

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA ALUMNI
PESANTREN**



SKRIPSI

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

Disusun Oleh:

Dika Nazri Humam

NIM. 22107010036

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

2026

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dika Nazri Humam

NIM : 22107010036

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dan Resiliensi Pada Mahasiswa Alumni Pesantren.” adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain. Namun, telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Juli 2026

Yang menyatakan;

Dika Nazri Humam
NIM. 22107010036

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Dika Nazri Humam

NIM : 22107010036

Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri dan Resiliensi Pada Mahasiswa Alumni Pesantren.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 8 Juli 2026

Pembimbing

Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A
NIP. 19770410 200501 2 002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4015/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA ALUMNI PESANTREN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DIKA NAZRI HUMAM
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010036
Telah diujikan pada : Senin, 13 Juli 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

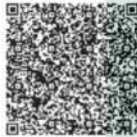
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Maya Fitria, S. Psi, M.A
SIGNED

Valid ID: 6a742ef43e852



Penguji I

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A.,
Psikolog
SIGNED

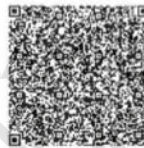
Valid ID: 6a76940dc395b



Penguji II

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

Valid ID: 6a74356c74d61



Yogyakarta, 13 Juli 2026

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a794e8336c39

HALAMAN MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang seperti saat ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

KELUARGA

Kepada yang terhormat kedua orang tua saya dan saudara-saudara saya yang saya cintai.

Atas setiap doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan yang tak pernah berhenti mengiringi setiap langkahku. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan keberkahan dan kebahagiaan kepada kalian.

SAUDARA SEPERJUANGANKU

Teman-teman Psikologi angkatan 2022 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, khususnya anak-anak projo (Psikologi laki-laki angkatan 2022). Yang telah kebersamaian dan mendukung penulis hingga saat ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala, Tuhan semesta alam. Atas limpahan rahmat, nikmat, serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, motivasi, bimbingan, serta bantuan, baik yang bersifat moral maupun material, dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis senantiasa memanjatkan doa semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak serta memperoleh ridha Allah Subhanahu wa Ta'ala dan Rasul-Nya, sehingga dapat menjadi amal jariyah, khususnya bagi kedua orang tua dan para dosen yang telah berjasa dalam perjalanan pendidikan penulis. Pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Penasihat Akademik. Terima kasih atas masukan dan bimbingan selama proses perkuliahan.
5. Ibu Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas bimbingan dan dukungan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog. Selaku Dosen Penguji I. Terimakasih atas masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
7. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. Selaku Dosen Penguji II. Terima kasih atas masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.

8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini
9. Bapak dan Ibu selaku orang tua. Terimakasih banyak yang sudah selalu mendukung, mendoaakan dan memfasilitasi dari awal kuliah hingga tahap akhir perkuliahan ini. Penulis meminta maaf belum bisa membalas. Semoga bapak dan ibu selalu diberikan kesehatan, panjang umur dan kemudahan dalam setiap urusannya.
10. Safira Hirsul Kirami Raya, S.H. Terimakasih banyak yang sudah selalu menemani, dan memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Teman-teman Projo. Selaku teman terdekat Psikologi laki-laki Angkatan 2022, yang sudah selalu memberikan dukungan dan dorongan semangat untuk penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II.....	37
DASAR TEORI.....	37
A. Resiliensi.....	37
B. Kontrol Diri.....	42
C. Dinamika Hubungan Kontrol Diri dan Resiliensi.....	46
D. Hipotesis Penelitian	49
BAB III	50
METODE PENELITIAN.....	50
A. Desain Penelitian	50
B. Identifikasi Variabel Penelitian	50
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	51
D. Populasi dan Sampel	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	56
G. Teknik Analisis Data	57
BAB IV	59
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Orientasi Kancan dan Persiapan	59
B. Pelaksanaan Penelitian.....	63
C. Hasil Penelitian	63

