

**HUBUNGAN KUALITAS PUASA DAN REGULASI DIRI PADA
SANTRI YANG MENJALANKAN PUASA NAUN DI PONDOK
PESANTREN BUSY TANU USY SYAQIL QUR`AN SEMARANG**



SKRIPSI

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

Disusun Oleh:

Jani Khoerani

NIM. 16710086

Dosen Pembimbing :

Zidni Immawan Muslimin ,S.Psi.,M. Si

NIP.196802202008011008

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini adalah:

Nama : Jani Khoerani

NIM : 16710086

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

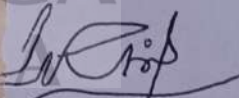
Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari hasil karya orang, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 April 2021

Yang menyatakan




Jani Khoerani

(16710086)

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Jani Khoerani
NIM : 16710086
Prodi : Psikologi
Judul : Hubungan Kualitas Puasa dan Regulasi Diri Pada Santri yang Menjalankan Puasa *Naun* di Pondok Pesantren Busytranu Usysyaqil Qur'an Semarang

Telah 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 berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 22 April 2021
Pembimbing,



Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M. Si

NIP._196802202008011008



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-417/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2021

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN KUALITAS PUASA DAN REGULASI DIRI PADA SANTRI YANG MENJALANKAN PUASA NAUN DI PONDOK PESANTREN BUSYTANU USYSYAQIL QUR'AN SEMARANG

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : JANI KHOERANI
Nomor Induk Mahasiswa : 16710086
Telah diujikan pada : Senin, 03 Mei 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 60b56d075c9de

Ketua Sidang

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED



Valid ID: 60b4ffa52a21f

Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED



Valid ID: 60a7473ce70e1

Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED



Valid ID: 60b570401d087

Yogyakarta, 03 Mei 2021

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

MOTTO

Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik
untuk dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat,
maka (kerugian kejahatan) itu untuk dirimu sendiri ...

(QS. Al-Isro: 7)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahiroabbil' alamin

Teriring rasa syukur kepada Allah yang telah memberikan rahmat dan kasih sayang kepada hamba-hamba-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

Bapak mamah, keluarga, guru-guru dan sahabat-sahabat tercinta

Almamater program studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga

Terima kasih atas doa dan dukungan yang terus mengalir hingga saat ini



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa manusia ke zaman yang penuh dengan cahaya. Selanjutnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang ikut serta membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak . oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Lisnawati S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga
3. Bapak Muhammad Johan Nasrul Huda, S.Psi.,M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik
4. Bapak Zidni Immawan Muslimin S.Psi, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak membantu dan membimbing peneliti dengan sangat sabar dalam proses penyusunan skripsi ini,
5. Ibu Sara Palila S.Psi.,M.A.,Psi selaku Dewan Penguji I Skripsi yang telah memberikan kritik, saran, masukan dan membimbing peneliti sehingga memudahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini
6. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dewan Penguji II Skripsi yang telah memberikan kritik, saran, masukan dan membimbing peneliti sehingga memudahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini
7. Segenap Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah membimbing dan membekali peneliti untuk memperoleh ilmu yang

bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Humaniora

8. Seluruh staf tata usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga yang telah banyak membantu peneliti dalam melakukan proses penelitian ini.
9. Mamah Ani Rohaeni dan Bapak Uha Saepudin. Guruku Bunda Hj. Umi Azizah, Ibu Nyai Hj. Anis Muthotharoh dan Keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu persatu terima kasih atas doa dan dukungan yang telah diberikan
10. Pengasuh dan pengurus Pondok Pesantren Busyatanu Usyaqil Qur`an Semarang, terkhusus Ibu Nyai Hj. Anis Muthoharoh, Agus Afnan Abdilah dan seluruh santri Pondok Pesantren Busyatanu Usysyaqil Qur`an yang telah mengizinkan dan berkontribusi dalam penelitian ini.
11. Keluarga besar Pondok Pesantren Annur terkhusus kompleks khodijah yang telah menemani penyusun dalam proses perjalanan membina diri.
12. Segenap keluarga besar Notopriyan terkhusus Bapak Zidni, Bu Heni, Mas Abam dan keluarga cemara Ulfa Nur Khasanah, Salamah & Zahra Amartya terima kasih atas perhatian dan kebaikan-kebaikan, semoga Allah membalas semua kebaikan kalian
13. Seluruh mahasiswa program studi Psikologi angkatan 2016 yang banyak mewarnai penyusun dalam perjalanan selama masa kuliah.
14. Sahabat dan orang-orang terdekat Fatimah, Kak Hani, Dek Rohmah, Putri Hanik, Darminah, Yuli, Titis dan Teh Pipih yang telah membantu dan memberikan motivasi, dukungan, nasihat dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Karya ini merupakan bagian dari proses untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Akhir kata, penyusun mengucapkan terima kasih banyak, semoga Allah membalas kebaikan kalian. Penyusun menyadari masih banyak kekurangan dalam karya ini, maka kritik dan saran sangat diharapkan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN/GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Regulasi diri	16
1. Pengertian Regulasi Diri	16

2. Aspek-aspek Regulasi Diri	18
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri.....	20
B. Kualitas Puasa	25
1. Pengertian Puasa	25
2. Kualitas puasa.....	26
C. Dinamika Hubungan Puasa dan Regulasi Diri Pada Santri yang Menjalankan Puasa <i>Naun</i> di Pondok Pesantren Busyatanu Usyasyaqil Qur`an Semarang	27
D. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Identifikasi Variabel Penelitian	33
B. Definisi Operasional	33
1. Regulasi Diri	33
2. Kualitas Puasa	33
C. Populasi dan Subjek Penelitian	34
D. Metode dan Alat Pengambilan Data	35
1. Skala Regulasi Diri	35
2. Skala Kualitas Puasa	36
E. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas	37
1. Validitas	37
2. Seleksi Aitem	38
3. Reliabilitas	39
F. Metode Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Orientasi Kancan	40
B. Persiapan Penelitian	41
1. Proses Perizinan	41
2. Persiapan Alat Ukur	41
3. Uji Coba Alat Ukur	42

4. Hasil Uji Coba Alat Ukur	42
C. Pelaksanaan Penelitian	47
D. Hasil Penelitian	47
1. Kategorisasi subjek	47
2. Analisis Data	51
a. Uji Normalitas	51
b. Uji Linearitas	52
c. Uji Hipotesis	53
E. Pembahasan	54
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
1. Bagi Santri	60
2. Bagi Pesantren	61
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	11
Tabel 2. Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri	36
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri	36
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kualitas Puasa	36
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala Kualitas Puasa	37
Tabel 6. Informasi data subjek	40
Tabel 7. Daftar Aitem Valid Dan Gugur Skala Regulasi Diri	43
Tabel 8. Sebaran Aitem Valid Skala Regulasi Diri dengan Penomoran Baru	43
Tabel 9. Daftar Aitem Valid Dan Gugur Skala Kualitas Puasa	44
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala Kualitas Puasa dengan Penomoran Baru	45
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas	46
Tabel 12. Gambaran Umum Skor Variabel-Variabel Peneltian	48
Tabel 13. Rumus Hipotetik	49
Tabel 14. Kategorisasi Skala Regulasi Diri	49
Tabel 15. Kategorisasi Skala Kualitas Puasa	50
Tabel 16 . Kontingensi Hubungan Lama Kualitas Puasa & Regulasi Diri	50
Tabel 17. Uji Normalitas	52
Tabel 18. Uji Linearitas	52
Tabel 19. Uji Korelasi Skala Kualitas Puasa dan Regulasi Diri	53
Tabel 20. Sumbangan Efektif	54

DAFTAR GAMBAR/BAGAN

Gambar 1. Hubungan Kualitas Puasa dan Regulasi Diri Santri33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Uji Coba	66
Lampiran B	Sebaran Data Uji Coba	73
	Sebaran Data Uji Coba Skala Regulasi Diri	74
	Sebaran Data Uji Coba Skala Kualitas Puasa	79
Lampiran C	Hasil Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Alat Ukur	84
Lampiran D	Skala Penelitian	89
Lampiran E	Data Subjek dan Sebaran Data Penelitian	94
	Data Subjek Penelitian	95
	Sebaran Data Penelitian Skala Regulasi Diri Santri	97
	Sebaran Data Penelitian Skala Kualitas Puasa	101
Lampiran F	Hasil Analisis Data	103
	Hasil Uji Normalitas	104
	Hasil Uji Linieritas	105
	Hasil Uji Hipotesis	106
Lampiran G	Surat	107

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**HUBUNGAN KUALITAS PUASA DAN REGULASI DIRI PADA SANTRI
YANG MENJALANKAN PUASA *NAUN* DI PONDOK PESANTREN
BUSYTANU USYSYAQIL QUR`AN SEMARANG**

Jani Khoerani

16710086

INTISARI

Individu yang memasuki usia remaja seperti halnya santri memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dikuasai salah satunya adalah kemampuan regulasi diri, idealnya para santri bisa menjalankan berbagai kegiatan yang telah dijadwalkan pihak pesantren. Namun faktanya banyak santri yang kurang mampu dalam mengatur dan mengarahkan dirinya kearah tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas puasa dan regulasi diri pada santri yang menjalankan puasa *naun* di Pondok Pesantren Busytanu Usysyaqil Qur`an Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 60 santri. Uji hipotesis yang digunakan adalah korelasi *person product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kualitas puasa dan regulasi diri pada santri yang menjalankan puasa *naun* di Pondok Pesantren Busytanu Usysyaqil Qur`an Semarang, dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,628 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Besar sumbangan efektif variabel kualitas puasa terhadap variabel regulasi diri sebesar 39,4 %.

Kata kunci: Kualitas Puasa dan Regulasi Diri

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

THE RELATIONSHIP ETWEEN THE QUALITY OF FASTING AND SELF-REGULATION OF STUDENTS WHO PRACTICE THE NAUN FAST AT BUSYTANU USYSYAQIL QUR'AN ISLAMIC BOARDING SCHOOL IN SEMARANG

Jani Khoerani

16710086

ABSTRAK

Individuals who enter adolescence like santri have several developmental tasks that must be mastered, one of which is the ability of self regulation. Ideally the students can carry out various activities that have been scheduled by the pesantren. However, the fact is that many students are less able to organize and lead themselves towards their goals. This study aims to determine the relationship between the quality of fasting and self regulation of the students who practice the naun fast at Busytanu Usysyaqil Qur'an Islamic Boarding School Semarang. This study uses quantitative methods with 60 students as the subjects. Hypothesis testing used is the person product moment correlation. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between the quality of fasting and self-regulation of students who practice fasting at Busytanu Usysyaqil Qur'an Islamic Boarding School Semarang, with a correlation coefficient (r_{xy}) of 0.628 and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). The effective contribution of the fasting quality variable to the self-regulation variable is 39.4%.

