar pada santri penghafal al-Qur'an.

E. Keaslian Penelitian

Kajian dan penelitian tentang regulasi diri sebenarnya sudah banyak yang meneliti. Akan tetapi penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan antara sabar dengan regulasi diri belum pernah peneliti temukan. Peneliti menemukan beberapa penelitian yang membahas dan mengkaji regulasi diri maupun sabar. Berikut beberapa penelitian yang sudah membahas regulasi diri maupun sabar.

Penelitian yang dilakukan oleh Arini Dwi Alfiana, tahun 2013 yang berjudul *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi*. Penelitian ini, menggunakan teori regulasi diri milik Miller dan Brown (1991). Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang berjumlah 150 orang. Alat ukur yang digunakan skala SRQ (*Self Regulation Questionnaire*), yang diadaptasi dari skala yang disusun Miller dan Brown (1991). Hasil penelitian ini menunjukkan mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki tingkat regulasi diri yang lebih tinggi. Hal tersebut sesuai dengan hasil analisis dengan model t-test, dimana nilai $t = 4.952$ dengan $p < 0.01$.

Penelitian yang dilakukan oleh A. A. Istri Mira dan Tience Debora, tahun 2013 yang berjudul *Hubungan Regulasi Diri dengan Status Gizi pada Remaja Akhir di Kota Denpasar*. Penelitian ini, menggunakan teori regulasi diri milik Miller dan Brown (1991). Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini remaja akhir yang berada pada kisaran 17-19 tahun berjumlah 280 orang. Alat ukur yang digunakan skala regulasi diri mengacu pada teori Miller dan Brown (1991) sedangkan pengukuran gizi

menggunakan pengukuran indeks masa tubuh. Hasil uji analisis statistik yang digunakan adalah analisis non parametrik Spearman menunjukkan nilai signifikansi yaitu $p = 0.822$. Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara regulasi diri dengan status gizi pada remaja akhir di kota Denpasar.

Penelitian yang dilakukan oleh Evita Tri Purnamasari pada tahun 2014 dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokstinasi Menyelesaikan Tugas pada Asisten Mata Kuliah Praktikum. Penelitian ini, menggunakan teori regulasi diri milik Miller & Brown (1991). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini 126 asisten praktikum. Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi diri mengacu pada teori Miller & Brown (1991) sedangkan skala prokstinasi menyelesaikan tugas mengacu pada teori Ferrari & McCown (1995). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokastisi menyelesaikan tugas pada asisten praktikum. Hasil uji analisis menggunakan teknik analisis *Product Moment* dengan koefisiensi $r_{xy} = -0.732$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$).

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Arick Istriyanti dan Nicholas Simarmata, tahun 2014 dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali. Penelitian ini, menggunakan teori regulasi diri Bandura (1986), metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 135 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala regulasi diri memodifikasi skala *Self Regulation Questionnaire* milik Miller & Brown (1991). Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dan perencanaan karir pada remaja putri Bali. Hal tersebut sesuai dengan koefisiensi $r_{xy} = 0.595$ dan $p = 0.000$.

Penelitian yang dilakukan oleh Moordiningsih, tahun 2008 yang berjudul *Proses Psikologis Sabar Ketika Menghadapi Masalah*. Penelitian ini, bertujuan untuk menawarkan konsep sabar sebagai suatu proses psikologis dalam menghadapi masalah. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menganalisis berbagai literatur. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa sabar adalah suatu proses yang ada dalam diri manusia, proses untuk mengendalikan diri manusia, serta proses untuk mengendalikan diri ketika menghadapi suatu masalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Dicky Afriyadi dan Qurotul Uyun, tahun 2008 yang berjudul *Hubungan Antara Kesabaran dengan Kemampuan Pemecahan Masalah*. Penelitian ini menggunakan teori sabar milik al-Jauziyah (2006). Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini karyawan Bank Indonesia Bengkulu berjumlah 47 orang. Alat ukur yang digunakan skala pemecahan masalah mengacu pada teori Stein dan Book (2002) dan skala sabar mengacu pada al-Jauziyah (2006). Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif antara kesabaran dengan kemampuan pemecahan karyawan. Uji korelasi *Product Moment* dari Pearson menunjukkan korelasi sebesar $r = 0.0686$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$).

Penelitian yang dilakukan oleh Lilis Rosyidah, tahun 2014 yang berjudul *Dinamika Hardiness pada Penghafal Al-Qur'an*. Metode yang digunakan

penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan dianalisis menggunakan teknik koding. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang yang sudah selesai menghafalkan 30 juz al-Qur'an. Hasil penelitian ini menunjukkan proses *hardiness* pada saat menghafal al-Qur'an yang dipengaruhi oleh pemaknaan dari al-Qur'an itu sendiri. Penelitian ini memunculkan dinamika *hardiness* secara umum yang memenuhi ketiga aspek yakni komitmen, kontrol dan tantangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Layin Tanal Zulfa tahun 2014, dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Self Efficacy* dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Komplek Aisyah Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 52 santri. Alat ukur pada penelitian ini memodifikasi penelitian terdahulu. Skala *Self efficacy* milik Marisa Narolita Anasia (2013) dan skala dukungan sosial milik Ayu Febriasari (2007). Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara dukungan sosial dengan *self efficacy* dalam menghafal al-Qur'an pada santri. Uji korelasi Spearman Rho sebesar 0.0587 dengan $p > 0.01$.

Penelitian yang dilakukan Naeli Fitria Hasan tahun 2008 dengan judul Motivasi Santri dalam Menghafal al-Qur'an di MA al-Ma'had An-Nur Ngrukem Bantul. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 santri MA. Hasil penelitian ini menunjukkan motivasi siswa dalam menghafal al-Qur'an antara lain karena keinginan diri sendiri, keluarga, sanak saudara, lingkungan, dan pemerintah. Aktivitas menghafal

ternyata tidak mengurangi prestasi belajar di sekolah. Faktor yang mendorong menghafal diantaranya dukungan dari keluarga, kemauan diri sendiri dan teman yang sudah hafal. Faktor yang menghambat dalam proses menghafal diantaranya faktor lingkungan yang tidak kondusif, kurang bisa membagi waktu, malas, bosan, gangguan kesehatan, dan banyaknya ayat-ayat yang serupa.

Berdasarkan berbagai uraian tentang penelitian terdahulu dapat dilihat bahwa penelitian ini berbeda dalam berbagai hal:

1. Keaslian Judul

Topik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tema regulasi diri sebagai variabel tergantung, dan sabar sebagai variabel bebas. Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya menggunakan tema regulasi diri sebagai variabel bebas.

2. Berdasarkan Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori regulasi diri milik Zimmerman (1989) dan teori sabar milik al-Jauziyah (2006). Teori regulasi diri yang digunakan berbeda dengan penelitian yang sudah ada. Penelitian terdahulu variabel regulasi diri menggunakan teori milik Miller dan Brown (1991), sedangkan variabel sabar menggunakan teori yang sama dengan penelitian Dicky dan Qurrotul (2008) hal ini dikarenakan teori sabar al-Jauziyah (2006) sangat tepat untuk penelitian ini.

3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, subjek penelitian ini adalah santri *huffadz* Pondok Pesantren Tahfidz di Yogyakarta.

4. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dibuat sendiri oleh peneliti baik skala regulasi diri maupun skala sabar.

Berdasarkan hasil review dan telaah dari beberapa penelitian sebelumnya terdapat perbedaan yang mendasar terkait dengan lokasi serta alat ukur yang diangkat oleh peneliti. Penelitian yang akan dilakukan berjudul “Hubungan sabar dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur’an”. Perbedaan lain yang menonjol dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat pada subjek dan alat ukur yang digunakan oleh peneliti. Untuk itu berdasarkan hasil telaah terhadap penelitian sebelumnya, penelitian yang akan dilakukan ini dapat dinyatakan asli. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis maupun pembahasan pada penelitian hubungan sabar dengan regulasi diri pada santri penghafal al-Qur'an dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara sabar dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur'an. Semakin tinggi sabar seorang penghafal al-Qur'an, maka semakin tinggi pula regulasi diri seorang penghafal al-Qur'an. Sebaliknya, semakin rendah sabar seorang penghafal al-Qur'an, maka semakin rendah pula regulasi diri seorang penghafal al-Qur'an. Jadi, hipotesis yang diajukan peneliti terbukti. Adapun sumbangan efektif sabar terhadap regulasi diri sebesar 45, 1%, adapun sisanya adalah 54,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Penghafal al-Qur'an (Subjek)

Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis penelitian ini diterima, maka saran bagi penghafal al-Qur'an untuk tetap mempertahankan dan mengembangkan regulasi diri dan sabar selama proses menyelesaikan hafalan. Selain itu para santri juga harus selalu memperbaharui niat dalam menghafal, selalu optimis, dan tekun dalam menghafal al-Qur'an, mengatasi berbagai hambatan yang muncul seperti rasa malas sampai *khatam* 30 juz.