BAB V	76
KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	85
Lampiran 1. Alat Ukur Uji Coba dan Alat Ukur Penelitian.....	86
Lampiran 2. Tabulasi Data Hasil Uji Coba.....	88
Lampiran 3. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	91
Lampiran 4. Tabulasi Data Penelitian.....	93
Lampiran 5. Uji Asumsi	108
Lampiran 6. Surat/Lembar Kesiediaan Subjek Penelitian/ <i>Informed Consent</i>	110
Daftar Riwayat Hidup.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Seleksi Aitem Self Control	61
Tabel 4. 2 Seleksi Aitem Resilience	61
Tabel 4. 3 Reliabilitas Kontrol Diri dan Resiliensi.....	62
Tabel 4. 4 Deskripsi partisipan penelitian	65
Tabel 4. 5 Deskripsi statistik.....	66
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data.....	67
Tabel 4. 7 Kategorisasi Kontrol Diri	68
Tabel 4. 8 Kategorisasi Resiliensi.....	68
Tabel 4. 9 Korelasi Spearman.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Uji Normalitas	69
Gambar 4. 2 Uji Linieritas.....	69



The Relationship between Self-Control and Resilience among Islamic Boarding School Alumni Students

Dika Nazri Humam

NIM. 22107010036

ABSTRACT

Students who are alumni of Islamic boarding schools encounter various academic, social, and psychological challenges when transitioning to university life. These challenges require resilience to adapt effectively while maintaining the values acquired during their boarding school education. One psychological factor that may contribute to resilience is self-control. This study aimed to examine the relationship between self-control and resilience among Islamic boarding school alumni studying at universities in Yogyakarta. This study employed a quantitative correlational design. The participants consisted of 201 undergraduate students who were alumni of Islamic boarding schools in Yogyakarta. Data were collected using the Indonesian adaptation of the Brief Self-Control Scale (BSCS) and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10). The instruments demonstrated good reliability, with Cronbach's alpha coefficients of 0.839 for the self-control scale and 0.847 for the resilience scale. Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation test. The results revealed a significant positive relationship between self-control and resilience ($r = 0.408, p < .001$), indicating a moderate correlation. These findings suggest that students with higher levels of self-control tend to have higher levels of resilience. Conversely, lower self-control is associated with lower resilience. Therefore, self-control plays an important role in supporting the resilience of Islamic boarding school alumni as they adapt to academic and social demands in higher education.

Keywords: self-Control, Resilience.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hubungan Kontrol Diri dan Resiliensi Pada Mahasiswa Alumni Pesantren

Dika Nazri Humam

NIM. 22107010036

INTISARI

Mahasiswa alumni pesantren menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan psikologis ketika memasuki lingkungan perguruan tinggi yang memiliki karakteristik berbeda dengan lingkungan pesantren. Perbedaan tersebut menuntut kemampuan beradaptasi yang baik agar mahasiswa mampu menghadapi berbagai tekanan dan mempertahankan fungsi psikologisnya secara optimal. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam meningkatkan resiliensi adalah kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 201 mahasiswa alumni pesantren yang sedang menempuh pendidikan S1 di berbagai perguruan tinggi di Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala *Brief Self-Control Scale* (BSCS) versi Indonesia untuk mengukur kontrol diri dan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC-10) versi Indonesia untuk mengukur resiliensi. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala kontrol diri memiliki koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,839 dan skala resiliensi sebesar 0,847. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren ($r = 0,408$; $p < 0,001$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan tingkat hubungan pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki mahasiswa alumni pesantren, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka resiliensi juga cenderung semakin rendah. Dengan demikian, kontrol diri merupakan salah satu faktor yang berperan dalam mendukung kemampuan mahasiswa alumni pesantren untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

Kata kunci: Kontrol Diri, Resiliensi.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan islam yang menekankan pembinaan aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Santri ditempa untuk hidup sederhana, disiplin, mandiri, serta berpegang pada nilai-nilai agama dalam setiap aktifitasnya. Lingkungan kampus memiliki budaya belajar yang berbeda, lebih bebas, heterogen, dan penuh dinamika sosial. Situasi ini menuntut kemampuan beradaptasi yang baik agar alumni pesantren mampu menjaga identitas serta menjalani kehidupan akademik dengan optimal. Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, fenomena psikologis yang dialami oleh mahasiswa alumni pesantren menjadi semakin relevan, terutama saat menghadapi berbagai tantangan yang disebabkan oleh perubahan sosial dan ekonomi. Pesantren sebagai institusi pendidikan tidak hanya menyediakan pelajaran agama, tetapi juga membentuk karakter dan moralitas para santrinya. Namun, setelah menempuh pendidikan di pesantren, mahasiswa seringkali dihadapkan pada situasi sulit di dunia universitas yang sangat berbeda dengan lingkungan dipesantren. Situasi ini menciptakan ketegangan yang dapat mengganggu kesehatan mental dan emosional mahasiswa.