Keywords: Quality of Fasting and Self Regulation

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan keagamaan yang sudah lama berkembang di Indonesia bahkan sebelum Indonesia merdeka (Indra, 2018). Tujuan dari pesantren adalah menyiapkan santri untuk mendalami dan menguasai ilmu agama islam (*tafaqquh fi addin*) yang dapat mencetak generasi ulama, turut mencerdaskan dan membangun karakter bangsa Indonesia (Depag, 2003). Menurut Zamakhsyari Dhofler (Zuhry, 2011) dalam pendidikan pesantren, belajar merupakan suatu kewajiban dan pengabdian kepada Tuhan, oleh karena itu secara tidak langsung pesantren memiliki tanggung jawab dalam membentuk karakter para santri.

Pada umumnya santri yang tinggal di pesantren berusia antara 13 -24 tahun atau bisa dikatakan masuk pada usia remaja (Sarwono, 2002). Erikson (Fudyaranta, 2012) menyatakan bahwa masa remaja diartikan sebagai masa persiapan seseorang menjadi dewasa. Menurut Erikson (Papalia, 2009) masa remaja merupakan masa pencarian identitas. Pada fase ini remaja mencoba mengembangkan pemahaman tentang dirinya sendiri, termasuk peran yang akan dijalani dalam masyarakat dan lingkungan sekitar. Remaja dengan dinamika khas pertumbuhan dan tugas perkembangnya dituntut agar mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi dan pengalaman yang akan mereka alami dalam lingkup kehidupan yang lebih luas, termasuk remaja yang tinggal di pondok pesantren (Pritaningrum & Hendriani, 2013)

Remaja yang menempuh pendidikan di pesantren sebagian besar diwajibkan untuk menetap di pesantren. Seluruh santri tanpa terkecuali diwajibkan mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di pesantren, baik itu kegiatan didalam lingkup pesantren seperti mengaji, sekolah formal, kuliah, mengikuti madrasah diniyah, *jam`iyyah*, sholat berjama`ah, *rotiban*, piket harian dan lain sebagainya, maupun kegiatan yang diluar pesantren yakni kegiatan-kegiatan yang sifatnya eksternal dan berbau dengan masyarakat seperti tahlilan, *muqoddaman*, *rewang* dan lain-lain..

Kegiatan yang ada di pesantren biasanya sudah terstruktur dan dijadwal oleh pihak pesantren agar satu sama lain tidak bertabrakan, dengan banyaknya aktivitas yang ada di pesantren harapannya setiap santri bisa mengikuti kegiatan secara teratur dan disiplin. Banyaknya kegiatan yang ada di pesantren dapat menjadi sarana mengembangkan potensi diri guna menyiapkan mental santri untuk berkiprah di masyarakat.

Seharusnya santri yang berada pada fase remaja ,mampu menguasai tugas-tugas perkembangannya, salah satunya adalah kemampuan dalam pengendalian dan pengaturan diri yang sesuai dengan standar pribadi dan lingkungan (Wiliam Kay dalam Jahja, 2011). Namun fakta di lapangan ternyata dengan banyaknya kegiatan di pesantren kadang kala membuat santri merasa tertekan, jenuh, kurang semangat ada juga yang kesulitan membagi waktu bahkan ditemukan juga santri yang memilih untuk tidak mengikuti kegiatan dengan alasan yang bermacam-macam seperti malas, bosan jenuh, pusing dan lain-lain.

Berdasarkan data rekapitulasi pengurus bidang keamanan dan ketertiban di salah satu Pondok Pesantren di Bantrul tercatat jumlah santri yang membolos dalam

kegiatan madrasah diniyah per bulan Januari 2020 sebanyak 74 santri, pada bulan Februari meningkat menjadi 115 santri. Sedangkan data pada santri putri per bulan Januari terdapat 208 santri dan pada bulan Februari tercatat 149 santri.

Hasil data tersebut menunjukkan bahwa terdapat fenomena santri yang kurang mampu beradaptasi dengan kegiatan pesantren, mereka kesulitan dalam membagi waktu akibatnya merasa tertekan dan stress. Selain itu, beberapa santri juga kurang mampu mengarahkan perilakunya kearah tujuan, mereka memilih untuk membolos dari pada mengikuti kegiatan yang ada di pesantren. Berdasarkan uraian tersebut maka dapat dikatakan bahwa terdapat fenomena santri yang kurang mampu dalam melakukan regulasi diri.

Charver dan Scheier (Baummeister & Sommer dalam Kahfi 2015) menyatakan bahwa terdapat dua kegagalan dalam melakukan regulasi diri, yakni *underregulation & misregulation*. *Underregulation* terjadi ketika *self* gagal untuk merubah respon responnya menuju kearah hasil yang baik. *Underregulation* ini dapat dilihat dengan adanya prokrasinasi dan *binge pattern* (pola-pola tingkah laku yang tidak bertujuan). Sedangkan *Misregulation* meliputi usaha-usaha yang tidak membawa hasil pada kemajuan, yang mungkin disebabkan oleh kurangnya pemahaman diri.

Menurut Kusumadewi (Fajrina & Hartati, 2014) individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan dapat mengontrol dan mengarahkan pikiran, perasaan dan prilakunya untuk mencapai tujuannya. Begitu juga sebaliknya individu dengan regulasi diri yang kurang baik, akan kesulitan mengontrol dan mengarahkan perilakunya, kondisi tersebut juga menyebabkan perasaaan tertekan dan stress.

Regulasi diri merupakan upaya individu dalam mengatur dan mengarahkan diri dalam suatu aktivitas yang melibatkan metakognitif, motivasi dan perilaku yang aktif (Ghufron & Risnawita, 2010). Charver dan Scheier menekankan regulasi diri pada proses pemantauan yang melibatkan kesadaran diri dan umpan balik berdasarkan pada perbandingan pencapaian diri dengan standar (Baumeister, *et.al.*, 2006).

Fiske & Taylor (Chairani & Subandi, 2010) mengatakan bahwa setiap individu membutuhkan kemampuan regulasi diri, karena dengan adanya kemampuan tersebut dapat membantu individu untuk mengatasi berbagai situasi yang menekan. Menurut Cervone & Pervin (Alfiana, 2013) mengemukakan bahwa regulasi diri sangat penting dalam tahapan perkembangan setiap individu, karena dengan regulasi diri individu dapat mengontrol keadaan lingkungan dan impuls emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang sehingga setiap individu akan berusaha untuk mengatur dirinya agar dapat menjalankan tugas perkembangannya. Kegagalan dalam regulasi diri akan berakibat pada masalah-masalah pribadi maupun sosial yang akan mengganggu kehidupan sehari-hari (Baumeister, Heatherton & Tice dalam Baumister, *at.al.*, 2006).

Regulasi diri tidak muncul secara seponatan. Ada faktor internal dan eksternal yang dapat mempengaruhi munculnya regulasi diri (Bandura dalam Alwisol, 2012). Adapun faktor-faktor internal yang dapat mempengaruhi regulasi seseorang adalah observasi diri, proses penilaian dan reaksi diri. Seorang individu harus mampu mengobservasi tingkah lakunya, kemudian hasil observasi individu tersebut berlanjut pada proses penilaian yakni melihat kesesuaian tingkah laku individu

dengan standar pribadi dan norma sosial. Setelah adanya observasi dan penilaian maka akan terjadi proses evaluasi sehingga memunculkan sebuah reaksi diri.

Lingkungan juga sangat berpengaruh terhadap regulasi diri individu. Tanpa adanya peran dari lingkungan maka individu akan kesulitan untuk menginternalisasi standar performasi yang sesuai dengan standar moral dan sosial yang ada pada lingkungannya (Bandura dalam Chairani & Subandi, 2010). Interaksi antara tujuan yang ditetapkan individu dan pengaruh dari faktor eksternal merupakan awal terbentuknya regulasi diri. (Chairani & Subandi, 2010).

Kemudian McCullough & Willoughby (2009) menambahkan bahwa agama mampu menumbuhkan kontrol diri dan regulasi diri. Hal ini dikuatkan oleh penelitian Bartkowski et al., (McCullough & Willoughby, 2009) yang menemukan bahwa orang tua yang sering menghadiri gereja dan sering mendiskusikan masalah agama di rumah, anak-anak mereka memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dan impulsif yang lebih rendah. Anak-anak dari orang tua yang religius juga dinilai lebih tinggi dalam regulasi diri dan lebih rendah dalam hal perilaku impulsif daripada anak-anak yang orang tuanya kurang religius.

Berdasarkan penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri juga dipengaruhi oleh faktor agama. Hal ini sejalan dengan pendapat Wood (Koole, *at.al.*, 2017) bahwa ritual keagamaan dapat dipandang sebagai latihan psikologis untuk menguatkan kapasitas individu dalam regulasi diri. Kemudian McCullough & Willoughby (Chairani dan Subandi, 2010) berpendapat bahwa ritual-ritual keagamaan dapat menstimulasi berkembangnya *lobus prefrontal* yakni tempat dimana fungsi eksekutif berlangsung yang berguna bagi proses regulasi diri.

Dalam Islam banyak ritual-ritual keagamaan yang erat kaitannya dengan proses perkembangan regulasi diri, salah satunya adalah ibadah puasa. Puasa dalam bahasa Arab dikenal dengan istilah *shaum/shiyam* yang artinya menahan. Sedangkan menurut istilah puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkannya, seperti makan minum dan berubung seksual, dimulai dari terbitnya fajar hingga terbenam matahari serta dengan niat tulus karena Allah. (Sismono, 2010)

Al-Qurthubi (2007) dalam karangannya yang berjudul *Al Jami`il ahkaam Al-Qur`an* menjelaskan bahwa puasa memiliki *fadhilah* yang sangat besar, puasa ini juga berbeda dengan ibadah lain. Puasa dapat menghindarkan pelakunya dari pemuasan nafsu syahwat karena dalam praktik puasa secara terang-terangan harus menahan diri dari sesuatu yang dilarang dan dapat membatalkannya seperti makan minum dan berhubungan seksual.

Puasa merupakan ritual keagamaan yang didalamnya mengandung konsep kesucian batin, pengendalian diri, pengontrol akan dorongan hawa nafsu, sehingga dengan berpuasa terbentuk kepribadian yang terpuji, kemudian dari segi kesehatan, puasa juga bermanfaat untuk kesehatan jasmani (Ahmad, *at.al.*, 2012). Menurut Allan Cot (Sismono 2010) puasa memiliki berbagai manfaat untuk tubuh manusia. puasa menjadi sarana agar tubuh bisa beristirahat, terutama berguna untuk sistem pencernaan dan sistem syaraf pusat.