2. Pondok Pesantren

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan sabar dengan regulasi diri pada penghafal al-Qur'an. Peneliti menyarankan kepada pihak Pondok Pesantren baik pengasuh maupun pengurus menekankan pentingnya regulasi diri dan sabar kepada para santri selama proses menghafalkan al-Qur'an. Selain itu pihak Pondok Pesantren juga memiliki peranan besar untuk menciptakan kondisi yang positif bagi para santri. Adapun kegiatan atau program-program untuk santri yang menghafal perlu mendapat perhatian yang lebih, pemantauan yang baik dari pengasuh maupun pengurus, sehingga santri penghafal al-Qur'an giat dan semangat dalam menyelesaikan hafalannya.

3. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik dengan tema regulasi diri maupun sabar baik pada penghafal al-Qur'an maupun masyarakat umum disarankan mengkaji ulang dalam hal pemilihan teori, pemilihan *sample*, dan penyusunan alat ukur, sehingga kualitas penelitian yang dihasilkan dapat lebih baik. Perlu adanya penelitian yang membandingkan beberapa Pondok Pesantren yang lebih banyak dengan karakteristik yang berbeda, juga menggunakan metode campuran kuantitatif dan kualitatif sehingga dapat memperkaya pengetahuan mengenai regulasi diri maupun sabar. Penting juga diharapkan peneliti selanjutnya tidak menjadikan pedoman alat ukur dalam penelitian ini, terkait adanya *overlapping* dan *disability* pada alat ukur. Keterbatasan dan hambatan yang ada dalam penelitian ini dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya

supaya diminimalisir dan diperbaiki sehingga hasil penelitian yang diharapkan dapat tercapai.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyadari bahwa penelitian mengenai regulasi diri dan sabar pada penghafal al-Qur'an ini jauh dari kata sempurna. Sehingga hal tersebut semoga menjadi bahan evaluasi bagi peneliti-peneliti selanjutnya. Meski begitu peneliti tetap mengharapakan bahwa hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi pihak yang berkepentingan untuk semakin memahami pentingnya regulasi diri dan sabar pada penghafal al-Qur'an.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyadi, D. & Uyun, Q. (2008). *Hubungan Antara Kesabaran dengan Kemampuan Pemecahan Masalah*. Naskah Publikasi UII Yogyakarta.
- Albani, M. N. (1997). *Shahih Abu Daud*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Alfiana, A. D. (2013). *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Fakultas Psikologi UMM.
- Al-Banjari. (2007). *Mengarungi Samudera Ikhlas*. Yogyakarta: Diva Press.
- Al-Jauziyah. (2006). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Al-Qattan. (1992). *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*. Bogor: Litera Inter Nusa.
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Asiah, N. (2013). *Hubungan Sabar dengan Intensitas menghafal al-Qur'an Pada Mahasiswa*. Skripsi (tidak diterbitkan) UIN Syarif Hidayatullah.
- Azwar, S. (2002). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs NJ Prentice Hall.
- (2005). *The Primacy of Self Regulation in Health Promotion*. *Applied Psychology: An International review*, 54 (2), 245-254.
- Badwilan, A. S. (2012). *Panduan Cepat Menghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Diva Press.
- Baumeister, R.F & Heartherton, T. F. (1996). *Self-Regulation Failure : An Overview*. *Psychological Inquiry*, Vol 7 No 1 Hal 1-15.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C.N & Oaten, M. (2006). *Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates The Effects of Trait on Behaviors*. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1801.
- Boeree, G. (2005). *Personality Theories*. Yogyakarta: Prismashopie.

- Boeree, C.G. (2010). *Personality Theories*. Muzir, I.R. (Terj.). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Brown, K. W & Ryan, R. M. (2005). *Fostering Healthy Self Regulation from Within and Without: A Self Determination Theory Perspective. Positive Psychology in Practice (105-124)*. USA: John Willey and Sons.Inc.
- Carver, C.S & Scheier, M. (1998). *On The Self-regulation of Behavior*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Cervone, D & Lawrence, A. P. (2010). *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Empat.
- Chairani. L., Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DeWall, C. N, Baumeister, R. F., Stillman, T. F & Gailliot, M. T. (2007). *Violence Restrained : Efects of Self Regulation And Its Depletion on Aggression*. *Journal of Experimental Social Psychology*. 43, 62-76.
- Emoto, M. (2005). *The True Power of Water*. Bandung: MQ Publishing.
- Fiske & Taylor. (1991). *Sosial Cognition (2nd ed)*. New York: McGraw Hill, Inc.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Hasni.Y. (2010). *Jumlah Penghafal Al-Qur'an Indonesia Terbanyak di Dunia (online)*. Tersedia: <http://www.dakwatuna.com/index.php/article/viewFile/09>. Diakses 27 September 2014.
- Hasan, N. F. (2008). *Motivasi Santri dalam Menghafal Al-Qur'an di MA Al-Ma'had An-Nur Ngrukem Bantul*. Skripsi (tidak diterbitkan) UIN Sunan Kalijaga.
- Hidayat & Budiman. (2010). *Pengaruh Penerapan Pendekatan Model Self Regulated Learning Terhadap Motivasi Belajar Siswa & Pembelajaran Penjas Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Holye. (2006). *Personality and Self-Regulation: Trait and Information-Procesing Perspectives*. *Journal of Personality Vol 74 No 6 Hal 1507-1525*.
- Istriyanti, A. L. N dan Simarmata, N. (2014). *Hubungan Antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali*. *Jurnal Psikologi Udayana Vol 1 No. 2, 301-310*

- Ilyas. (2007). *Keutamaan Orang Sabar*. Bandung : Mizan.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Kitsantas, Gilligan, & Kamata. (2003). *College Women with Eating Disorder: Self Regulation, Life Satisfaction, dan Positif/Negative Effect*. The Journal of Psychology, 137, (4), 381-395.
- Mikam, K. I. (2006). *Teknik Sabar: Kunci Sukses Karier Gemilang*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Miller, W. R & Brown, J. M. (1991). *Self-Regulation As A Conceptual Basis For The Prevention And Treatment Of Addictive Behaviours*. In: Heather N, Miller WR, Greely J, Editors. *Self-Control And The Addictive Behaviors*. Sydney, Australia: Maxwell Macmillan. pp. 3-79.
- Moordiningsih. (2008). *Proses Psikologis Sabar Ketika Menghadapi Masalah*. Jurnal Humanitas Vol 5 No. 1 Hal 28-35.
- Mubarok, A. (2001). *Psikologi Qur'ani*. Jakarta : Pustaka Firdaus.
- Nazir, M. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Omrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta: Erlangga.
- Owslad. (2008). *Keajaiban Kata-Kata: Ubahlah Diri Anda dengan Kata-Kata yang Positif*. Jakarta: Gramedia.
- Papalia, D., Old, S.W., & Feldman, R D. (2001). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Porath, C. L & Bateman, T. S. (2006). *Self-Regulation: From Goal Orientation to Job Performance*. Journal of Applied Psychology, 91(1), 185-192.
- Pratiwi, I. (2005). *Peran Konsep Diri dan Stress Akademik terhadap Perilaku Sabar Mahasiswa/i Jurusan kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah-UIN Jakarta*. Tesis (tidak diterbitkan) Pascasarjana Universitas Indonesia.
- Purnamasari, E. T. (2014). *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokastinasi Menyelesaikan Tugas pada Asisten Mata Kuliah Praktikum*. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Qordhawi, Y. (1999). *Al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*. Jakarta : Gema Insani Press.