Dalam konteks paska pandemi COVID-19, banyak mahasiswa merasakan tekanan lebih besar, termasuk ketidakpastian dalam dunia kerja, peningkatan kompetensi, dan tuntutan untuk beradaptasi dengan teknologi, data juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stress dikalangan mahasiswa mengalami lonjakan, dengan prevalensi masalah Kesehatan mental yang meningkat signifikan diseluruh dunia (Xu, 2022). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) pada tahun 2020, diketahui bahwa presentase mahasiswa yang mengalami putus kuliah mencapai 7% yaitu sebanyak 602.208 orang dari total 8.483.213 mahasiswa terdaftar, kompleksitas tuntutan dalam dunia perkuliahan dapat membuat individu rentan menghadapi berbagai permasalahan emosional, seperti munculnya perasaan cemas, takut, dan kebingungan mengenai langkah yang harus diambil serta kepada siapa harus meminta bantuan ketika menghadapi ketidaktahuan. Kondisi tersebut juga dapat berdampak pada

kesulitan dalam membangun hubungan sosial, menurunnya prestasi akademik, hilangnya motivasi belajar, hingga berujung pada kegagalan dalam menyelesaikan studi (Agestia, Safitri, & sujarwo, 2024). Karenanya, penting untuk memahami bagaimana kontrol diri dan resiliensi dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa alumni pesantren dalam menghadapi tantangan ini.

Mahasiswa alumni pesantren seharusnya mampu menghadapi tantangan tersebut, oleh sebab itu pentingnya resiliensi bagi mahasiswa khususnya alumni pesantren. Menurut Rutter (2006), resiliensi dipahami sebagai kapasitas individu untuk puling dari pengalaman sulit dan terus melanjutkan hidup dengan keyakinan bahwa kondisi ke depan akan menjadi lebih baik (Yuliani, Widiarti, Sari 2018). Menurut Block dan Masten (2006) resiliensi juga dipandang sebagai konsep payung yang mencakup beragam gagasan mengenai pola adaptasi positif, khususnya terkait kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi (Mir'atannisa, Rusmana, & Budiman, 2019). Bagi mahasiswa alumni pesantren, resiliensi sangat dibutuhkan ketika mereka harus menyesuaikan diri dengan pola belajar diperguruan tinggi, gaya pergaulan yang berbeda, gaya bersosial yang berbeda serta tekanan akademik maupun non-akademik. Ketahanan diri ini memungkinkan mereka tidak mudah menyerah, tetap teguh pada nilai yang dipegang, dan mampu mencari solusi atas berbagai masalah yang dihadapi. Fuster (2014) menegaskan bahwa individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memandang kesulitan sebagai tantangan, bukan ancaman. Tanpa resiliensi yang baik, alumni pesantren dapat mengalami kebingungan identitas, kesulitan bersosialisasi, hingga menurunnya prestasi akademik.

Di dalam ajaran Islam juga sudah di jelaskan pentingnya kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan (resiliensi). Hal ini sebagaimana difirmankan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْزِئِينَ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾

Artinya: “Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai

cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, “Kapanakah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat” (QS Al-Baqarah, ayat 214).

Dalam ayat tersebut menjelaskan, bahwa setiap orang di dunia ini pasti diberi cobaan oleh Allah SWT. Dari orang terdahulu Allah SWT juga memberikan berbagai cobaan seperti, kemelaratan, penderitaan. Tetapi disetiap cobaan itu pertolongan Allah SWT itu dekat. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa resiliensi dalam perspektif islam merupakan suatu kewajiban. Memiliki resiliensi menunjukkan bahwa seorang hamba telah membuktikan kekuatan iman serta keteguhannya sebagai seorang muslim. Menjadi mahasiswa alumni pesantren ketika keluar dari pondok sudah berbekal ilmu agama yang cukup, sehingga ketika dihadapkan berbagai cobaan atau tantangan selalu ingat bahwa pertolongan Allah SWT itu dekat, serta untuk selalu meningkatkan keimanan dan ketaqwaan.