Pada dasarnya, puasa tidak hanya sekedar meninggalkan makan, minum dan pemuasan nafsu seksual. Namun lebih dari itu, puasa juga termasuk meninggalkan perkataan yang buruk, berbohong, perilaku yang tidak baik, pikiran-pikiran buruk.

Karena itu hakikatnya puasa dapat memperkuat kontrol impuls dan membantu mengembangkan perilaku positif (Ahmad, *at.al.*, 2012)

Puasa juga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Moesavi, *at.al.* (2014) terhadap populasi di Kota Kermanshah, Iran tentang pengaruh puasa terhadap kesehatan mental. Pada penelitian ini kelompok sampel dievaluasi sebelum dan sesudah puasa romadhon, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa puasa memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental, diantaranya yaitu dapat mengurangi insomnia, gejala somatik dan meningkatkan fungsi sosial.

Kemudian hasil penelitian Abadi., *at.al.* (2012) terkait kecerdasan spiritual dan kebahagiaan orang yang berpuasa, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa ada asosiasi positif dan bermakna antara kecerdasan spiritual dan kebahagiaan orang yang berpuasa. Kecerdasan spiritual dan kebahagiaan orang yang berpuasa lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak berpuasa. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa puasa dapat memperkuat kesabaran, memaafkan, kesadaran transsendental dan pengalaman spiritual.

Beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa puasa memiliki banyak dampak positif baik terhadap fisik maupun psikis. Namun dampak positif yang didapatkan melalui ibadah puasa juga ditentukan oleh kualitas puasa yang dijalankan. Menurut Al-Ghozali (1994) ada tiga tingkatan puasa, yakni : (1). Puasa umum; (2) Puasa khusus dan (3) Puasa paling khusus. Tiga tingkatan tersebut juga menunjukkan kualitas puasa yang dikerjakan.

Dalam hukum pelaksanaannya terdiri dua macam puasa yang pada umumnya dilakukan oleh mayoritas umat muslim, yakni puasa wajib dan puasa sunah (Syarbini, 2014). Puasa wajib adalah puasa yang dilakukan pada bulan Romadhon. Adapun puasa sunah merupakan puasa yang sifatnya anjuran, seperti puasa pada hari senin dan hari kamis, puasa syawal, puasa pada hari arofah, puasa *ayyamul bidh*. Selain puasa wajib dan sunnah, menurut Aulia (2009) dalam tradisi masyarakat muslim di Jawa juga mempunyai macam-macam puasa yang unik dan biasanya memiliki motif yang berbeda-beda seperti *puasa mutih*, *pati geni*, *ngebleng*, *ngrowot*, *kungkum*, *ngalong*, *lelono broto*, *ngepel*, *tapa jejeg*, *wungon*, *ngeluwong*, *ngasrep*, *nganyep* dan *ngidang*. Selanjutnya, di kalangan pesantren pun juga ditemukan jenis puasa yang tidak banyak dikenal masyarakat, salah satunya adalah puasa *naun*.

Puasa *naun* adalah puasa yang dilakukan minimal satu tahun. Agus Anfan Abdillah-pengasuh Pondok Pesantren BUQ Semarang- mengatakan bahwa asal mula penamaan "*naun*" karena kaitannya dengan jangka waktu pelaksanaannya yakni dilakukan minimal dalam waktu satu tahun, kemudian dalam istilah orang Jawa dikenalah dengan istilah puasa *naun*/ puasa satu tahun. Adapun pelaksanaan puasa *naun* ini berbeda dengan puasa pada umumnya. Orang yang hendak melakukan puasa *naun* harus mendapatkan *ijazah* dari seorang guru atau kyai. Setelah mendapatkan *ijazah* maka harus melakukan puasa *nyirih* terlebih dahulu. Puasa *nyirih* ini adalah puasa dengan cara meninggalkan makan-makanan yang bernyawa (hewani), puasa ini dilakukan selama 1 minggu dan disertai dengan pengamalan doa tolak sihir. Setelah melakukan puasa *nyirih* kemudian boleh

melakukan puasa *naun*. Biasanya puasa *naun* ini dimulai pada awal bulan *hijriyah* (Afnan, A. Wawancara. 06 Mei 2020).

Peneliti menggunakan variabel bebas kualitas puasa karena banyak penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa ibadah puasa yang dijalankan santri memiliki banyak manfaat baik untuk fisik maupun psikis, yang mana dalam ibadah puasa ini terdapat salah satu aspek yang sangat penting dan menjadi inti dari ibadah puasa yakni pengendalian diri. Peneliti tertarik dengan puasa *naun* yang dijalankan oleh mayoritas santri di Pondok Pesantren Busytanu Usysyaqil Qur`an Semarang yang mana puasa ini dijadikan sebagai salah satu metode pendidikan yang diterapkan di pesantren tersebut. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan kualitas puasa dan regulasi diri pada santri yang menjalankan puasa *naun* di Pondok Pesantren Bustanu Usysyaqil Qur`an (BUQ) Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan kualitas puasa dan regulasi diri pada santri yang menjalankan puasa *naun* di Pondok Pesantren Busytanu Usysyaqil Qur`an Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kualitas puasa dan regulasi diri pada santri yang menjalankan puasa *naun* di Pondok Pesantren Busytanu Usysyaqil Qur`an Semarang.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbangsih bagi keilmuan psikologi, serta menjadi pemantik bagi penelitian selanjutnya terutama yang berkaitan dengan psikologi agama, psikologi tasawuf dan perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi santri yang menjalankan puasa *naun*

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi santri yang menjalankan puasa *naun* untuk terus meningkatkan kualitas puasa *naun* yang diamalkan sehingga dapat meningkatkan pula kemampuan regulasi dirinya harapannya dengan meningkatnya regulasi diri santri dapat mengatur pikiran, perasaan dan prilakunya untuk mencapai tujuan.

b. Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini dapat dijadikan gambaran terkait pentingnya kemampuan regulasi diri dalam menjalankan berbagai aktivitas di pesantren sehingga harapannya dengan puasa *naun* yang dijalankan santri dapat menumbuhkan perilaku positif dan semangat dalam menjalankan aktivitas di pondok pesantren

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian lain yang juga membahas tentang kualitas puasa dan regulasi diri.dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Daftar Penelitian Tentang Kualitas Puasa dan Regulasi diri

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti & Tahun terbit	Landasan Teori	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Hubungan Puasa dengan Regulasi Kemarahan	Julianto, V., & Muhopilah , P. (2015)	Puasa (Subandi, 2009)	100 mahasiswa UIN Sunan Gunung Jati	Ada hubungan positif puasa dengan regulasi kemarahan. Semakin sering berpuasa maka semakin tinggi pula regulasi kemarahannya. Begitu juga sebaliknya semakin jarang berpuasa semakin rendah regulasi kemarahannya.
2.	Hubungan Kualitas Puasa dan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan	Muhopilah, P. Gamayanti, W & Kurniadewi, E (2018)	Tingkatan puasa (Al-Ghozali, 2012)	150 santri Pondok Pesantren Al-Ihsan	Ada hubungan kualitas puasa dan kebahagiaan pada santri Pondok Pesantren Al-Ihsan Bandung.
3.	Intensitas melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional	Alhamdu & Sari (2018)	Intensitas puasa senin kamis (Basyir, 2003)	90 orang anggota LDK UIN raden Fatah	Ada hubungan yang signifikan antara intensitas melakukan puasa senin kamis dan kecerdasan emosional

					pada anggota LDK UIN Raden Fatyah Palembang
4	Hubungan Sabar dan Regulasi Diri Pada Penghafal Al-Qur`an	Zur`ah, U (2015)	Regulasi Diri (Zimmerman, 1989)	200 santri Penghafal Al-Qur`an	Ada hubungan positif yang signifikan antara sabar dengan regulasi diri pada penghafal Al-Qur`an.
5.	Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang	Fitria dan Lukmawati (2016)	Zimmerman (Ghufron dan Risnawati, 2014)	123 orang prodi DIII keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.	Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik
6.	Kontribusi regulasi diri terhadap penyesuaian diri remaja putri Ponpes Sumatera Thawalib Parabek	Zirizkana dan Aviani (2019)	Zimmerman (1990)	170 santri putri kelas VII dan IX di Ponpes Sumatera Thawalib Parabek	Terdapat kontribusi positif regulasi diri terhadap penyesuaian pada remaja putri Ponpes Sumatera Thawalib Parabek.
7.	Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan	Alfiana (2013)	Miller & Brown (1991)	200 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang	Terdapat perbedaan regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan
8.	Hubungan Semangat Kerja dengan Regulasi Diri Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Dr.	Fajrina, A., & Hartanti, S, (2014)	Bandura, Schunk, & Zimmerman (Ormrod, 2004)	58 perawat RSJ Dr Amino Gondohutomo Semarang	Ada Hubungan positif antara semangat kerja dengan regulasi Diri pada perawat Rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondohutomo Semarang.

	Amino Gondohutomo Semarang				Semakin tinggi semangat kerja maka semakin tinggi regulasi diri. Begitu juga sebaliknya semakin rendah semangat kerja maka semakin rendah pula regulasi diri
--	-------------------------------	--	--	--	--



Beberapa penelitian diatas merupakan penelitian dengan variabel puasa dan regulasi diri. Adapun penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah “Hubungan Kualitas Puasa *Naun* dan Regulasi Diri Santri”. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, yakni :

1. Keaslian Topik

Pada penelitian ini terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian - penelitian yang telah disebutkan sebelumnya. Penelitian ini lebih memfokuskan pada variabel kualitas puasa dan variabel regulasi diri. Peneliti belum menemukan penelitian sebelumnya yang menguji hubungan antara kualitas puasa dan regulasi diri.

2. Keaslian teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori regulasi diri Zimmerman (Ghufron dan Risnawita, 2010) dan teori tingkatan puasa dari Al-Gozali (1994). Sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan teori intensitas puasa senin kamis (2003), Miller & Brown (1991) dan Bandura, Schunk, & Zimmerman (Ormrod, 2004).

3. Keaslian Alat ukur

Skala kualitas puasa dalam penelitian ini menggunakan aspek dari Imam Al-Ghazali (1994) dengan memodifikasi skala dari penelitian Muhopilah, dkk., (2018). Bentuk modifikasi yang dilakukan adalah dengan mengubah beberapa kata yang ada pada aitem – aitem tertentu agar dapat sesuai dengan penelitian ini, mengganti aitem-aitem yang kurang sesuai dengan karakteristik subjek serta menambahkan aitem. Hal tersebut dilakukan karena skala yang dibuat oleh

Muhopilah .,dkk (2018) dikhususkan untuk mengukur kualitas puasa santri di Pondok Pesantren Al-Ishlah. Adapun pada variabel regulasi diri akan menggunakan skala regulasi diri yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek regulasi diri dari Zimmerman (Ghufroon & Risnawita, 2010).