- Raffaelli, M., Crockett, L. J & Shen, Y. L (2005) *Developmental Stability and Change in Self-Regulation from Childhood to Adolescence*. The Journal of Genetic Psychology, 66 (1) 54-75.
- Rosyidah, L. (2014). *Dinamika Hardiness Penghafal Al-Qur'an*. Skripsi (tidak diterbitkan) UIN Sunan Kalijaga.
- Ryan, R. M & Deci, E. L. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54-67.
- Saudak, A. (2006). *Program Tahfidzul Qur'an pada Santri Madrasah Salafiyah II Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta*. Skripsi (tidak diterbitkan) UIN Sunan Kalijaga.
- Sa'dulloh, S. Q. (2008). *9 Cara Praktis Menghafal Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Schunk, D. H & Zimmerman, B. J. (1998). *Self-regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice*. New York: Guilford.
- Shihab, Q. (2007). *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, & Keserasian Al-Qur'an. Vol.1*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sirjani, R. A & Khaliq, A. A. (2007). *Cara Cerdas Hafal Al-Qur'an*. Solo: Aqwam.
- Suseno, M. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Taniredja, T & Mustafidah, H. (2012). *Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tience, D & Mira, I. A. A. (2013). *Hubungan Regulasi Diri dengan Status Gizi Remaja Akhir di Kota Denpasar*. Jurnal Psikologi Udayana Vol 1 No1 Hal 43-53.
- Tim Redaksi. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Tim Redaksi. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia: Pusat Bahasa*. Edisi ke Empat. Jakarta : Gramedia.
- Turfe, T. A. (2009). *Mukjizat Sabar*. Bandung: Mizan.
- Yusuf, U. (2010). *Makalah Sabar*. Diktat Panduan Kuliah Kapita Selekta Perilaku Islami Fakultas Psikologi UNISBA.

- Watson & Trap. (2007). *Self-Directed Behavior*. (9th ed). USA: Thompson Wadsworth.
- Widaryani, B. (2004). *Pengembangan Metode Pengajaran Tahfidz dalam Meningkatkan Prestasi Menghafal Al-Qur'an Santri PP Al-Munawwir Krpyak Yogyakarta*. Skripsi (tidak diterbitkan) UIN Sunan Kalijaga.
- Woolfolk. (2009). *Educational Psychology: Active Learning Edition*. Alih Bahasa: Prajitno H, Mulyantini S, Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zimmerman, B. J. (1989). *A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning*. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329-339.
- Zimmerman, B. J & Martinez-Pons, M. (1990). *Student Different in Self-Regulated Learning : Relating Grade, Sex and Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use*. *Journal of Educational Psychology*, 82, 51-59.
- Zimmerman, B. J. (2001). *Theories of Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview Andanalysis*. In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives (2nd ed.)* (pp. 1–38). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Zimmerman, B. J. (2008). *Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Development, and Future Prospects*. *American Educational Journal*, 45(1), 166-183.
- Zulfa, L. T. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Komplek Aisyah Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krpyak Yogyakarta*. Skripsi (tidak diterbitkan) UIN Sunan Kalijaga.

Lampiran A. Tabulasi dan Analisis Data *Try Out*

1. Tabulasi Data *Try Out* Skala Regulasi Diri
2. Tabulasi Data *Try Out* Skala Sabar
3. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri
4. Uji Validitas dan Reliabilitas Sabar

1. Tabulasi Data *Try Out* Skala Regulasi Diri

No	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19
1	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2
3	4	3	3	3	4	4	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2
4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3
5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	1	1	3	4	3	3	1	2	4	3
6	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2
7	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	1	2	2	3	3	4	2	3	2
8	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	2	2	4	1	3	2	3	4	3
9	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	4	4	1	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	4	1
11	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4
12	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3
13	3	4	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
14	4	3	2	3	4	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	3
15	4	2	2	4	3	4	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2
16	4	2	2	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2
17	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	1	2	3	3	4	2
18	4	2	1	4	4	4	4	1	3	2	2	2	1	3	1	4	2	1	2
19	4	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2
20	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
21	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3
22	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
23	2	3	3	2	2	4	2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2
24	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3
25	3	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3
26	4	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2
27	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2
28	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3
29	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
30	3	4	1	3	1	4	3	3	4	3	3	1	2	2	2	1	4	2	1
31	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	2	3	4	4	3	4
32	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3
33	3	4	2	4	3	4	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
34	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3
35	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2
36	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
37	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2
38	3	2	1	3	2	4	3	1	3	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2
39	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
40	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
41	4	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2

42	2	3	3	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
43	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
44	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4
45	3	3	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3	3	1	3	4	4	3
46	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3
47	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3
48	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2
49	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3
50	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3



No	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37
1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3
3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3
5	4	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	2	2	3	4
6	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	2	2	3
7	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3
8	2	2	4	4	2	3	3	4	1	4	4	4	4	2	4	3	2	3
9	2	4	3	3	3	2	2	3	1	3	4	3	3	3	2	3	2	3
10	3	1	4	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
11	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
12	3	4	4	2	2	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	2	3
13	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3
14	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3
15	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
16	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
17	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3
18	3	1	1	2	2	3	1	4	3	1	1	3	3	3	1	2	2	3
19	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3
20	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2
21	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3
22	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
23	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
24	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
25	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4
26	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
27	3	4	3	2	2	4	2	2	3	3	3	1	3	3	1	1	1	1
28	2	2	4	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	2	3
29	2	4	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3
30	3	1	4	3	1	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3
31	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1
32	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4	2	3
33	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3
34	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
35	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	2	4	4	2	2	2	2
36	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1
37	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3
38	3	1	1	2	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2
39	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3
40	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
41	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2
42	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3

43	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
44	3	2	2	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	4	1	4
45	3	4	2	4	3	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3
46	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3
47	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1
48	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
49	3	3	2	3	4	3	2	4	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2
50	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3



No	a38	a39	a40	a41	a42	a43	a44	
1	3	2	3	3	3	2	3	114
2	4	3	2	2	1	3	4	115
3	3	2	3	2	2	3	3	121
4	3	3	2	2	2	3	3	121
5	4	4	4	2	2	4	3	132
6	4	3	2	2	2	2	3	117
7	4	4	4	1	1	1	2	109
8	4	4	3	3	1	4	4	135
9	3	3	3	3	1	4	4	126
10	3	4	2	3	2	3	4	130
11	3	3	3	3	2	3	3	135
12	4	4	3	4	3	4	3	137
13	3	4	3	3	2	4	4	130
14	4	4	4	3	1	4	4	133
15	4	4	2	2	1	4	4	117
16	4	4	2	2	2	3	3	117
17	4	4	2	3	2	4	3	132
18	2	3	3	2	1	4	2	103
19	3	3	2	2	2	3	3	117
20	4	4	2	3	2	4	4	131
21	2	2	2	3	2	2	3	110
22	2	2	3	2	2	3	4	106
23	2	2	1	2	2	3	3	105
24	1	1	3	2	2	3	3	109
25	3	3	4	2	3	4	3	130
26	2	2	2	2	2	2	3	104
27	2	2	1	1	3	1	2	99
28	3	3	4	3	3	4	4	136
29	2	2	2	3	2	4	4	119
30	2	2	3	3	2	3	4	112
31	3	3	3	3	3	3	3	137
32	2	2	4	4	2	4	3	131
33	3	3	1	3	3	4	4	126
34	3	3	4	3	3	4	4	133
35	1	1	3	2	4	4	4	117
36	2	2	3	2	2	3	3	101
37	2	2	4	3	2	4	3	121
38	1	3	4	2	1	4	2	86
39	2	2	3	2	2	3	3	102
40	3	4	4	3	2	4	4	132
41	2	2	3	2	2	3	3	100
42	3	3	4	1	3	4	4	123

43	2	2	3	3	2	3	3	121
44	3	3	4	4	3	4	4	143
45	4	4	4	3	4	4	4	139
46	2	4	3	3	3	3	4	119
47	3	3	3	2	3	3	4	125
48	1	1	4	2	2	3	3	100
49	3	3	4	3	3	4	4	128
50	2	2	3	3	3	3	3	116