Resiliensi dapat dimaknai sebagai kemampuan individu untuk melakukan adaptasi secara positif, yaitu upaya dalam mengelola diri dan memulihkan kesehatan mental meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan (Suprpto, 2020). Bagi mahasiswa alumni pesantren ketika mempunyai resiliensi yang tinggi maka akan mudah mendapatkan hal-hal positif bagi dirinya sendiri ketika menghadapi tantangan yang ada disekitar lingkungannya. Emosi positif tersebut menjadi faktor yang mendorong individu untuk bangkit dari kondisi keterpurukan. Oleh karena itu, individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mampu mencapai kesejahteraan dan kepuasan hidup, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun spiritual (Fernando, 2022). Berbeda halnya dengan individu yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo (2008), individu dengan resiliensi yang rendah cenderung tidak mampu melakukan penilaian terhadap dirinya, menghadapi dan mengatasi permasalahan, serta mengalami kesulitan dalam mengembangkan atau mengubah diri dari kondisi keterpurukan maupun kesengsaraan hidup (Mir’atannisa et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, dan Barbara, (2014) juga mengenai hubungan antara resiliensi dan distress psikologis pada mahasiswa dengan rentang usia 18 hingga 59 tahun di Australia, Amerika, dan Hong Kong menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah

cenderung mengalami tingkat distress psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi (Azzahra, 2017). Dalam penelitian Sholichah, Paulana, dan Fitriya, (2018) yang membahas tentang *self esteem* dan resiliensi akademik mahasiswa, penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian tersebut menyatakan bahwa ada kaitan antara resiliensi dengan *self esteem*, jika *self esteem* seorang mahasiswa itu rendah cenderung memiliki resiliensi yang rendah, yang berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan psikologis dan sosial seperti depresi, kecemasan, serta perilaku beresiko (Sholichah et al., 2018). Dalam penelitian Della dan Nurul (2021) yang membahas resiliensi akademik mahasiswa terhadap pandemi covid 19, penelitian ini mengambil dari literatur review. Penelitian tersebut menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah berpotensi menurunkan rasa eksistensi diri dan menimbulkan stress yang dapat berujung pada perilaku negatif, seperti merokok, mengonsumsi alkohol atau narkoba, bahkan Tindakan ekstrem seperti percobaan bunuh diri bahkan hingga kehilangan motivasi belajar hingga memilih untuk tidak melanjutkan pendidikan mereka (Della, 2021). Kurangnya tingkat resiliensi pada mahasiswa turut berkontribusi terhadap tingginya angka stres di kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang melaporkan data prevalensi global, diketahui bahwa mahasiswa di seluruh dunia mengalami stres dengan presentase antara 38% hingga 71%, sementara di kawasan Asia angka tersebut berkisar antara 39,6% hingga 61,3%. Adapun di Indonesia, prevalensi stres pada mahasiswa tercatat antara 36,7% hingga 71,6%. Berbagai faktor yang memicu stress tersebut antara lain meliputi fase adaptasi dan transisi dalam perkuliahan, kemampuan regulasi diri yang kurang optimal, serta tekanan yang berasal dari keluarga maupun lingkungan sekitar (Bayantari et al., 2022). Dan data yang ditunjukkan oleh Kompasiana (<https://sl1nk.com/5vWTW>) yang menunjukkan data pada tahun 2024 jumlah bunuh diri pada mahasiswa rentang usia 17-25 tahun sebanyak 75 kasus atau setara 8,8%. Banyak sebab yang membuat mahasiswa bunuh diri, yaitu tuntutan sosial, ekspektasi keluarga yang tinggi, dan tekanan akademik.