4. Keaslian Subjek

Pada penelitian - penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, ada beberapa penelitian yang menggunakan subjek penelitian santri, seperti: penelitian Zirizkana & Aviani (2019), Zur`ah (2015), Muhopilah,dkk (2018), Adapun yang membedakan dengan penelitian ini yakni subjek yang digunakan peneliti adalah santri yang pernah atau sedang menjalankan puasa *naun* di pondok pesantren Busyitanu Usysyaqil Qur`an Semarang.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas puasa dan regulasi diri pada santri yang menjalankan puasa *naun* di Pondok Pesantren Busytanu Usysyaqil Qur'an Semarang. Semakin tinggi kualitas puasa pada santri yang menjalankan puasa *naun* maka semakin tinggi pula regulasi dirinya. Begitu pula sebaliknya, apabila kualitas puasa pada santri yang menjalankan puasa *naun* rendah maka regulasi dirinya rendah pula. Adapun variabel kualitas puasa memberikan sumbagan efektif terhadap regulasi diri sebesar 0,394 maknanya adalah kualitas puasa pada santri yang menjalankan puasa *naun* di Pondok Pesantren Busytanu Usysyaqil Qur'an Semarang dapat memberikan kontribusi sebesar 39,4 % terhadap regulasi diri santri.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yakni:

1. Bagi Santri

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Saran bagi santri yang menjalankan puasa *naun* untuk terus meningkatkan kualitas puasa *naun* yang diamalkan sehingga dapat meningkatkan pula kemampuan regulasi

dirinya harapanya dengan meningkatnya regulasi diri santri dapat mengatur pikiran, perasaan dan prilakunya untuk mencapai tujuan.

2. Bagi Pengelola Pesantren

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif kualitas puasa dan regulasi diri pada santri yang menjalankan puasa *naun* di Pondok Pesantren Busytanu Usysyaqil Qur`an Semarang. Peneliti menyarankan agar pihak pondok pesantren menekankan pentingnya kemampuan regulasi diri dalam menjalankan berbagai aktivitas di pesantren. Adapun salah satu faktor yang dapat meningkatkan regulasi diri adalah puasa baik itu puasa *naun* maupun puasa yang lainnya. Harapannya dengan ibadah puasa yang dijalankan santri dapat menumbuhkan perilaku positif dan semangat dalam menjalankan aktivitas di pondok

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat untuk mendalami tema kualitas puasa *naun* maupun regulasi diri, peneliti menyarankan agar mengkaji ulang teori dan penyusunan alat ukur. Selain itu juga diharapkan, dapat melibatkan subjek yang lebih banyak atau melakukan analisis lain seperti uji perbedaan dengan kelompok subjek yang berbeda seperti puasa daud dengan puasa *naun* dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, M.Z.B., Farid,A.A., Bahari, F., & Chami, A. (2012). The effect of islamic fasting in Qur`an on spiritual intelligence and happiness of fasting persons. *Qur`an Med.* I (3). 66-70.
- Ahmad, S., Goel, K., Maroof, K.A., Goel, P., Arif, M., Amir, M., & Abid. M. (2012). Psycho-social *behaviour* and health benefits of islamic fasting during the month of Ramadhan. *Journal of Community Medicine & Health Education.* 2(9). 1 - 4.
- Alfiana, A.D. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.* 01(02). 245-259.
- Al-Ghozali (1994). *Rahasia Puasa dan Zakat.* (Al-Baqir, Terj) Mizan: Bandung.
- Alhamdu., & Sari, D. (2018). Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal RAP UNP.* 9(1). 1-12.
- Al-Qordhowi, Y. (2014). *Fiqih Puasa.* (Thahadi, M., Terj). Al-Itishom Cahaya Umat: Jakarta Timur.
- Al-Qurthubi. (2007). *Al-Jami' Li Ahkaam Al-Qur`an .* (Fathurohman & Ahmad Hotib, Terj). Jakarta: PUSTAKA AZZAM
- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian.* Malang: UMM Press
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta
- Arista, Rizki Noura (2019). Konsep Pendidikan menurut Al-Ghozali. *Jurnal Tawdhu.* 3(2). Hal 883-892
- Auliya. (2009). *Ritual Puasa Orang Jawa.* Yogyakarta: Narasi
- Azhari, T.R & Mirza. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Kuala. *MEDIAPSI.* 2(2). 23-29.
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas.* Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian (Edisi I).* Pustaka Pelajar: Yogyakarta

- Baumeister, R.F., Gailliot, M., Dewall, C.N., & Oaten, M. (2006). Self regulation and personality: how interventions increase regulatory success, and how moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*. 74(6).1774 -1801.
- Chairani, L., & Subandi, M.A. (2010). *Psikologi Penghafal Al-Qur`an Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DEPAG. (2003). Pondok Pesantren dan Madrasah Diniyah: Pertumbuhan dan perkembangannya. Dirjen Kelembagaan Islam: Jakarta.
- Desmita. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Fajrina, A., & Hartanti, S. (2014). Hubungan Antara Semangat kerja dengan regulasi Diri Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondhohutomo Semarang. *Jurnal undip* 1-11
- Fitrya & Lukmawati. (2016). Hubungan antara regulasi Diri dengan Prilaku Prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES). Mitara Adiguna Palembang. *PSIKIS - Jurnal Psikologi Islami*. 2(1). 63-74.
- Fudyartanta, Ki. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fuente, J. D.L., Kauffman, D., Paoloni, P., Soylu, M.Y (2020). Big Five , Self-Regulation, and Coping Strategies as Predictors of achievement Emotions in Undergraduate Students. *International Journal of Environmental and Public Health*. 17. 3602
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Hadziq, Abdullah. (2005). Puasa dan pengembangan tingkah Laku positif: perspektif psikologi. *Teologia*. 16(1). 153-170.
- Hodge, A.S., Alderson, C.J, Mosher, D.K., Davis, C.W, Joshua N. Hook, VanTongeren, D.R., Green, J.D & Davis, D.E. (2020). *The Science of Religion, Sprituality and Existentialism*. Elsevier. (Chapter 8).
- Holye, Rick. H. (2007). Personality and self-regulation : trait and information-processing perspectives. *Journal of Personality*. 1508-1528.
- Indra, H. (2018). *Pendidikan Pesantren dan Perkembangan Sosial Kemasyarakatan (Studi Atas Pemikiran KH. Abdullah Syafi`ie)*. Yogyakarta: Deepublish
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.

- Julianto, Very., & Muhopilah, P. (2015). Hubungan puasa dan tingkat regulasi kemarahan. *Psympathic* 2(1). 32-40.
- Kahfi, A.S (2016). Komitmen beragama islam, konsep diri dan regulasi diri pada pengguna narkoba. *Psikologika*. 21 (1). Hal 87-104.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (*Edisi ketiga*). (2007). Jakarta: Balai Pustaka
- Koole, S.L., McCullough, M.E., Kuhl, J., Roelofsma, H.M.P. (2009). Why Religio`s Burdens Are Light: From Religiosity to Implicit Self Regulation. *SAGE*. 1-13.
- Koole, S.L., Meijer, M., & Remmers, C. (2017). Religius rituals as tools for adaptive self-regulation. *Religion, Brain & Behavior*. 7(3). 250-253.
- McCullough, M.E & Willoughby, B.L.B. (2009). Religion, self-regulation and self control: Association, explanation and implications. *Psychological Bulletin*. 135(1), 69-93.
- Mousavi, S.A., Rezaei, M., Baghni, S.A & Seifi, M. (2014). Effect of fasting on mental health in the general population of Kermanshah, Iran. *Journal of Fasting and Health*. 2(2). 65-70.
- Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewa, E. (2018). Hubungan kualitas puasa dan Kebahagiaan santri Pondok Pesantren Al-Ihsan. *JPIB Jurnal Psikologi Islam & Budaya*. 1(1). 53-66
- Musbikin, Imam. (2007). *Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*. Mitra Pustaka: Yogyakarta.
- Ormrod, J.E. (2008). Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Jilid 2. (Kumara, A. Terj). Erlangga: Jakarta.
- Papalia, Diane E. (2009). Human Devolepment: Perkembangan Manusia. Salemba: Jakarta.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal Di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 2 (3). 134-143
- Quinn, P.D , & Fromme, K., 2010. Self Regulation as a Protective Factor againtst risky Drinking and Sexual Behaviour. *NIH*. 24 (3). 376-385

- Rosita, C.H. (2009). Puasa dan pengendalian diri prespektif kesehatan mental. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Sarwono, S.W. (2002). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sismono, H.R. (2010). *Puasa Pada Umat-Umat Terdahulu dan Sekarang*. Jakarta: Republika.
- Suseno, M.N. (2012). *Statistika Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. As-Shaff: Yogyakarta
- Syarbini, Amirullah. (2014). *The Miracle Of Fast*. PT Elex Media Komputindo: Jakarta.
- Zirizkana, Z & Aviani, YI. (2019). Kontribusi Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Remaja Putri Ponpes Sumatra Thawlib Parabek. *Jurnal Riset Psikologi*.
- Zuhry, M.Saifudin. (2011). Budaya Pesantren dan Pedinsikan Karater Pada Pondok Pesantren Salaf. *Walisongo*. 19(2). Hal 297-309
- Zur`ah, U. (2015). Hubungan sabar dengan regulasi diri pada penghafal Al-Qur`an. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

LAMPIRAN A
SKALA UJI COBA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

I. IDENTITAS

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Lama Puasa Daud :

II. PETUNJUK PENGISIAN

1. Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan sebelum mengisi skala ini.
2. Pada skala ini, disajikan **79** pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Isilah pernyataan dengan jujur dan pilihlah pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan anda. Berilah tanda ceklis (V) pada jawaban yang menurut anda paling sesuai. Tidak ada jawaban yang benar atau salah dalam pernyataan ini.
3. Bila anda ingin mengganti jawaban, maka jawaban pertama diberi tanda (=), kemudian anda bisa memilih jawaban yang lain.
4. Skala ini hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah, sehingga rahasia jawaban anda terjamin.