2. Tabulasi Data *Try Out* Skala Sabar

No	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19
1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2
2	3	1	3	1	1	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	3	3
4	2	2	4	4	2	3	3	4	4	3	1	3	4	4	1	2	4	3	4
5	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	1	3	4	4	2	3	3	4	3
6	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	1	3	3	4	2	1	3	3	1
7	3	1	4	3	2	2	3	4	4	3	1	2	2	4	2	2	2	3	2
8	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2
9	3	1	3	1	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
10	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
11	2	2	4	4	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	2	2	3	3	4
12	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	4	4	3
13	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	1	3	3	4	2	3	3	3	2
14	3	1	4	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2
15	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2
16	3	1	3	1	1	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
17	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3
18	2	2	4	4	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4
19	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	1	3	4	4	2	3	3	4	3
20	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2
21	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
22	2	1	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3
23	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3
24	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
25	3	3	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3
27	2	4	3	2	2	2	3	3	3	4	2	4	2	2	3	3	2	2	3
28	3	4	4	4	4	3	1	4	4	2	3	3	3	4	1	1	3	3	1
29	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
30	3	1	4	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2
31	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
33	3	2	4	2	2	3	2	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	2
34	3	4	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
35	3	1	4	2	2	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
36	2	1	4	2	2	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3
37	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4
38	3	1	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	1	3
39	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2

40	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4
41	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2
42	3	1	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
43	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
44	3	2	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4
45	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3
46	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	4	1	1	3	3	2
47	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	2	4	2	2	3	3	3
48	2	2	4	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1
49	3	1	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
50	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3



No	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	a28	a29	a30	a31	a32	a33	a34	a35	a36	a37
1	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2
2	4	4	3	4	1	2	4	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2
3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2
4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	1
5	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	1
6	3	4	1	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	1
7	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	1
8	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2
9	3	4	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2
10	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2
11	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	2
12	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3
13	3	4	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3
14	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2
15	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2
16	4	4	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2
17	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2
18	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	2
19	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	2
20	3	4	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3
21	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3
22	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3
23	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
24	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3
25	3	4	4	3	2	2	4	2	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3
26	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	4	2	3	3	4	4
27	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4
28	4	4	1	4	4	4	1	4	1	2	3	4	4	4	4	3	1	1
29	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	1	3	3	4	4	2	2
30	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	1	1
31	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
33	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	4	4	2	2
34	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3
35	3	4	3	3	2	2	4	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3
36	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3
37	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	4	4	3	3
38	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3
39	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
40	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3

41	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3
42	4	4	3	4	1	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2
43	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3



No	a38	a39	a40	
1	3	3	3	106
2	2	3	3	106
3	3	3	3	113
4	4	2	4	131
5	3	2	3	129
6	3	3	3	114
7	3	3	4	116
8	3	3	3	116
9	2	3	3	118
10	3	3	3	123
11	4	2	4	140
12	3	2	3	140
13	3	3	3	127
14	3	3	4	127
15	3	3	3	121
16	2	3	3	124
17	3	3	3	127
18	4	2	4	149
19	3	2	3	144
20	3	3	3	134
21	3	3	3	137
22	3	3	3	133
23	3	3	3	128
24	3	3	4	143
25	3	3	4	157
26	4	3	3	144
27	4	3	3	141
28	3	4	4	147
29	3	4	4	149
30	3	4	4	143
31	3	3	3	147
32	3	3	3	155
33	3	4	4	150
34	3	4	4	155
35	3	4	4	156
36	3	4	4	155
37	3	4	4	170
38	3	4	4	152
39	2	3	3	146
40	4	3	3	161

41	3	3	3	141
42	2	3	3	155
43	3	3	3	153
44	4	4	4	184
45	3	4	4	190
46	3	4	4	159
47	3	3	3	165
48	3	4	4	158
49	2	3	3	163
50	3	3	3	161



3. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	44

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	116.90	161.357	.337	.887
a2	117.34	160.841	.443	.885
a3	117.64	163.582	.226	.888
a4	117.06	164.670	.192	.889
a5	117.08	154.402	.610	.882
a6	116.46	165.111	.216	.888
a7	117.18	163.416	.263	.888
a8	117.56	164.864	.161	.889
a9	116.88	167.577	.002	.892

a10	117.60	162.041	.311	.887
a11	117.58	162.616	.293	.887
a12	117.38	158.567	.581	.883
a13	117.40	160.286	.419	.885
a14	117.62	165.302	.122	.890
a15	117.60	159.061	.532	.884
a16	117.44	161.517	.344	.887
a17	117.26	161.625	.369	.886
a18	117.14	154.817	.670	.881
a19	117.46	157.845	.581	.883
a20	117.16	168.096	-.015	.890
a21	117.20	164.612	.135	.890
a22	117.14	163.225	.221	.889
a23	117.32	162.385	.347	.887
a24	117.38	158.567	.581	.883
a25	117.12	165.700	.096	.891
a26	117.70	159.847	.498	.885
a27	117.38	159.383	.475	.885
a28	117.68	173.038	-.296	.896
a29	117.14	154.817	.670	.881
a30	117.30	156.745	.533	.883
a31	117.40	160.327	.438	.885

a32	117.32	159.202	.500	.884
a33	117.28	161.512	.392	.886
a34	117.58	157.065	.549	.883
a35	117.52	156.989	.600	.883
a36	117.76	161.166	.363	.886
a37	117.42	160.698	.375	.886
a38	117.28	154.206	.575	.882
a39	117.20	155.918	.499	.884
a40	117.10	162.949	.193	.890
a41	117.52	156.989	.600	.883
a42	117.84	162.423	.266	.888
a43	116.72	158.206	.465	.885
a44	116.68	159.651	.506	.884

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri Setelah Seleksi Aitem

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	70.46	107.478	.399	.912
a2	70.90	108.133	.433	.911
a5	70.64	101.786	.667	.907
a12	70.94	106.466	.556	.909
a13	70.96	108.162	.375	.912
a15	71.16	107.280	.476	.910
a16	71.00	108.612	.339	.913
a17	70.82	108.640	.369	.912
a18	70.70	102.296	.724	.906

a19	71.02	105.734	.568	.909
a23	70.88	109.373	.338	.913
a24	70.94	106.466	.556	.909
a26	71.26	107.339	.486	.910
a27	70.94	106.466	.500	.910
a29	70.70	102.296	.724	.906
a30	70.86	104.245	.558	.909
a31	70.96	107.223	.465	.911
a32	70.88	106.312	.526	.910
a33	70.84	108.504	.395	.912
a34	71.14	105.470	.511	.910
a35	71.08	104.891	.597	.908
a36	71.32	107.977	.382	.912
a38	70.84	101.729	.621	.908
a39	70.76	103.247	.538	.910
a41	71.08	104.891	.597	.908
a43	70.28	106.451	.425	.912
a44	70.24	107.329	.483	.910

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
73.60	114.041	10.679	27

4. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Sabar

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.823	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	113.80	89.347	-.222	.829
a2	114.22	85.522	.055	.832
a3	113.16	83.321	.460	.816
a4	113.92	83.504	.234	.822
a5	114.12	86.353	.061	.827
a6	113.58	83.840	.422	.817
a7	113.88	86.883	.034	.827
a8	113.16	83.321	.460	.816
a9	113.18	84.681	.211	.822

a10	113.36	84.398	.376	.818
a11	114.14	83.551	.227	.822
a12	113.54	82.498	.428	.816
a13	113.64	79.500	.624	.809
a14	113.08	83.340	.412	.817
a15	113.98	83.653	.252	.821
a16	113.86	84.409	.205	.822
a17	113.76	82.227	.499	.814
a18	113.72	82.247	.484	.814
a19	113.78	80.053	.518	.812
a20	113.54	84.131	.324	.819
a21	113.08	86.483	.105	.824
a22	113.78	80.175	.509	.812
a23	113.24	85.247	.170	.823
a24	113.76	81.043	.414	.815
a25	113.96	83.590	.364	.818
a26	113.74	83.666	.233	.822
a27	114.04	80.570	.550	.811
a28	114.06	80.956	.401	.816
a29	114.32	86.957	.072	.824
a30	113.22	82.542	.569	.814
a31	113.76	91.492	-.397	.835

a32	113.50	84.541	.204	.822
a33	113.46	81.315	.487	.813
a34	113.08	82.769	.512	.815
a35	113.52	82.908	.404	.816
a36	113.68	81.079	.434	.815
a37	114.10	83.847	.216	.822
a38	113.54	83.560	.414	.817
a39	113.42	87.881	-.046	.828
a40	113.16	83.321	.460	.816

Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Sabar setelah Seleksi Aitem

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a3	57.30	46.582	.489	.885
a6	57.72	46.940	.458	.886
a8	57.30	46.582	.489	.885
a10	57.50	47.031	.468	.886
a12	57.68	46.671	.362	.889
a13	57.78	42.951	.735	.876
a14	57.22	46.012	.519	.884
a17	57.90	45.602	.545	.883

a18	57.86	45.388	.559	.883
a19	57.92	45.259	.418	.888
a22	57.92	45.422	.401	.889
a24	57.90	44.378	.474	.886
a25	57.78	42.951	.735	.876
a27	58.18	44.844	.532	.883
a28	58.20	43.510	.535	.884
a30	57.36	46.113	.583	.883
a33	57.60	44.776	.540	.883
a34	57.22	45.563	.633	.881
a35	57.66	47.004	.333	.889
a38	57.30	46.582	.489	.885

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
60.70	50.133	7.080	20

Lampiran B. Tabulasi Penelitian dan Analisis Data Penelitian

1. Tabulasi Data Penelitian Skala Regulasi Diri
2. Tabulasi Data Penelitian Skala Sabar
3. Uji Normalitas
4. Uji Linieritas
5. Uji Hipotesis

1. Tabulasi Data Penelitian Skala Regulasi Diri

No	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19
1	2	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	3	2	4	1	4	4	2
2	2	4	3	3	4	1	3	1	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2
3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3
4	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	4	2	4	2	3	2	2	2	3
5	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3
6	1	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3
7	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3
8	1	2	2	3	4	2	3	4	4	3	4	1	3	2	3	2	2	3	3
9	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3
10	2	2	4	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	4	1	3	3	3
11	1	3	3	3	2	3	2	4	4	3	4	1	3	4	4	1	3	3	3
12	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
13	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3
14	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	1
15	1	3	2	3	4	4	2	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	1	1
16	1	2	4	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	1	1	3	1
17	3	3	3	3	3	1	2	4	3	2	4	2	4	3	2	2	2	2	3
18	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2
19	2	3	2	4	4	3	2	3	4	2	3	1	3	3	3	3	2	1	3
20	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
21	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2
22	2	2	4	4	2	1	3	1	3	4	1	1	2	4	3	1	2	3	2
23	2	4	3	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3
24	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	1	2	2	3
25	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
26	2	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	2	4	3	3
27	1	2	3	4	2	1	3	3	2	3	1	2	2	4	3	3	1	2	2
28	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2
29	2	3	3	2	4	4	2	3	1	1	3	2	3	3	4	2	4	3	2
30	4	2	3	4	4	2	3	3	4	4	1	2	2	3	3	1	3	2	2
31	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	2
32	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1
33	2	4	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3
34	4	2	3	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	3	4	2	3	4	1
35	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3
36	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3
37	1	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3
38	2	2	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	1

39	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
40	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	1	3	3	2
41	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	2	4	2	2
42	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2
43	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2
44	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3
45	2	2	4	4	4	2	2	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2
46	3	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	4	4	3	3	1	4	3	2
47	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2
48	3	3	4	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3
49	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
50	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
51	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
52	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
53	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2
54	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2
55	2	4	1	3	1	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3
56	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	2	4
57	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3
58	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
59	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	4	3	3	2	2	3	3
60	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	1	2	4	3
61	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	2	3	1	3	3	3
62	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
63	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
64	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3
65	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3
66	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3
67	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	4	1	3	2	4	2	2	2	3
68	3	3	3	2	4	3	2	2	4	3	3	3	4	2	4	3	2	2	2
69	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2
70	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2
71	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2
72	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3
73	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2
74	1	4	3	4	4	1	2	4	4	1	4	3	4	1	4	2	3	3	3
75	3	4	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	2	4	2	2	2	3
76	3	4	3	4	1	2	2	3	4	3	4	4	3	2	1	2	3	3	3
77	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2
78	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3
79	3	2	3	2	4	2	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3

80	2	4	3	3	3	1	2	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3
81	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	4	2	3	2	3
82	1	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	1	1	2	4
83	1	4	3	2	4	2	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3
84	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2
85	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3
86	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2
87	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2
88	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3
89	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	2
90	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4
91	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	4
92	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
93	1	1	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
94	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2
95	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2
96	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3
97	1	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
98	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3
99	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3
100	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	2	2



No	a20	a21	a22	a23	a24	a25	a26	a27	
1	4	3	2	4	1	1	4	2	79
2	4	2	2	4	2	2	2	3	76
3	3	3	2	4	2	2	3	2	69
4	3	2	3	3	2	2	3	2	71
5	3	3	2	3	2	2	3	2	76
6	4	4	2	3	2	1	3	2	72
7	3	2	2	3	2	2	3	2	67
8	4	2	2	3	2	2	3	3	72
9	3	3	2	3	3	2	3	2	75
10	2	2	2	2	2	3	3	2	70
11	2	2	2	3	3	2	2	3	73
12	3	3	3	3	2	3	4	2	74
13	3	2	2	3	2	2	3	3	72
14	4	4	2	3	2	2	3	2	78
15	4	4	2	4	3	3	4	2	79
16	4	1	4	3	3	3	3	1	73
17	4	4	2	3	2	3	4	2	75
18	3	2	3	3	2	3	3	3	69
19	3	1	3	3	1	2	3	2	69
20	3	2	2	2	2	2	3	2	67
21	4	3	3	2	3	2	3	2	79
22	3	1	2	3	1	2	3	3	63
23	3	3	3	3	2	2	3	2	75
24	3	3	3	3	2	2	3	2	72
25	3	2	2	2	2	3	3	2	72
26	3	3	3	3	3	3	3	3	85
27	4	2	1	2	2	4	3	2	64
28	3	2	2	2	2	3	3	3	71
29	3	1	3	4	2	2	3	3	72
30	3	4	2	4	2	3	1	3	74
31	3	2	3	3	2	3	3	2	76
32	4	3	4	4	3	3	4	4	91
33	3	3	4	3	2	3	4	4	79
34	3	2	4	3	3	3	4	3	79
35	3	4	2	3	2	3	2	3	76
36	3	3	3	3	2	2	3	3	74
37	4	1	3	4	2	4	3	3	81
38	4	3	4	4	3	3	4	3	82
39	3	2	3	3	3	3	3	3	75
40	3	2	3	2	3	1	2	2	73

41	4	2	2	3	2	2	3	3	74
42	3	3	2	4	1	3	3	2	62
43	4	4	3	3	3	3	1	4	93
44	3	2	2	2	2	2	3	3	70
45	3	2	2	3	1	4	4	3	78
46	3	3	3	4	1	3	3	2	78
47	4	3	3	3	3	2	2	3	80
48	4	2	2	3	3	2	1	3	76
49	3	3	3	3	2	3	3	3	75
50	3	3	3	3	2	3	3	3	75
51	3	2	3	3	2	3	3	3	74
52	3	3	3	3	2	3	3	3	75
53	3	2	3	3	3	2	2	2	75
54	3	3	2	3	2	2	2	2	63
55	4	2	3	2	2	3	1	2	78
56	4	4	2	4	1	1	3	2	85
57	3	3	2	3	2	2	3	2	78
58	3	3	3	3	2	3	3	3	75
59	3	2	2	3	2	3	3	3	76
60	3	3	2	4	3	2	3	2	81
61	3	3	3	3	3	3	3	3	82
62	3	2	2	3	2	2	3	3	73
63	3	3	2	3	3	2	3	3	80
64	3	2	2	3	2	2	3	2	69
65	3	3	2	3	3	2	3	3	69
66	3	3	2	3	3	3	3	2	84
67	3	2	1	3	2	2	3	3	67
68	3	2	3	3	2	2	2	2	73
69	3	2	3	3	3	2	2	2	79
70	3	2	3	3	3	2	2	2	79
71	3	2	3	3	3	2	2	2	80
72	4	3	3	4	4	3	3	3	92
73	3	2	3	3	2	2	2	3	70
74	3	3	2	3	2	3	3	2	76
75	3	3	3	3	2	2	3	2	74
76	3	2	3	3	2	2	3	3	75
77	3	3	3	3	2	3	3	2	73
78	3	3	2	3	3	3	3	3	79
79	4	4	2	3	2	3	3	2	77
80	4	3	3	3	2	3	3	3	82
81	4	3	3	4	3	3	4	3	85