Oleh karena itu, dibutuhkan kontrol diri agar seorang mahasiswa mampu meningkatkan resiliensinya dengan baik. kontrol diri merupakan konsep psikologis yang sangat penting bagi mahasiswa, terutama bagi alumni pesantren yang memiliki kekuatan moral dan spiritual yang tinggi. Sebagai kemampuan untuk mengendalikan

pikiran, emosi, dan perilaku, kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan individu. Secara umum, kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya serta menahan atau mengatur berbagai dorongan yang muncul dari dalam diri (Priyambodo et al., 2021). Menurut Goldfried dan merbaum, kontrol diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, mengatur, dan mengendalikan perilaku sehingga menghasilkan dampak yang positif bagi individu (Ariyaniah & Fahmawati, 2024). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin besar kemampuannya untuk menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial, sehingga mendorong terbentuknya perilaku yang positif (Nofitriani, 2020). Sebaliknya, menurut Anderman dan Murdock (2007) menyatakan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan karakteristik kepribadian yang dapat mendorong individu terlibat dalam perilaku menyimpang, termasuk ketidakjujuran akademik (Yendicoal & Guspa, 2022). Bagi mahasiswa alumni pesantren, memiliki kontrol diri yang baik sangatlah penting. Hal ini terbukti melalui berbagai studi yang menunjukkan bahwa kontrol diri dapat berpengaruh signifikan terhadap perilaku akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku tidak jujur dalam konteks akademik (Yendicoal & Guspa, 2022). Sehingga mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang lebih baik cenderung lebih jujur dan bertanggung jawab dalam sosial maupun studi mereka.

Dalam praktik, tidak semua mahasiswa alumni pesantren menunjukkan tingkat resiliensi dan kontrol diri yang diperlukan untuk menghadapi tantangan yang mereka hadapi. Pada era globalisasi saat ini, penguatan mental bagi para santri perlu ditingkatkan. Hal ini disebabkan oleh banyaknya kasus yang menunjukkan bahwa ketika santri telah keluar dari pondok pesantren, ketahanan mental mereka cenderung menurun. Aturan-aturan yang seharusnya tetap dijaga sebagaimana ketika berada di pesantren, seperti menjaga pergaulan antara non-mahram, menghindari konsumsi barang haram, serta menjauhi pergaulan bebas yang dapat mengarah pada perilaku menyimpang seperti perzinahan, sering kali mulai diabaikan setelah mereka meninggalkan lingkungan pesantren (El Iq Bali & Fadli, 2019). Selain itu, pengalaman mereka di pesantren, meskipun bermanfaat dalam membentuk karakter dan disiplin dapat menjadi penghalang ketika mereka berusaha beradaptasi dengan

dunia yang liberal dan kompetitif. Akibatnya, mahasiswa alumni pesantren seringkali merasa tidak siap secara emosional untuk menghadapi berbagai tantangan dunia nyata. Hal ini menciptakan kesenjangan yang perlu diidentifikasi dan dipahami lebih dalam melalui penelitian.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rismayani (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang merupakan alumni pesantren mengalami berbagai perubahan perilaku setelah menjalani kehidupan di lingkungan perguruan tinggi. Berdasarkan hasil wawancara, salah satu informan menyampaikan bahwa setelah tinggal di kos, intensitas pelaksanaan ibadah seperti shalat berjamaah dan mengaji mengalami penurunan karena tidak lagi berada dalam lingkungan yang menerapkan aturan dan pengawasan sebagaimana di pesantren. Informan tersebut juga mengakui mulai melakukan beberapa perilaku yang sebelumnya dilarang selama berada di pesantren serta merasakan adanya rasa bersalah atas perubahan perilaku yang dialaminya. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa perbedaan lingkungan serta nilai-nilai yang dianut antara kehidupan di pesantren dan lingkungan baru menjadi faktor yang memicu munculnya konflik psikologis pada alumni pesantren. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa alumni pesantren membutuhkan kemampuan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri secara positif terhadap berbagai perubahan dan tekanan yang dihadapi selama masa transisi. Selain itu, kontrol diri juga memiliki peran penting dalam membantu individu mengarahkan dan mengendalikan perilakunya agar tetap selaras dengan nilai-nilai yang telah ditanamkan selama menempuh pendidikan pesantren.

Kondisi tersebut juga didukung oleh temuan penelitian Bau, Kadir, dan Abudi (2022), yang menunjukkan bahwa 43,5% santri mengalami tingkat stress berat dan 79,7% memiliki kemampuan beradaptasi yang maladaptif. Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kemampuan beradaptasi ($p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan yang dialami individu di lingkungan pesantren dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan. Oleh karena itu, ketika santri beralih menjadi mahasiswa, kemampuan psikologisnya seperti resiliensi dan kontrol diri menjadi penting untuk diteliti karena berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan serta menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Oleh

sebab itu, penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya memahami faktor-faktor psikologis yang mendukung keberhasilan proses adaptasi mereka di lingkungan perguruan tinggi.