III. KETERANGAN

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

SKALA 1					
No	Penyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Kegiatan saya di pondok mengalir begitu saja tanpa ada tujuan yang jelas				
2.	Ketika ada jadwal piket, saya bangun lebih awal untuk menambah hafalan terlebih dahulu				
3.	Saya tidak menghiraukan pelajaran-pelajaran yang kurang saya pahami/ kurang disenangi				
4.	saya menjalani segala kegiatan di pondok dengan optimis				
5.	Saya tidak bisa memilah kegiatan apa saja yang harus diprioritaskan				
6.	Saya mampu mengukur seberapa jauh kemampuan saya				
7.	Saya bisa mengambil pelajaran dari kegagalan-kegagalan yang pernah saya alami				
8.	Ketika gagal saya mampu untuk bersikap tenang dan sabar				
9.	Sulit bagi saya untuk menyesuaikan kegiatan yang ada di pondok				
10.	Saya memanfaatkan waktu libur untuk menambah dan moroja,ah hafalan				
11.	Saya kesulitan mengukur kemampuan saya				
12.	Saya mampu menilai baik dan buruk perilaku saya				
13.	Kekecewaan yang saya rasakan membuat saya tidak semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari				
14.	Saya mampu mengatur aktivitas sehari hari				
15.	Kegiatan yang ada di pondok membuat saya tertekan				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
16.	Saya membuat jadwal kegiatan sehari-hari				
17.	Saya sering lupa untuk mengerjakan tugas atau piket di pondok				
18.	Saya tetap mengikuti kegiatan di pesantren walaupun memiliki banyak tugas lain				
19.	Saya merasa tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
20.	Saya mengurangi ngobrol jika tugas saya belum selesai				
21.	Saya membeli apapun yang saya inginkan tanpa mempertimbangkan skala prioritas				
22.	Saya menuliskan kegiatan apa saja yang harus dilakukan pada esok hari				
23.	Saya sering merasa malas dan sulit untuk melawannya				
24.	Saya yakin saya bisa menyetorkan hafalan dengan lancar				
25.	Saya melakukan apapun yang saya inginkan tanpa memikirkan penting tidaknya				
26.	Saya membuat target sesuai dengan kemampuan saya				
27.	Saya mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kegagalan saya				
28.	Saya mampu mengontrol emosi marah				
29.	Ketika liburan pondok, saya kesulitan untuk melakukan <i>murojaah</i> di rumah padahal banyak waktu luang				
30.	Peraturan yang ada di pondok membantu perilaku saya agar lebih terarah				
31.	Target yang saya buat tidak pernah tercapai				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
32.	Sebelum bertindak saya memikirkan konsekuensi-konsekuensinya				
33.	Saat kesal, saya malas melakukan aktivitas apapun				
34.	Saya meninggalkan beberapa aktivitas yang dirasa mengganggu				
35.	Saat ada waktu luang saya memilih untuk mengobrol daripada mengerjakan tugas pondok/ <i>muroja'ah</i>				
36.	Saya selalu mencatat kebutuhan bulanan				
37.	Saya sering meminta tolong kepada teman untuk mengingatkan saya jika ada tugas /piket				
38.	Sesibuk apapun, saya tetap menyempatkan <i>muroja'ah</i> / mengulang pelajaran				
39.	Saya ragu untuk mencapai setiap target yang telah saya buat				
40.	Saya meninggalkan aktivitas yang dapat mengganggu konsentrasi belajar				
SKALA 2					
No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saat puasa masih suka tergoda ketika melihat makanan yang saya suka				
2.	Bagi saya menahan hasrat seksual saat berpuasa merupakan hal mudah				
3.	Saya mampu menjaga pandangan dari hal yang diharamkan				
4.	Puasa membuat hasil kerja saya lebih optimal				
5.	Selama ini, saya senantiasa berusaha menyeleraskan keinginan diri dengan keinginan Allah				
6.	Saya bahagia bisa menolong orang lain, meskipun saat kondisi sempit				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
7.	Ketika puasa, saya masih tergoda oleh makanan, meskipun hanya sebatas melirik makanan yang terlihat enak				
8.	Saya menghindari kegiatan apa pun yang dapat menimbulkan hasrat seksual				
9.	Saat berpuasa, saya mampu menjaga perkataan dari hal yang tidak bermanfaat (sia-sia)				
10.	Ketika saya berpuasa, intensitas muroja`ah saya semakin meningkat				
11.	Dengan berpuasa saya bisa memelihara keinginan sesuai dengan keinginan Allah				
12.	Saya bahagia ketika bersedekah walaupun tidak berkecukupan				
13.	Hal yang paling saya rasakan dalam berpuasa adalah haus dan lapar				
14.	Saat berpuasa, saya menghindari berduaan dengan lawan jenis yang bukan mahromnya				
15.	Saya menyadari hal-hal yang bisa merusak ibadah puasa				
16.	Saya membentak ketika marah walaupun sedang berpuasa				
17.	Puasa membuat saya lebih memahami keinginan Allah				
18.	Saya merasa kecewa ketika tidak ada orang yang mengapresiasi hasil kerja				
19.	Saya tetap pergi berkencan walaupun sedang berpuasa				
20.	Saya lebih senang ikut pengajian dari pada melakukan hal-hal yang tidak ada manfaatnya				
21.	Cuaca panas saat puasa, membuat saya tidak bersemangat dalam beraktifitas				
22.	Saya kesulitan untuk melepaskan diri dari hal yang dapat melalaikan dari mengingat Allah				
23.	Saya mengeluh ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
24.	Saya mengendalikan makan saat berbuka sehingga tidak kekenyangan				
25.	Saat saya berpuasa, saya tetap semangat melakukan aktivitas sehari-hari walaupun cuaca panas				
26.	Walaupun berpuasa namun hati saya tetap merasa jauh dari Allah				
27.	Walau lelah saya tetap semangat sholat berjamaah				
28.	Ketika berpuasa, saya lebih berhati-hati dalam bertindak				
29.	Lapar dan haus membuat saya menunda pekerjaan				
30.	Saya sulit merasakan nikmatnya bermunajat kepada Allah				
31.	Saya merasa bahagia bisa sholat khusus` meskipun doa belum terkabul				
32.	Saya sulit untuk menghindari ghibah				
33.	Saat berpuasa saya tidak membatasi kegiatan walaupun dapat menimbulkan hasrat seksual				
34.	Terkadang saya melanggar peraturan pondok walaupun saat berpuasa				
35.	Saya merasa kecewa saat kenyataan tidak sesuai dengan keinginan				
36.	Saat tidak punya uang, saya sedih				
37.	Saya sulit menundukkan pandangan dari hal yang dapat merusak puasa				
38.	Ketika berpuasa, saya tidak bisa optimal dalam bekerja				
39.	Ketika menghadapi hal yang menjengkelkan, saya masih sering menggerutu/ ngomel				

1. Sebaran data uji coba skala regulasi diri

No Subjek	No Aitem																			
	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18	R19	R20
1	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	3	4	4	2	2
2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3
3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4
5	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	1	4	3	3	4	2	4	3	4	4
6	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	4	2	1	4	3	3
7	4	3	1	4	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3
8	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	3	4	3	4
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
10	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
11	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3
12	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3
13	3	3	1	4	2	2	4	3	4	2	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4
14	2	1	1	4	3	4	3	2	3	1	4	4	1	3	4	1	1	3	4	4
15	4	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	4	2	4	4	2	4	2	4	1
16	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3
17	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3
18	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	2
19	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	4	3	2
20	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2
21	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	4	2	3	4	4	3
22	3	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	2	4	4	4	1
23	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2
24	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4
25	4	2	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	2	3

26	4	2	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4
27	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
28	3	4	4	3	2	2	3	1	3	1	3	3	1	2	3	3	3	4	2	2
29	2	2	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2
30	4	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	2
31	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2
32	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
33	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
34	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3
35	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3
36	4	2	1	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3
37	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4
38	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	1	3	4
39	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3
40	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4
41	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3
42	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	4
43	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3
45	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	1	1	3	2	2	2	3	3	1	3
46	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3
47	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
48	3	3	2	4	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3
49	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	1	4	3	3	4	3	3	4	4	4
50	3	1	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3
51	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3

52	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3
53	4	3	4	4	3	2	3	4	2	3	2	3	4	2	4	3	3	3	4	4
54	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3
55	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2
56	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
57	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
58	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4
59	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
60	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2

No Subjek	Aitem																			
	R21	R22	R23	R24	R25	R26	R27	R28	R29	R30	R31	R32	R33	R34	R35	R36	R37	R38	R39	R40
1	4	3	2	3	4	3	3	3	1	4	4	4	1	2	3	4	4	2	3	1
2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	4	3	3	2	4	2	3	2	2	2	4
3	1	2	1	3	3	4	2	1	1	2	2	4	2	3	2	1	1	3	2	4
4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	4
5	4	1	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	3	1	4	3	4	2
6	4	2	2	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3
7	4	3	2	3	3	3	3	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3
8	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3
9	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3
10	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
11	4	1	4	4	4	4	4	2	1	4	2	3	1	2	1	4	1	2	2	4
12	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3
13	4	4	3	4	3	4	2	2	2	4	4	3	2	4	1	4	2	3	3	1
14	3	1	4	3	3	4	4	4	1	4	3	4	3	3	2	1	1	2	4	3
15	3	2	3	3	3	3	2	2	1	4	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3

16	3	2	2	3	2	4	2	2	2	4	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3
17	4	2	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	3	2	2	3	4	3
18	4	1	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3
19	4	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4
20	4	2	2	3	4	4	3	3	1	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3
21	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
22	2	1	3	3	2	3	3	4	1	4	3	3	3	1	2	1	3	2	3	2
23	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3
24	2	4	2	4	2	4	4	3	1	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	4
25	2	1	1	3	3	4	2	3	1	4	2	4	4	3	1	4	4	4	1	3
26	4	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	1	4	2	3	3
27	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
28	2	1	3	2	2	1	2	1	1	4	2	3	1	3	1	4	1	3	2	3
29	3	1	2	3	3	2	2	3	1	3	4	3	2	2	3	3	1	3	2	3
30	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2
31	4	2	2	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	1	4	3	4
32	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3
33	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4
34	4	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3
35	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
36	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4
37	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	3	4	3	3	4	4	1	3	3	3
38	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4
39	3	1	1	3	2	3	3	2	1	4	3	3	1	3	3	1	2	2	3	3
40	3	2	3	3	3	3	4	3	1	4	3	3	1	4	4	4	1	3	1	4
41	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	1	4	1	4	4	4
42	4	2	4	2	4	3	3	2	1	4	3	3	1	3	3	4	1	4	1	3
43	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3

44	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
45	4	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2
46	3	2	2	4	3	3	2	3	1	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4
47	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
48	4	1	1	4	2	4	4	3	1	1	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3
49	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	1	4	1	4
50	3	3	2	4	3	3	3	2	1	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3
51	3	2	2	3	3	3	3	3	1	4	3	3	1	3	2	4	1	3	1	4
52	4	2	1	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	1	3
53	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2
54	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3
55	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
56	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
57	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
58	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	3	3
59	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3
60	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