82	4	4	3	3	2	2	4	2	74
83	4	3	3	3	2	2	4	2	78
84	3	3	3	3	3	3	3	3	77
85	3	4	3	2	3	1	3	2	77
86	3	2	2	3	2	2	2	2	62
87	3	3	2	3	2	2	2	2	69
88	3	3	3	3	2	3	3	3	76
89	3	3	2	3	2	2	3	3	72
90	3	3	3	4	1	2	3	4	82
91	3	3	2	3	2	2	3	2	69
92	3	3	2	3	2	2	3	2	67
93	4	3	2	3	2	2	3	2	68
94	3	3	2	3	2	3	2	3	66
95	3	2	3	3	2	3	3	3	74
96	3	2	3	2	3	2	2	3	74
97	3	2	3	3	2	3	3	2	72
98	3	2	3	3	2	2	3	3	72
99	3	2	3	3	3	3	3	2	78
100	4	2	2	3	2	2	3	3	72

2. Tabulasi Data Penelitian Skala Sabar

No	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17
1	2	3	2	2	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4
2	3	3	2	2	4	2	2	4	4	3	4	1	3	3	2	3	4
3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2
4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3
5	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2
6	2	4	4	3	4	1	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2
8	2	2	2	1	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2
9	2	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
10	3	2	3	1	4	2	3	4	2	2	4	1	3	2	3	4	4
11	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	1	3	3
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
13	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2
14	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3
15	3	4	3	2	4	3	4	4	2	2	4	3	3	4	3	2	1
16	2	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2
17	3	3	2	2	3	2	3	4	4	4	3	1	2	2	2	3	2
18	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3
19	2	1	2	1	4	1	2	4	4	4	3	1	2	1	1	3	2
20	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3
21	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
22	4	2	3	1	2	1	2	4	2	3	4	1	1	4	2	3	3
23	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
24	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3
25	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2
26	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3
27	4	2	3	4	2	2	1	4	2	2	1	1	3	3	4	2	3
28	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3
29	3	3	2	3	1	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3
30	3	2	4	2	4	4	3	3	4	1	4	3	3	4	2	3	3
31	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	2	2	4	2	3	3
32	4	3	2	1	4	1	3	4	1	3	4	1	4	1	1	4	4
33	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
34	4	2	2	1	4	3	1	2	1	3	2	1	3	2	2	4	4
35	3	3	3	1	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3
36	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	2	4	2	3	3
37	4	3	1	2	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	2	3	4
38	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3

39	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3
40	4	1	1	2	3	2	1	4	3	3	3	1	3	2	2	2	3
41	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3
42	2	1	2	1	4	3	1	3	2	2	3	1	2	1	2	2	3
43	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4
44	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3
45	2	3	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4
46	3	2	4	1	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	4
47	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
48	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
49	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
50	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3
51	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
52	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
53	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3
54	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
55	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	1	3	4	3	3	3
56	1	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	2	2	1	1	4
57	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3
58	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3
59	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3
60	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	1	3	3	3
61	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3
62	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
64	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3
65	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3
66	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
67	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	1	3	3
68	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3
69	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3
70	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3
71	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3
72	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3
73	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3
74	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	4	1	4	1	3	4	4
75	3	3	3	3	2	2	3	4	1	2	3	2	2	4	3	2	1
76	3	1	2	1	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3
77	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	2	3
78	4	2	2	2	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3
79	2	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	2	4	3	2	3

80	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4
81	3	2	3	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3
82	2	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	2	2	4	2	3	3
83	2	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	4
84	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3
85	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	2	2
86	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2
87	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
88	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
89	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3
90	3	2	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	2	3	2	3	3
91	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3
92	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3
93	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3
94	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3
95	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3
96	3	2	2	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3
97	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	1	3	3
98	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3
99	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
100	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3



No	a18	a19	a20	
1	4	2	4	59
2	3	3	3	58
3	3	2	3	52
4	3	2	2	52
5	3	3	3	54
6	3	2	2	56
7	2	3	2	54
8	2	2	3	49
9	2	2	2	54
10	3	1	4	55
11	4	4	3	55
12	2	3	2	56
13	3	2	3	48
14	1	4	3	58
15	3	3	2	59
16	4	3	4	60
17	3	4	3	55
18	3	2	3	50
19	1	3	2	44
20	3	2	3	50
21	3	4	3	58
22	2	2	3	49
23	3	3	3	54
24	2	3	2	50
25	3	3	2	51
26	3	3	3	59
27	4	2	2	51
28	2	3	3	54
29	2	2	4	55
30	3	4	2	61
31	2	2	3	54
32	4	3	4	56
33	3	3	2	59
34	4	2	3	50
35	2	3	3	55
36	2	3	2	56
37	3	2	3	59
38	2	2	3	57
39	3	2	3	53
40	3	2	3	48

41	3	4	3	59
42	4	2	2	43
43	2	4	4	70
44	3	3	3	60
45	2	3	3	62
46	3	2	3	58
47	3	3	3	56
48	3	3	3	58
49	3	3	3	56
50	3	3	2	51
51	3	2	3	53
52	2	3	3	55
53	3	2	3	57
54	3	3	2	50
55	3	2	3	63
56	1	1	1	53
57	3	3	2	54
58	3	3	2	51
59	3	3	2	51
60	2	3	2	56
61	3	3	4	66
62	3	3	3	58
63	2	2	3	57
64	3	2	2	49
65	2	3	2	52
66	3	3	3	56
67	3	2	3	48
68	3	2	4	57
69	3	2	3	58
70	3	2	3	57
71	3	2	3	57
72	3	2	3	65
73	2	2	3	53
74	2	1	2	54
75	2	2	3	50
76	2	2	3	53
77	2	3	2	57
78	3	2	3	54
79	2	3	2	60
80	3	2	3	65
81	2	3	4	57

82	3	2	2	60
83	2	3	2	57
84	2	2	2	53
85	2	3	3	57
86	3	2	2	45
87	2	2	2	50
88	3	3	2	57
89	2	3	2	53
90	3	2	2	57
91	2	3	2	54
92	3	2	2	50
93	3	1	2	50
94	2	3	2	56
95	3	2	3	54
96	2	3	3	56
97	2	4	2	54
98	3	2	2	51
99	3	2	3	53
100	2	2	3	52

3. Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
regulasi diri	100	100.0%	0	.0%	100	100.0%
sabar	100	100.0%	0	.0%	100	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
regulasi diri	.084	100	.081	.972	100	.030
Sabar	.077	100	.144	.978	100	.094

a. Lilliefors Significance Correction

4. Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
regulasi diri * sabar	100	100.0%	0	.0%	100	100.0%

Report

regulasi diri

Sabar	Mean	N	Std. Deviation
43	62.00	1	.
44	69.00	1	.
45	62.00	1	.
48	70.67	3	3.215
49	68.00	3	4.583
50	69.78	9	4.658
51	72.33	6	4.412
52	70.25	4	1.500
53	75.75	8	4.528
54	74.00	12	3.593
55	73.50	6	2.258
56	77.10	10	7.047
57	78.33	12	3.725

58	77.00	7	2.160
59	79.50	6	3.564
60	73.50	4	2.887
61	74.00	1	.
62	78.00	1	.
63	78.00	1	.
65	87.00	2	7.071
66	82.00	1	.
70	93.00	1	.
Total	74.87	100	5.875

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
regulasi diri * sabar	Between Groups	(Combined)	1999.938	21	95.235	5.241	.000
		Linearity	1542.818	1	1542.818	84.903	.000
		Deviation from Linearity	457.120	20	22.856	1.258	.233
	Within Groups		1417.372	78	18.171		
	Total		3417.310	99			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
regulasi diri * sabar	.672	.451	.765	.585