Pentingnya memahami secara mendalam hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa yang merupakan alumni pesantren, dengan mempertimbangkan berbagai variabel yang dapat mempengaruhi kedua aspek tersebut. Beberapa faktor yang diduga berperan dalam membentuk tingkat resiliensi dan kontrol diri mahasiswa alumni pesantren antara lain dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, serta lingkungan institusi pendidikan, selain juga pengalaman hidup dan pembelajaran yang diperoleh selama menempuh pendidikan di pesantren. Faktor sosial tersebut juga dikuatkan oleh penelitian sebelumnya yang meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja di asrama pondok pesantren yang mengutip dari beberapa literatur yang ditinjau yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima remaja di asrama pondok pesantren berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka (Rohman, Holis, & Arif, 2025). Pengalaman positif selama Pendidikan di pesantren, seperti pelatihan kepemimpinan dan pengembangan karakter, juga dapat berfungsi sebagai faktor pelindung yang membantu mahasiswa mengatasi stress. Selain itu, faktor psikologis, seperti pemahaman individu tentang kemampuan diri tingkat kepercayaan diri, berperan penting dalam kemampuan untuk mengelola stress dan mengembangkan kontrol diri. Hal ini juga diperkuat penelitian sebelumnya yang masih sama oleh Rohman et al., (2025), bahwa aspek biologis dan psikologis mempengaruhi resiliensi remaja di pondok pesantren meliputi kemampuan dalam menerapkan strategi coping adaptif, kesehatan mental dan emosional yang stabil, serta keterampilan regulasi emosi yang efektif. Selain itu, orientasi masa depan yang positif berkontribusi dalam memperkuat ketahanan individu terhadap tekanan lingkungan.

Dalam konteks tersebut, penting bagi peneliti untuk menelaah bagaimana berbagai faktor tersebut saling berinteraksi dan mempengaruhi hubungan antara kontrol diri dan resiliensi. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa yang merupakan alumni pesantren. Dalam penelitian ini, peneliti memilih subyek di

daerah Yogyakarta, karena Yogyakarta sendiri banyak sekali pondok pesantren serta perguruan tinggi. Dalam penelitian (Fuady, Rahim, Munzir & Fajarini, 2024) mengatakan dalam bahwa jumlah pendidikan berasrama Islam (pondok pesantren) di daerah Yogyakarta ada 319, dan menempati urutan 8 di Indonesia. Kemudian untuk perguruan tinggi di Yogyakarta berdasarkan web dari Kompas <https://sl1nk.com/dYzAn> mengatakan daerah Istimewa Yogyakarta, menjadi kota yang dijuluki kota pelajar, salah satunya karena banyaknya perguruan tinggi. Data perguruan tinggi di wilayah Yogyakarta ada 105 perguruan tinggi, meliputi 100 perguruan tinggi swasta, 4 perguruan tinggi negeri, dan 1 perguruan tinggi kedinasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis keterkaitan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren, khususnya di Yogyakarta serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kedua variabel tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren?”. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menguji efektivitas pelatihan kontrol diri sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan resiliensi mahasiswa alumni pesantren.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis adanya hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik pada bidang psikologi Pendidikan dan psikologi sosial, khususnya mengenai hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren. kemudian hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa, terutama dalam konteks mahasiswa yang memiliki latar belakang pendidikan pesantren, dan yang terakhir penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan teori kontrol diri dan resiliensi dengan menyoroti bagaimana nilai-nilai pesantren dan pengalaman religius dapat berperan dalam pembentukan kedua aspek tersebut.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subyek

Hasil penelitian ini dapat membantu mereka memahami pentingnya pengendalian diri dalam menghadapi tantangan adaptasi di lingkungan kampus yang lebih bebas dan heterogen, serta mendorong mereka untuk meningkatkan kemampuan resiliensi.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pembinaan, konseling, atau pelatihan *soft skill* yang mendukung pengembangan kontrol diri dan resiliensi mahasiswa, khususnya yang berlatar belakang pesantren.

c. Bagi Pengasuh Pesantren dan Pendidik

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk memperkuat kurikulum atau kegiatan pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek religius, tetapi juga keterampilan psikologis seperti ketahanan dan regulasi diri.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau pembanding untuk penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor psikologis lain yang mempengaruhi adaptasi dan kesejahteraan mahasiswa alumni pesantren.