2. Sebaran data uji coba skala Kualitas Puasa Naun

NO Subjek	Aitem																						
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23
1	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	1	3	4	4	1	2	2	4	4	3
2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	2	2
3	3	1	3	3	4	4	1	4	2	2	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	2	1
4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4
5	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3
6	1	4	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	4	3	4	3	4	2	4	2	2	3	3
7	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2
8	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2
9	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2
10	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
11	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	4	1	4	4	1	4	2
12	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2
13	2	1	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	1	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2
14	3	4	2	4	1	4	3	3	4	3	3	4	4	3	1	3	4	4	3	2	4	1	3
15	3	4	3	3	4	4	1	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4	4	3	2
16	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	2	2
17	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	1	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2
18	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	1	4	3	1	3	2
19	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	1	1	2
20	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	4	2
21	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	4	1	4	3	2	3	2
22	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	1	4	2	2	2	2
23	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3
24	2	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	2
25	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	2

26	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	2	
27	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
28	2	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	3	1	4	4	3	3	2	4	2	2	1
29	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	2	3
30	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	4	3	3
31	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3
32	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
33	1	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3
34	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
36	2	4	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2
37	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2
38	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3
39	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2
40	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4	4	4	2
41	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3
42	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	1
43	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
44	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2
45	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3
46	1	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3
47	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
48	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2
49	2	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	1	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4
50	3	3	3	1	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3
51	1	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	2

52	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3
53	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
54	2	4	2	4	3	4	1	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	2	1
55	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	4	3	2	2	2
56	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3
57	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2
58	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3
59	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
60	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2

NO subjek	Aitem															
	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39
1	2	4	3	4	3	2	3	3	3	1	3	1	3	4	4	2
2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1
3	2	3	2	3	3	3	4	4	1	4	1	3	1	1	3	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
5	3	3	4	2	4	3	4	4	2	3	2	3	4	3	3	4
6	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	2	2	2	3	3
7	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	2
8	3	3	2	3	3	2	2	4	1	3	3	1	2	2	3	2
9	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
10	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2
11	2	2	3	2	4	2	3	4	1	4	2	1	1	2	2	1
12	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2
13	4	2	4	3	3	2	2	4	1	3	4	1	2	2	4	1
14	4	1	3	1	3	2	3	3	2	3	1	1	4	2	3	3
15	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2

16	3	3	1	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2
17	3	3	2	3	4	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	1
18	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	4	3	2	2
19	3	2	4	2	4	4	3	4	1	4	2	2	1	3	4	2
20	3	2	4	2	4	4	3	4	1	4	2	2	2	3	4	2
21	3	3	1	3	4	2	4	3	2	4	2	2	4	2	4	2
22	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	4	1	2	3	4	2
23	3	4	3	4	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2
24	4	4	2	3	4	4	2	4	2	2	2	2	4	1	3	2
25	2	4	3	3	3	4	3	4	1	3	2	1	1	1	4	2
26	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
28	3	2	4	3	4	2	3	3	2	3	2	1	1	1	2	1
29	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3
30	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
31	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	2	4	3	3
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
33	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
34	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
36	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	2
37	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	2	3	3	2
38	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2
39	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	1	2	2	1
40	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
41	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4
42	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2
43	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1

44	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2
45	4	4	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	4	4	3	2
46	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2
47	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2
48	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2
49	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2
50	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2
51	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	2
52	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	2	2	3	2	3	1
53	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2
54	2	3	3	2	4	3	3	3	1	3	2	1	3	3	4	1
55	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3
56	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
57	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
58	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3
59	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	2	2	2	2	2
60	3	4	2	4	4	3	2	4	2	3	2	2	2	2	3	2

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

LAMPIRAN C
HASIL UJI COBA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1. Hasi Seleksi aitem dan Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.867	40

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	113.90	124.871	.471	.862
aitem 2	114.45	125.709	.339	.864
aitem 3	114.67	127.921	.138	.869
Aitem 4	113.90	125.278	.465	.862
Aitem 5	114.23	123.029	.513	.860
Aitem 6	114.42	125.535	.364	.863
Aitem 7	114.03	125.355	.515	.861
Aitem 8	114.27	123.995	.506	.861
Aitem 9	114.20	125.688	.374	.863
Aitem 10	114.55	123.235	.499	.861
Aitem 11	114.60	127.803	.179	.867
Aitem 12	114.30	124.349	.419	.862
Aitem 13	114.90	124.159	.380	.863
Aitem 14	114.38	126.139	.354	.864
Aitem 15	113.93	126.165	.337	.864
Aitem 16	114.67	124.497	.437	.862
Aitem 17	114.37	124.134	.401	.862
Aitem 18	114.05	129.913	.073	.869

Aitem 19	114.27	122.165	.494	.860
Aitem 20	114.42	125.366	.322	.864
Aitem 21	114.13	124.456	.376	.863
Aitem 22	115.12	122.613	.455	.861
Aitem 23	114.98	127.237	.206	.867
Aitem 24	114.22	125.834	.437	.862
Aitem 25	114.28	125.359	.415	.862
Aitem 26	114.12	124.274	.512	.861
Aitem 27	114.32	124.661	.442	.862
Aitem 28	114.48	123.203	.472	.861
Aitem 29	115.57	123.606	.385	.863
Aitem 30	113.78	128.274	.191	.866
Aitem 31	114.40	127.431	.254	.865
Aitem 32	114.08	123.535	.660	.859
Aitem 33	114.93	123.419	.400	.862
Aitem 34	114.42	126.518	.345	.864
Aitem 35	114.57	124.216	.362	.863
Aitem 36	114.60	129.295	.061	.871
Aitem 37	115.27	130.945	-.011	.872
Aitem 38	114.53	126.321	.330	.864
Aitem 39	114.70	123.942	.357	.863
Aitem 40	114.30	126.586	.275	.865

2. Hasil Seleksi Aitem dan Reliabilitas Skala Kualitas Puasa Naun

Case Processing Summary		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.876	39

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem 1	113.50	130.085	.334	.874
Aitem 2	113.15	133.181	.189	.877
Aitem 3	113.52	132.423	.376	.874
Aitem 4	113.25	131.513	.387	.873
Aitem 5	113.00	129.254	.538	.871
Aitem 6	112.88	132.105	.447	.873
Aitem 7	113.68	128.423	.346	.875
Aitem 8	112.97	133.219	.328	.874
Aitem 9	113.38	131.495	.360	.874
Aitem 10	113.47	129.473	.530	.871
Aitem 11	113.10	131.447	.512	.872
Aitem 12	112.93	131.284	.486	.872
Aitem 13	113.42	132.654	.205	.877
Aitem 14	113.12	133.901	.154	.878
Aitem 15	112.98	130.457	.498	.872
Aitem 16	113.33	133.446	.218	.876
Aitem 17	113.02	131.576	.443	.873
Aitem 18	113.75	134.530	.095	.881
Aitem 19	112.97	134.304	.162	.877
Aitem 20	113.25	130.631	.411	.873
Aitem 21	113.53	127.948	.447	.872
Aitem 22	113.65	129.045	.435	.872
Aitem 23	114.03	131.185	.389	.873
Aitem 24	113.53	131.982	.343	.874
Aitem 25	113.42	130.790	.390	.873
Aitem 26	113.42	128.281	.496	.871
Aitem 27	113.28	131.359	.332	.874

Aitem 28	113.10	131.786	.449	.873
Aitem 29	113.33	129.616	.497	.871
Aitem 30	113.42	129.976	.460	.872
Aitem 31	113.03	134.440	.234	.876
Aitem 32	114.27	128.843	.449	.872
Aitem 33	113.32	132.966	.293	.875
Aitem 34	113.68	128.729	.422	.872
Aitem 35	114.25	127.547	.534	.870
Aitem 36	113.77	131.368	.266	.876
Aitem 37	113.80	127.078	.556	.870
Aitem 38	113.42	130.891	.400	.873
Aitem 39	114.28	129.562	.458	.872



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

LAMPIRAN D
SKALA PENELITIAN



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

IV. IDENTITAS

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Lama Puasa *Naun* :
Status : (Pelajar/ Mahasiswa/ Tahassus)
Nama Pesantren :

V. PETUNJUK PENGISIAN

5. Tulislah identitas anda pada tempat yang telah disediakan sebelum mengisi skala ini.
6. Pada skala ini, disajikan **48** pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Isilah pernyataan dengan jujur dan pilihlah pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan anda. Berilah tanda ceklis (V) pada jawaban yang menurut anda paling sesuai. Tidak ada jawaban yang benar atau salah dalam pernyataan ini.
7. Bila anda ingin mengganti jawaban, maka jawaban pertama diberi tanda (=), kemudian anda bisa memilih jawaban yang lain.
8. Skala ini hanya dipergunakan untuk kepetingan ilmiah, sehingga rahasia jawaban anda terjamin.

VI. KETERANGAN

STS = Sangat Tidak Sesuai
TS = Tidak Sesuai
S = Sesuai
SS = Sangat Sesuai

SKALA 1					
No	Penyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saat kesal, saya malas melakukan aktivitas apapun				
2.	Saya mampu mengukur seberapa jauh kemampuan saya				
3.	Saya melakukan apapun yang saya inginkan tanpa memikirkan penting tidaknya				
4.	Ketika gagal saya mampu untuk bersikap tenang dan sabar				
5.	Saya ragu untuk mencapai setiap target yang telah saya buat				
6.	Saya mengurangi ngobrol jika tugas saya belum selesai				
7.	Saya menuliskan kegiatan apa saja yang harus dilakukan pada esok hari				
8.	Saya menjalani segala kegiatan di pondok dengan optimis				
9.	Kekecewaan yang saya rasakan membuat saya tidak semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari				
10.	Saya mampu menilai baik dan buruk perilaku saya				
11.	Sulit bagi saya untuk menyesuaikan kegiatan yang ada di pondok				
12.	Sesibuk apapun, saya tetap menyempatkan <i>muroja'ah</i> / mengulang pelajaran				
13.	Saya membeli apapun yang saya inginkan tanpa mempertimbangkan skala prioritas				
14.	Saya memanfaatkan waktu libur untuk menambah dan <i>muroja,ah</i> hafalan				
15.	Saya merasa tidak yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
16.	Sebelum bertindak saya memikirkan konsekuensi-konsekuensinya				
17.	Saya membuat target sesuai dengan kemampuan saya				
18.	Saya mampu mengontrol emosi marah				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
19.	Saya tidak bisa memilah kegiatan apa saja yang harus diprioritaskan				
20.	Ketika ada jadwal piket, saya bangun lebih awal untuk menambah hafalan terlebih dahulu				
21.	Kegiatan yang ada di pondok membuat saya tertekan				
22.	Saya yakin saya bisa menyetorkan hafalan dengan lancar				
23.	Saya sering lupa untuk mengerjakan tugas atau piket di pondok				
24.	Saya meninggalkan beberapa aktivitas yang dirasa mengganggu				
25.	Saat ada waktu luang saya memilih untuk mengobrol daripada mengerjakan tugas pondok/ <i>muroja'ah</i>				
26.	Saya mampu mengatur aktivitas sehari-hari				
27.	Kegiatan saya di pondok mengalir begitu saja tanpa ada tujuan yang jelas				
28.	Saya membuat jadwal kegiatan sehari-hari				
29.	Ketika liburan pondok, saya kesulitan untuk melakukan <i>murojaah</i> di rumah padahal banyak waktu luang				