5. Uji Hipotesis

Correlations

		regulasi diri	sabar
regulasi diri	Pearson Correlation	1	.672(**)
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Sabar	Pearson Correlation	.672(**)	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.672(a)	.451	.446	4.373

a Predictors: (Constant), sabar





Lampiran C. Skala Try Out dan Skala Penelitian

1. Skala *Try Out* Regulasi diri dan Sabar
2. Skala Penelitian Regulasi diri dan Sabar

1. Skala *Try Out* Regulasi diri dan Sabar**Identitas Pribadi**

Nama (Boleh inisial) : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : L/P

Semester/Angkatan : _____

Program Studi : _____

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dalam rangka penelitian skripsi, saya mahasiswa jurusan psikologi fakultas ilmu sosial dan humaniora UIN Sunan Kalijaga meminta waktu Saudara untuk berpartisipasi mengisi skala ini. Partisipasi Saudara dalam penelitian ini sangat penting bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Skala ini bukanlah tes, sehingga tidak ada jawaban benar atau salah, semua jawaban dianggap benar jika sesuai dengan diri anda dan anda rasakan selama ini. Alangkah baiknya bila Saudara menjawab dengan **kejujuran** dan **kesungguhan** hati. Dalam penelitian ini data Saudara dijamin kerahasiaannya. Hal yang paling baik adalah ketika saudara tidak menghabiskan waktu terlalu lama untuk menjawab tiap pertanyaan dalam skala dan menjawab dengan opsi yang Saudara pikirkan pertama kali (**spontan**). Atas ketersediaan dan kerjasamanya yang baik, peneliti banyak mengucapkan terima kasih.

Petunjuk Pengisian

1. Di bawah ini ada beberapa pernyataan yang akan membantu Anda memahami kondisi diri Anda. Anda diminta untuk mengisi pernyataan yang tersedia sesuai dengan kondisi Anda alami.
2. Berilah tanda centang () pada salah satu jawaban dari setiap pernyataan.
3. Apabila Saudara telah selesai menjawab, periksalah dan pastikan kembali tidak ada pernyataan yang terlewatkan

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Peneliti

Skala I

Pilihan Jawaban

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya bisa memperbaiki hafalan, dengan mengulang-ulang hafalan yang sudah didapat				
2	Saya selalu memanfaatkan waktu deresan bersama dengan baik.				
3	Saya biasanya melakukan sesuatu secara tiba-tiba.				
4	Saya tetap semangat menghafal untuk membahagiakan orang tua				
5	Saya menghafal 1 ayat berulang kali sampai benar-benar lancar.				
6	Koreksian dari Bu Nyai / Pak Kyai saat setoran akan saya perhatikan dan lakukan demi kemajuan hafalan saya.				
7	Kegiatan menghafal merupakan prioritas utama untuk saya.				
8	Saya tak acuh terhadap kegiatan kegiatan di pondok.				
9	Terkadang saya menghafal saat diniyah berlangsung.				
10	Ketika jadwal kuliah kosong, saya gunakan untuk nderes ataupun menghafal walau hanya 1 halaman.				
11	Saya selalu mengajak teman-teman untuk menghafal dan melakukan deresan bersama.				
12	Saya menandai ayat yang sama di surat yang berbeda.				

13	Saya hanya akan belajar ketika ujian saja.				
14	Saya termasuk orang yang sangat sensitif dalam segala hal.				
15	Saya tidak bisa membagi waktu dengan baik.				
16	Saya dapat mengatasi masalah dengan kepala dingin.				
17	Sesibuk apapun, saya selalu menyempatkan menghafal atau hanya nderes saja.				
18	Saya merasa biasa saja ketika mendapat nilai jelek, karena sering bolos kuliah.				
19	Dalam seminggu saya bisa menambah hafalan dan deresan minimal 3 kali				
20	Saya sering melakukan kesalahan yang sama saat melakukan sesuatu.				
21	Saya sering bolos diniyah pondok.				
22	Saya sering tidak fokus dalam mengikuti perkuliahan.				
23	Saya lebih suka mengikuti sema'an daripada jalan-jalan.				
24	Saya selalu berusaha nderes setelah sholat lima waktu.				
25	Pekerjaan saya menjadi kacau, saat menghadapi banyak masalah.				
26	Ketika saya sudah bosan terhadap sesuatu, saya akan meninggalkannya.				
27	Saat jeda kuliah, saya gunakan untuk berdiskusi dengan teman.				
28	Saya tidak bisa mengerjakan tugas ditempat yang ramai.				
29	Saat kegiatan pondok berlangsung, saya gunakan untuk membaca novel.				
30	Saya rasa, akan membutuhkan waktu yang				

	lama untuk menyelesaikan kuliah.				
31	Saya kesulitan menentukan kegiatan mana, yang harus didahulukan.				
32	Saya tidak dapat mengendalikan keinginan untuk cepat-cepat khatam, tanpa memperdulikan kualitas hafalan.				
33	Saya merasa apa yang saya lakukan selalu salah dimata orang lain.				
34	Saya jarang melakukan deresan/ menambah hafalan saat liburan pondok				
35	Saya dapat mengontrol jadwal menghafal dan deresan setiap harinya.				
36	Setiap hari saya tekun dalam menambah hafalan/ deresan, supaya cepat khatam.				
37	Saya pasti dapat menyelesaikan semua masalah yang datang.				
38	Saya lebih memilih aktif di organisasi daripada masuk kuliah.				
39	Dengan melihat kemampuan yang saya miliki sepertinya mustahil bagi saya untuk bisa khatam 30 juz				
40	Saya termasuk orang yang pandai menata hati dalam situasi apapun.				
41	Saya biasa mengindahkan koreksi dari teman ketika menyimak hafalan saya.				
42	Saya malas melakukan hal yang tidak saya sukai.				
43	Saya optimis dapat menyelesaikan target hafalan saya				
44	Saya akan berpindah tempat ketika kondisi kamar tidak kondusif untuk menghafal.				

Skala II

Pilihan Jawaban

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No.	Pertnyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika bosan dengan rutinitas menghafal, saya cepat-cepat istighfar				
2	Saya sangat tidak semangat ketika harus masuk kuliah pagi.				
3	Saya akan tetap fokus, saat setoran bersama teman lain.				
4	Saya sering melalaikan tugas yang diberikan dosen.				
5	Saat mendapatkan kesulitan, saya mudah mengumpat.				
6	Saya dapat menghafal tanpa mengganggu kegiatan lain.				
7	Saya orang yang mudah panik, ketika mengalami kesulitan.				
8	Saya sering merasa jengkel kepada teman yang meminjam barang, tanpa bilang terlebih dahulu.				
9	Saya selalu senang ketika akan menambah hafalan				
10	Ketika ada masalah, saya akan berusaha untuk tenang				
11	Hafalan saya terbengkalai, saat saya melalaikan deresan.				
12	Saya biasa memaki pada orang yang berbuat salah pada saya.				
13	Saya selalu rajin menghafal, supaya cepat selesai				

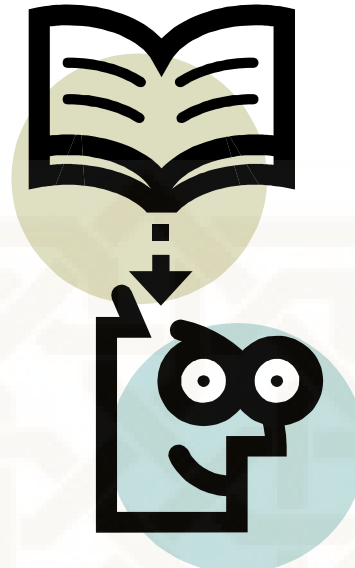
14	Saya akan berkonsentrasi saat menghafalkan ayat yang sulit dihafal				
15	Saya mudah tersinggung, ketika ada teman melontarkan candaan yang keterlaluan.				
16	Saya cemas, ketika tidak bisa mengerjakan tugas dari dosen dengan baik.				
17	Ketika ada masalah yang mengganggu hafalan, saya banyak berdzikir, dan melakukan sholat sunnah.				
18	Saya selalu menyelesaikan, tugas/ kegiatan menghafal dengan baik.				
19	Saya selalu punya alasan untuk tidak mengerjakan tugas kelompok bersama teman.				
20	Saya biasanya meredam amarah, ketika ada teman yang mengganggu saya menghafal.				
21	Ketika sangat sulit menghafal, saya berdoa agar dimudahkan.				
22	Saya akan meneriaki orang yang menyerobot antrian saya.				
23	Saya memperhatikan hafalan saya sebelumnya, sebelum menambah hafalan lagi.				
24	Saya sering putus asa, saat memperbaiki hafalan				
25	Masalah yang menimpa saya, jauh lebih berat dari orang lain.				
26	Saya optimis dapat menghadapi hambatan selama proses menyelesaikan hafalan.				
27	Dalam mengerjakan sesuatu, saya selalu menggunakan sistem kebut semalam.				
28	Ketika sedang berselisih dengan teman, saya menghindarinya saja				
29	Saya selalu menghafal sesuai target				