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Literatur Review

No	Nama	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Wahyuliani Safitri Ibrahim, Musawwir, dan Syahrul Alim	Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Santri di Makassar (Ibrahim et al., 2021)	2021	Teori resiliensi Reivich & shatter (2002), dan Teori Dukungan Sosial Cohen & Hoberman	Kuantitatif, dengan analisis regresi sederhana.	<i>Resilience Quotient Test (RQ) dan Interpersonal Support Evaluation List (ISEL)</i>	265 santri tingkat SMP/Tsanawiya h sampai SMA/Aliyah dari berbagai pesantren di Makassar	Penelitian ini menemukan bahwa tingkat resiliensi santri makasar bervariasi, dengan mayoritas berada pada kategori tinggi, 7,5% sangat tinggi, dan 5,3% sangat rendah. Dukungan sosial yang diterima

								juga beragam, dengan Sebagian besar pada kategori sedang (34,3%), diikuti rendah (27,2%), tinggi (21,9), sangat tinggi (9,8%), dan sangat rendah (6,8%). Dukungan sosial terbukti berpengaruh positif terhadap resiliensi dengan kontribusi sebesar 23,3%, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang
--	--	--	--	--	--	--	--	--

								diterima santri, maka semakin tinggi pula resiliensi mereka.
2.	Miskani	Kontrol Diri sebagai Mediator Konsep, Resiliensi, Dukungan Sosial terhadap Hasil Belajar Siswa (Miskani, 2022)	2022	Teori Kontrol Diri yang merujuk pada pandangan Gottfredson & Hirschi (1990), teori Konsep Diri dari Shavelson, Hubner dan Stanton (1976), teori Resiliensi dari Bernard (1993), teori Dukungan Sosial dari House (1981) dan Goldsmith (2004)	Pendekatan kualitatif.	<i>Instrument utama dalam penelitian ini Adalah peneliti sendiri (human instrument).</i>	Dilaksanakan pada lingkungan sekolah menengah, dengan subjek guru bimbingan dan konseling serta siswa yang tergabung dalam organisasi Palang Merah Indonesia (PMR).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan kuat terhadap hasil belajar siswa. Siswa yang mampu mengendalikan dorongan, mengatur emosi, serta mampu memilih kegiatan belajar dibandingkan

								aktivitas lain, cenderung memperoleh nilai akademik yang lebih baik. Kontrol diri dalam penelitian ini terbukti menjadi variabel mediator yang menghubungkan konsep diri, resiliensi, dan dukungan sosial dengan hasil belajar. Dengan demikian, semakin baik kontrol diri seseorang siswa, semakin baik
--	--	--	--	--	--	--	--	---

								pula hasil belajar yang dicapainya.
3.	Nur Hartati dan Amalia Rahmadani	Hubungan Antara Konsep Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Universitas Diponegoro (Hartati & Rahmandani, 2022)	2022	Teori Konsep Diri mengacu pada Berzonsky (dalam Burns, 1993) dan teori Resiliensi mengacu pada Wagnild & Young (dalam Wagnild & Collins, 2009)	Penelitian kuantitatif koresional.	<i>Skala Resiliensi dasar penyusunannya dari aspek Wagnild & Young dan skala Konsep Diri dasar penyusunannya dari aspek Berzonsky.</i>	Penelitian dilakukan di Universitas Diponegoro dengan subjek mahasiswa perantau asal luar pulau jawa berjumlah 276 orang.	Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan resiliensi pada mahasiswa perantau dengan nilai $r = 0,715$ dan $p < 0,05$, yang berarti semakin positif konsep diri mahasiswa, maka semakin tinggi