SKALA 2

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saat puasa masih suka tergoda ketika melihat makanan yang saya sukai				
2.	Saya menghindari kegiatan apa pun yang dapat menimbulkan hasrat seksual				
3.	Saya sulit menundukkan pandangan dari hal yang dapat merusak puasa				
4.	Saya menyadari hal-hal yang bisa merusak ibadah puasa				
5.	Cuaca panas saat puasa, membuat saya tidak bersemangat dalam beraktifitas				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
6.	Puasa membuat hasil kerja saya lebih optimal				
7.	Saya merasa kecewa saat kenyataan tidak sesuai dengan keinginan				
8.	Dengan berpuasa saya bisa memelihara keinginan sesuai dengan keinginan Allah				
9.	Ketika puasa, saya masih tergoda oleh makanan, meskipun hanya sebatas melirik makanan yang terlihat enak				
10.	Saya bahagia ketika bersedekah walaupun tidak berkecukupan				
11.	Saya kesulitan untuk melepaskan diri dari hal yang dapat melalaikan dari mengingat Allah				
12.	Puasa membuat saya lebih memahami keinginan Allah				
13.	Saya mengendalikan makan saat berbuka sehingga tidak kekenyangan				
14.	Ketika saya berpuasa, intensitas muroja'ah saya semakin meningkat				
15.	Walaupun berpuasa namun hati saya tetap merasa jauh dari Allah				
16.	Saya bahagia bisa menolong orang lain, meskipun saat kondisi sempit				
17.	Ketika berpuasa, saya lebih berhati-hati dalam bertindak				
18.	Walau lelah saya tetap semangat sholat berjamaah				
19.	Lapar dan haus membuat saya menunda pekerjaan				

Periksa kembali jawaban anda, pastikan tidak ada yang terlewat.

Terimakasih

LAMPIRAN E
DATA SUBJEK DAN SEBARAN
DATA PENELITIAN



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1. Data Santri Yang Pernah Atau Sedang Melakukan Puasa Naun

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	lama puasa	Status
1	Nur Khamilatul Laila	perempuan	18 tahun	3 Bulan	Tahassus
2	Nur Milatul Chusna	perempuan	21 tahun	24 Bulan	Tahassus
3	Roiyatus Sania	perempuan	18 tahun	8 bulan	Tahassus
4	Hamidatus Sa`adah	perempuan	13 tahun	12 bulan	Tahassus
5	Siti Muflikhah	perempuan	23 tahun	27 bulan	Tahassus
6	siti Faizah	perempuan	19 tahun	11 bulan	Tahassus
7	Siti Ma`rifah	perempuan	22 tahun	9 bulan	Tahassus
8	Zakiyatus Sa`adah	perempuan	21 tahun	23 bulan	Tahassus
9	Khullatul Millah	perempuan	22 tahun	21 bulan	Tahassus
10	Fauza Marlana	perempuan	21 thun	15 bulan	Tahassus
11	Ulyatul Nikmah	perempuan	17 tahun	10 bulan	pelajar
12	Rizkiyana Maulida	perempuan	21 tahun	30 bulan	Tahassus
13	Siti Maryam	perempuan	20 tahun	15 bulan	Tahassus
14	Nur Fitriyani A	perempuan	21 tahun	12 bulan	Tahassus
15	Feby Aini	perempuan	21 tahun	12 bulan	Tahassus
16	Qonita Arisya	perempuan	19 tahun	20 bulan	Tahassus
17	Nur Jannah	perempuan	21 tahun	15 bulan	Tahassus
18	Siti Arifatul	perempuan	20 tahun	12 bulan	Tahassus
19	Vina Ailiya Azka	perempuan	20 tahun	4 bulan	Tahassus
20	Ely Hidayah	perempuan	17 tahun	8 bulan	Tahassus
21	Zahrotun Nasihah	perempuan	19 tahun	7 bulan	Tahassus
22	Lathifatun Nihayah	perempuan	18 tahun	6 bulan	Tahassus
23	Umi Khabibatul I	perempuan	21 tahun	19 Bulan	Tahassus
24	Miftahul Jannah	perempuan	19 tahun	10 bulan	Tahassus
25	Lutfia Nur Rosyida	perempuan	17 tahun	19 Bulan	Tahassus
26	Khanifatul Ainiyah	perempuan	21 tahun	3 bulan	Tahassus
27	hajrul Maulida	perempuan	18 tahun	15 bulan	Tahassus
28	Ulfa Nur Fitria	perempuan	22 tahun	24 bulan	Tahassus
29	Siti Nafisah	perempuan	13 tahun	18 bulan	Tahassus
30	Eny Faridhatus Sani	perempuan	22 tahun	15 bulan	Tahassus
31	Amartya Putri Latifa	perempuan	20 tahun	4 bulan	Tahassus
32	Vira Kholida	perempuan	19 tahun	14 bulan	Tahassus
33	Anggun Muliya	perempuan	21 tahyn	14 bulan	Tahassus

34	Nazifatul Ulya I	perempuan	18 tahun	3 bulan	Tahassus
35	Uci Humaeri	perempuan	19 tahun	16 bulan	Tahassus
36	Rahma Al-Mudawamah	perempuan	24 tahun	36 bulan	Tahassus
37	Nafisatul Aini	perempuan	19 tahun	15 bulan	Tahassus
38	Siti Lilis Setyonowati	perempuan	19 tahun	4 bulan	Tahassus
39	Ismatul Maula	perempuan	16 tahun	18 bulan	Tahassus
40	A. Syaifudin	laki-laki	19 tahun	12 bulan	Tahassus
41	M. Durotuna Asyik	laki-laki	22 tahun	24 bulan	Tahassus
42	Ahmad Mutohar	laki-laki	18 tahun	24 bulan	Tahassus
43	M. Hasan Bisri	laki-laki	20 tahun	12 bulan	Tahassus
44	Dwi Nur Khalim	laki-laki	14 tahun	5 bulan	pelajar
45	Yoga Ibnu Setiawan	laki-laki	16 tahun	5 bulan	pelajar
46	Farid Hidayat	laki-laki	23 tahun	1 tahun	Tahassus
47	M. Murtadho	laki-laki	18 tahun	12 bulan	pelajar
48	Ahmad Resa Ananda A	laki-laki	15 tahun	7 bulan	pelajar
49	Muhammad Ferdi A	laki-laki	13 tahun	5 bulan	pelajar
50	M. Mirza N	laki-laki	18 tahun	14 bulan	pelajar
51	Latif Maula F	laki-laki	15 tahun	5 bulan	pelajar
52	Sukri Aminudin	laki-laki	18 tahun	12 bulan	pelajar
53	Masruhan	laki-laki	20 tahun	84 Bulan	Tahassus
54	Haerul Umam	laki-laki	24 tahun	23 Bulan	Tahassus
55	Muhammad Yunus M	laki-laki	24 tahun	12 Bulan	Tahassus
56	M. Lukman	laki-laki	20 tahun	3 Bulan	Tahassus
57	Akhida Layinatus S	perempuan	22 tahun	18 Bulan	Tahassus
58	Umi Chamidah	perempuan	23 tahun	3 Bulan	Tahassus
59	Isti Faizah	perempuan	24 tahun	17 Bulan	Tahassus
60	laila	perempuan	24 tahun	48 bulan	Tahassus

2. Sebaran Data Penelitian Skala Regulasi Diri

No Subjek	Aitem																			
	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R8	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18	R19	R20
1.	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3
2.	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3
3.	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3
5.	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3
6.	1	1	3	2	2	3	1	2	1	2	2	1	4	1	1	3	1	4	1	2
7.	2	3	2	2	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2
8.	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3
9.	3	2	4	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	2
10.	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	4	2	2	2	4	2	3	3
11.	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
12.	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	4	3	3	3
13.	2	4	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	3	1	3	2	1
14.	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3
15.	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16.	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4
17.	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3
18.	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	1	4	4	4	3	3	2	3
19.	2	2	3	1	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1
20.	2	2	1	3	3	2	2	4	2	2	3	2	1	2	3	3	1	1	1	1
21.	3	4	4	3	4	3	1	3	1	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2

22.	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2
23.	2	4	1	3	3	2	2	4	2	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	3
24.	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	2
25.	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3
26.	1	3	1	2	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2
27.	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3
28.	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3
29.	1	3	3	4	3	4	3	3	1	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4
30.	1	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4
31.	1	3	3	3	4	4	2	2	1	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	3
32.	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3
33.	2	4	4	2	2	3	4	3	2	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3
34.	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3
35.	1	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	1	2	3
36.	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2
37.	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3
38.	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3
39.	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	4	3	4	3	1	4	3	4	3	2
40.	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3
41.	2	4	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2
42.	3	4	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4
43.	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3
44.	4	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3
45.	2	3	4	4	4	4	2	3	1	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	2
46.	2	2	2	2	1	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	2
47.	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3

48.	3	2	2	4	4	2	1	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3
49.	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2
50.	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	2	4	1	3	4	4	4	3	2
51.	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2
52.	1	4	3	3	2	4	3	3	4	2	4	1	3	2	2	4	2	3	2	3
53.	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	3
54.	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
55.	4	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4
56.	3	2	4	3	2	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3
57.	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
58.	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4
59.	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3
60.	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3