30	Saya selalu cepat-cepat dalam menambah hafalan tanpa memperhatikan panjang pendek bacaannya.				
31	Saya tidak berkecil hati ketika teman saya lebih lancar hafalan dari pada saya				
32	Saya sering menghindari masalah, tanpa mencoba menyelesaikannya terlebih dahulu				
33	Tugas kampus saya kerjakan pada waktunya, sehingga tidak mengganggu kegiatan menghafal.				
34	Apapun yang terjadi saya harus bisa menyelesaikan masalah saya.				
35	Saya iri dengan teman yang selalu dimudahkan dalam setiap urusannya.				
36	Saya sering menunda untuk setoran ketika harus antri mandi.				
37	Saya sangat sebal terhadap teman yang merusak barang saya tanpa merasa bersalah.				
38	Saya tidak bisa memilah antara kegiatan yang tidak bermanfaat dan yang bermanfaat.				
39	Saya menanggapi dengan santai, ketika ada teman yang mencoba mengajak saya bercanda berlebihan.				
40	Saya biasa melakukan sesuatu dengan penuh pertimbangan.				

Mohon cek kembali hasil pekerjaan Saudara sehingga tidak ada pernyataan yang terlewat atau jawaban ganda.

TERIMA KASIH ☺

2. Skala Penelitian Regulasi diri dan Sabar



Identitas Pribadi

Nama (Boleh inisial) : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : L/P

Semester/Angkatan : _____

Program Studi : _____

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dalam rangka penelitian skripsi, saya mahasiswa jurusan psikologi fakultas ilmu sosial dan humaniora UIN Sunan Kalijaga meminta waktu Saudara untuk berpartisipasi mengisi skala ini. Partisipasi Saudara dalam penelitian ini sangat penting bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Skala ini bukanlah tes, sehingga tidak ada jawaban benar atau salah, semua jawaban dianggap benar jika sesuai dengan diri anda dan anda rasakan selama ini. Alangkah baiknya bila Saudara menjawab dengan **kejujuran** dan **kesungguhan** hati. Dalam penelitian ini data Saudara dijamin kerahasiaannya. Hal yang paling baik adalah ketika saudara tidak menghabiskan waktu terlalu lama untuk menjawab tiap pertanyaan dalam skala dan menjawab dengan opsi yang Saudara pikirkan pertama kali (**spontan**). Atas ketersediaan dan kerjasamanya yang baik, peneliti banyak mengucapkan terima kasih.

Petunjuk Pengisian

4. Di bawah ini ada beberapa pernyataan yang akan membantu Anda memahami kondisi diri Anda. Anda diminta untuk mengisi pernyataan yang tersedia sesuai dengan kondisi Anda alami.
5. Berilah tanda centang () pada salah satu jawaban dari setiap pernyataan.
6. Apabila Saudara telah selesai menjawab, periksalah dan pastikan kembali tidak ada pernyataan yang terlewatkan

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Peneliti

Skala I

Pilihan Jawaban

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No.	Pertnyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya jarang melakukan deresan/ menambah hafalan saat liburan pondok				
2	Saya merasa biasa saja ketika mendapat nilai jelek, karena sering bolos kuliah.				
3	Sesibuk apapun, saya selalu menyempatkan menghafal atau hanya nderes saja.				
4	Dalam seminggu saya bisa menambah hafalan dan deresan minimal 3 kali				
5	Dengan melihat kemampuan yang saya miliki sepertinya mustahil bagi saya untuk bisa khatam 30 juz				
6	Saya kesulitan menentukan kegiatan mana, yang harus didahulukan.				
7	Saya dapat mengontrol jadwal menghafal dan deresan setiap harinya.				
8	Saya merasa apa yang saya lakukan selalu salah dimata orang lain.				
9	Saya optimis dapat menyelesaikan target hafalan saya				
10	Saya selalu memanfaatkan waktu deresan bersama dengan baik.				
11	Saya lebih memilih aktif di organisasi daripada masuk kuliah.				
12	Saya hanya akan belajar ketika ujian saja.				

13	Saya rasa, akan membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan kuliah.				
14	Saya dapat mengatasi masalah dengan kepala dingin.				
15	Saya akan berpindah tempat ketika kondisi kamar tidak kondusif untuk menghafal.				
16	Ketika saya sudah bosan terhadap sesuatu, saya akan meninggalkannya.				
17	Saya menandai ayat yang sama di surat yang berbeda.				
18	Setiap hari saya tekun dalam menambah hafalan/ deresan, supaya cepat khatam..				
19	Saat kegiatan pondok berlangsung, saya gunakan untuk nderes.				
20	Saya bisa memperbaiki hafalan, dengan mengulang-ulang hafalan yang sudah di dapat.				
21	Saya tidak dapat mengendalikan keinginan untuk cepat-cepat khatam, tanpa memperdulikan kualitas hafalan.				
22	Saya lebih suka mengikuti sema'an daripada jalan-jalan.				
23	Saya menghafal 1 ayat berulang kali sampai benar-benar lancar.				
24	Saya tidak bisa membagi waktu dengan baik.				
25	Saat jeda kuliah, saya gunakan untuk berdiskusi dengan teman				
26	Saya biasa mengindahkan koreksi dari teman ketika menyimak hafalan saya.				
27	Saya selalu berusaha nderes setelah sholat lima waktu.				

Skala II

Pilihan Jawaban

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No.	Pertnyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika ada masalah yang mengganggu hafalan, saya banyak berdzikir, dan melakukan sholat sunnah.				
2	Saya akan meneriaki orang yang menyerobot antrian saya.				
3	Saya selalu cepat-cepat dalam menambah hafalan tanpa memperhatikan panjang pendek bacaannya.				
4	Saya sering merasa jengkel kepada teman yang meminjam barang, tanpa bilang terlebih dahulu.				
5	Saya akan berkonsentrasi saat menghafalkan ayat yang sulit dihafal				
6	Masalah yang menimpa saya, jauh lebih berat dari orang lain.				
7	Saya tidak bisa memilah antara kegiatan yang tidak bermanfaat dan yang bermanfaat.				
8	Apapun yang terjadi saya harus bisa menyelesaikan masalah saya.				
9	Ketika ada masalah, saya akan berusaha untuk tenang.				
10	Tugas kampus saya kerjakan pada waktunya, sehingga tidak mengganggu				

	kegiatan menghafal.				
11	Saya selalu punya alasan untuk tidak mengerjakan tugas kelompok bersama teman.				
12	Saya iri dengan teman yang selalu dimudahkan dalam setiap urusannya.				
13	Saya selalu menyelesaikan, tugas/ kegiatan menghafal dengan baik.				
14	Saya biasa memaki pada orang yang berbuat salah pada saya.				
15	Dalam mengerjakan sesuatu, saya selalu menggunakan sistem kebut semalam.				
16	Saya dapat menghafal tanpa mengganggu kegiatan lain				
17	Saya akan tetap fokus, saat setoran bersama teman lain.				
18	Ketika sedang berselisih dengan teman, saya menghindarinya saja.				
19	Saya sering putus asa, saat memperbaiki hafalan				
20	Saya selalu rajin menghafal, supaya cepat selesai.				

Mohon cek kembali hasil pekerjaan Saudara sehingga tidak ada pernyataan yang terlewat atau jawaban ganda.

TERIMA KASIH ☺



Lampiran D. Surat Pengantar dan Surat Izin Penelitian