No Subjek	Aitem									Total	11.	2	3	3	3	3	3	3	3	2	81
	R21	R22	R23	R24	R25	R26	R27	R28	R29		12.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
1.	3	3	4	3	3	3	4	3	3	89	13.	2	2	3	3	2	1	1	1	4	60
2.	4	2	4	3	3	3	4	3	1	88	14.	3	4	3	3	4	3	3	3	2	89
3.	3	3	3	3	3	3	4	3	2	82	15.	3	2	3	3	3	3	3	3	2	84
4.	4	3	3	3	2	3	4	3	1	78	16.	3	2	3	3	4	3	4	4	2	95
5.	4	4	4	4	4	3	4	3	3	101	17.	5	4	3	3	4	3	4	4	3	99
6.	3	2	2	2	2	2	2	2	1	56	18.	4	3	3	3	4	3	4	2	3	89
7.	3	2	3	3	2	2	3	3	1	102	19.	4	4	3	4	3	3	4	4	1	87
8.	4	2	3	3	2	3	3	3	1	81	20.	3	4	3	3	2	3	2	2	1	64
9.	4	3	3	3	2	2	3	3	2	83	21.	3	4	2	3	3	4	4	2	1	89
10.	3	2	3	3	2	2	2	2	2	71	22.	4	2	3	3	3	3	3	3	2	87

23.	2	4	3	3	2	2	2	2	1	67	49.	3	3	3	2	2	3	3	3	2	86
24.	4	2	4	3	4	4	4	4	1	97	50.	4	3	3	2	3	2	3	4	1	84
25.	3	4	3	3	3	3	4	3	2	86	51.	3	3	2	2	3	3	3	3	3	81
26.	3	3	2	3	2	2	3	2	1	68	52.	3	4	3	3	3	1	4	1	4	81
27.	3	2	4	2	2	1	2	2	1	67	53.	2	2	2	2	3	2	3	2	3	72
28.	3	4	2	3	4	3	3	3	2	88	54.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	110
29.	4	3	4	1	2	2	3	2	1	86	55.	3	3	3	3	4	3	4	3	4	93
30.	4	4	4	4	4	3	4	3	1	96	56.	1	1	2	3	4	3	1	1	2	71
31.	3	3	4	4	2	3	4	2	1	86	57.	4	3	3	3	3	3	4	3	2	90
32.	3	4	3	3	3	3	3	2	1	83	58.	4	4	4	1	3	3	4	3	4	93
33.	3	3	3	3	3	3	3	3	4	86	59.	3	3	3	3	3	3	4	3	2	91
34.	4	3	3	3	2	3	3	3	3	83	60.	4	3	4	4	4	3	3	4	4	103
35.	3	3	1	3	1	2	3	1	1	66											
36.	2	2	1	2	2	2	3	3	2	66											
37.	3	3	2	3	3	2	2	2	2	73											
38.	4	4	2	3	3	3	4	2	2	77											
39.	4	2	2	3	2	3	3	4	1	81											
40.	3	3	3	3	3	3	4	3	2	92											
41.	3	4	2	3	2	3	1	1	2	75											
42.	4	3	3	3	3	3	3	3	3	92											
43.	2	4	2	3	2	3	1	1	3	78											
44.	4	3	3	3	3	3	3	3	3	90											
45.	4	3	3	3	4	4	4	2	2	92											
46.	3	3	2	2	2	2	1	2	3	75											
47.	3	3	2	3	2	2	2	1	1	64											
48.	4	3	3	1	4	3	3	2	3	87											

3. Sebaran Data Penelitian Skala Kualitas Puasa Naun

Nomor subjek	Aitem																			Total
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	
1.	3	3	3	4	3	3	1	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	58
2.	3	3	3	3	2	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	3	4	59
3.	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	58
4.	1	4	2	3	4	4	1	4	2	4	2	4	4	2	2	3	3	3	2	54
5.	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	60
6.	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	1	4	2	1	1	41
7.	1	4	1	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	1	39
8.	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	51
9.	4	4	4	1	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	65
10.	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	64
11.	2	4	2	3	2	2	1	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	50
12.	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	59
13.	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	38
14.	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	60
15.	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
16.	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	58
17.	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	67
18.	3	3	4	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	4	3	4	2	2	50
19.	2	4	2	3	2	3	1	3	2	4	2	2	3	2	3	3	2	2	3	48
20.	1	3	1	3	3	2	2	3	1	4	1	2	3	1	3	3	2	2	1	41
21.	4	3	2	3	1	2	1	2	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	1	48

22.	2	3	3	4	3	2	1	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	51
23.	1	3	1	3	3	2	2	3	1	4	1	2	3	1	3	3	2	2	1	41
24.	2	4	3	4	4	3	2	3	2	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	62
25.	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	50
26.	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	48
27.	2	3	3	3	2	3	1	3	1	4	1	4	2	3	1	3	3	2	3	47
28.	1	4	2	3	2	4	1	3	1	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	47
29.	1	4	4	4	4	4	1	4	3	4	3	4	1	1	4	4	4	1	2	57
30.	2	4	3	3	2	4	2	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	60
31.	4	4	4	4	3	2	1	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	61
32.	4	1	3	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	43
33.	2	3	3	3	2	3	1	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	54
34.	3	3	2	3	2	3	1	4	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	1	49
35.	1	3	3	3	2	2	1	2	1	4	3	3	1	2	2	3	3	2	2	43
36.	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	42
37.	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	45
38.	2	4	2	3	3	1	2	4	2	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	58
39.	2	4	3	3	2	3	1	2	2	4	2	3	3	2	1	4	3	2	2	48
40.	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
41.	2	4	2	4	2	4	1	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	57
42.	3	4	4	3	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	61
43.	3	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	62
44.	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	65
45.	2	4	2	4	3	2	3	1	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	54	
46.	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	4	3	2	3	50
47.	2	4	1	4	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	47

48.	4	1	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	59
49.	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	58
50.	4	4	3	3	2	2	1	4	4	3	2	3	2	2	2	4	4	3	4	56
51.	2	3	2	3	2	4	2	4	1	4	2	3	3	2	2	4	4	4	3	54
52.	3	4	3	4	4	1	2	1	3	1	4	1	1	1	4	1	2	1	4	45
53.	3	4	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	50
54.	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	71
55.	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	1	4	4	4	3	3	3	2	3	57
56.	1	2	2	3	1	4	3	3	2	3	1	4	2	1	3	3	1	1	1	41
57.	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	59
58.	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	1	4	3	62
59.	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	52
60.	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	64





LAMPIRAN F HASIL
ANALISIS DATA

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1. Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kualitas Puasa Naun	60	53.53	7.853	38	71
Regulasi Diri	60	83.18	11.289	56	110

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kualitas Puasa Naun	Regulasi Diri
N		60	60
Normal Parameters ^a	Mean	53.53	83.18
	Std. Deviation	7.853	11.289
Most Extreme Differences	Absolute	.121	.107
	Positive	.074	.061
	Negative	-.121	-.107
Kolmogorov-Smirnov Z		.934	.826
Asymp. Sig. (2-tailed)		.348	.502
a. Test distribution is Normal.			

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Regulasi Diri * Kualitas Puasa Naun	60	100.0%	0	.0%	60	100.0%

2. Uji Linieritas

Report

Regulasi Diri

Kualitas Puasa Naun	Mean	N	Std. Deviation
38	60.00	1	.
39	102.00	1	.
41	64.50	4	6.351
42	66.00	1	.
43	74.50	2	12.021
45	77.00	2	5.657
47	73.00	3	13.077
48	81.25	4	9.465
49	83.00	1	.
50	80.60	5	7.162
51	84.00	2	4.243
52	91.00	1	.
54	84.25	4	6.131
56	84.00	2	.000
57	84.67	3	9.074
58	86.83	6	6.616
59	86.25	4	4.349
60	95.33	3	6.028
61	89.00	2	4.243
62	89.33	3	10.017
64	87.00	2	22.627
65	86.50	2	4.950
67	99.00	1	.
71	110.00	1	.
Total	83.18	60	11.289

ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Kualitas Puasa Naun	5006.700	23	217.683	3.119	.001
Between Groups (Combined)					
Linearity	2965.732	1	2965.732	42.498	.000
Deviation from Linearity	2040.968	22	92.771	1.329	.219
Within Groups	2512.283	36	69.786		
Total	7518.983	59			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Regulasi Diri * Kualitas Puasa Naun	.628	.394	.816	.666

3. Uji Hipotesis

Nonparametric Correlations

Correlations

		Kualitas Puasa Naun	Regulasi Diri
Kualitas Puasa Naun	Pearson Correlation	1	.628**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	60	60
Regulasi Diri	Pearson Correlation	.628**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.628 ^a	.394	.384	8.860

a. Predictors: (Constant), Kualitas Puasa Naun



LAMPIRAN G
SURAT PENELITIAN



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 589621, Faksimili (0274) 586117
Website : <http://fishum.uin-suka.ac.id>

Nomor : B-201.2/Un.02/TSH/PP.05.3/03/2021
Sifat : Penting
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian Tugas Akhir

Kepada:

Yth. Pimpinan Pondok Pesantren Busyatanu Usyasya'il
Quran di Gading, Duren, Tengeran, Semarang.

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan naskah Tugas Akhir yang berjudul "*Hubungan Kualitas puasa Naun dan Regulasi Diri Santri*", kami mengharap Bapak/Ibu berkenan memberi izin kepada mahasiswa berikut :

Nama : JANI KHOERANI
NIM : 16710086
Semester : 9
Program Studi : Psikologi
Jenjang : Sarjana
Alamat : CIPANDAN RT. 004 CIKASUNGKA
Kontak : 083836563274

untuk melakukan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin dengan metode penelitian Kuesioner yang dijadwalkan pada tanggal **06 Maret 2021** s.d. **08 Maret 2021**.

Sebagai bahan pertimbangan bersama ini kami lampirkan :

1. Proposal Tugas Akhir
2. Fotocopy Kartu Tanda Mahasiswa (KTM)
3. Fotocopy Kartu Rencana Studi (KRS)

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Sleman
03 Maret 2021
a.n. Dekan
Kepala Bagian Tata Usaha
Endah Susilandari, S.H., M.Si.
SIGNED

Valid ID:603ef91c6eb0ep



603ef91c6eb0ep

CURRICULUM VITAE



Nama : Jani Khoerani
Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 29 Juni 1995
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Asal : Cipandan, Cikasungka, Cikancung, Bandung, Jawa Barat
Alamat Tinggal : Notoprajan, Ngampilan, Kota Yogya, Yogyakarta
Nomor Telpn : +62838-3656-3274
Email : janikhoerani@gmail.com

Pendidikan

Formal

2001-2007 : SDN Cisoga 1
2007-2010 : MTs Al-Ma`had An-Nur Bantul
2010-2013 : MA Al-Ma`had An-Nur Bantul
2016-2021 : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Nonformal

2007-2021 : Pondok Pesantren An-Nur Bantul
2007-2013 : Madrasah Diniyah Al-Furqon

Pengalaman Kerja

2013 - 2015 : Guru Rumah Yatim dan Dhu`afa Al-Ma`ruf
2014 - 2018 : Madrasah Diniyah Al-Fur`qon Bantul
2019 -2020 : TK Ar-Raihan Bantul