								kemampuan mereka untuk beradaptasi dan tetap tegar menghadapi tekanan atau kesulitan di perantauan.
4.	Larisa Hana Gusti Suparman dan Alfiasari	The Effect Of Social Support, Self Esteem, and Self Control On Adolescent Resilience at Child Welfare Intitution	2024	Teori Resiliensi Remaja (Zimmerman et al.), Self Control (Baumeister), Self Esteem (Gecas; Heatherton & Polivy), serta Ecological Model of Human Development (Bronfrenbrenner)	Penelitian kuantitatif dengan explanatory study melalui survey; analisis korelasi dan SEM-PLS	Social Support Questionnaire for Children (SSQC) (Gordon-Hollingsworth et al., 2016), State Self-Esteem Scale (SSES) (Heatherton & Polivy, 1991) Self-Control	93 remaja usia 12–18 tahun yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) di Kabupaten Bogor; dipilih dengan purposive sampling	Dukungan sosial, self-esteem, dan self-control berpengaruh langsung dan tidak langsung terhadap resiliensi remaja. Self-esteem memiliki pengaruh paling kuat terhadap

						Scale (SCS) (Tangney et al., 2004) Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003)		resiliensi ($\beta = 0,385$; $t > 1,96$). Dukungan sosial dan self-control juga memengaruhi resiliensi melalui mediasi self-esteem. Model menjelaskan 52,2% variasi resiliensi remaja LKSA.
5.	Silvia Aracely Tafoya, Vania Aldrete Cortez, Fabiola	Sleep and Perceived Stress: An Exploratory Mediation Analysis of the Role of	2023	Teori Self-Control (Tangney & Baumeister), Resiliensi (Smith et al.), dan model stress-sleep interaction, yang menjelaskan bahwa	Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional dan path analysis	Perceived Stress Scale (PSS-10), Brief Resilience Scale (BRS), Brief Self-Control Scale (BSCS),	32 mahasiswa tahun pertama universitas di Mexico City, Meksiko (usia rata-rata 18,47 tahun; 78%	Stres dipersepsikan berhubungan negatif dengan resiliensi ($r = -0,63$) dan self-control ($r =$

Tafoya Ramos, Claduia Fouilloux Morales, and Claduia Diaz Olavarrieta	Self-Control and Resilience among University Students		kualitas dan durasi tidur memengaruhi stres melalui mekanisme regulasi diri dan kemampuan bangkit dari tekanan	(mediation analysis)	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan Fitbit Charge 4 (durasi tidur objektif)	perempuan), dipilih dengan convenience sampling	–0,46), serta berhubungan dengan kualitas tidur buruk ($r =$ 0,57) dan durasi tidur pendek ($r =$ –0,35). Analisis jalur menunjukkan bahwa self- control dan resiliensi memediasi hubungan antara tidur dan stres. Pada model kualitas tidur terjadi mediasi parsial ($R^2 =$ 0,62; $p < 0,01$), sedangkan pada
--	--	--	---	-------------------------	---	--	---

								model durasi tidur terjadi mediasi penuh ($R^2 = 0,46$; $p < 0,01$). Resiliensi berperan sebagai faktor protektif terhadap stres, yang diperkuat oleh self-control.
6.	Frensen Salim dan Muhammad Fakhrurrozi	Efikasi Diri Akademik dan resiliensi pada mahasiswa (Salim & Fakhrurrozi, 2020)	2020	Teori Efikasi Diri dari Albert Bandura (1997) dan teori Resiliensi dari Reivich & Shatte (2002)	Kuantitatif koresional.	<i>Skala Resiliensi diadaptasi oleh Wagnild & Young (2009) dan skala Efikasi Diri Akademik diadaptasi dari Diansyah (2012)</i>	Penelitian dilakukan di beberapa perguruan tinggi di wilayah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi). Dengan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berperan signifikan dalam memprediksi resiliensi mahasiswa dengan nilai

						<i>berdasarkan teori Bandura (1997).</i>	subjek 146 mahasiswa.	korelasi $r = 0,574$; $p < 0,001$ dan kontribusi sebesar 33% ($R^2 = 0,330$). Mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri akademik tinggi ($M = 1007,32$) dan resiliensi tinggi ($M = 72,34$). Tidak ditemukan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Artinya, semakin tinggi pula
--	--	--	--	--	--	---	------------------------------	---

								kemampuan mereka untuk beradaptasi dan bangkit dari tekanan akademik.
7.	Maya Amalia Irianto, Fauzi Rahman, dan hafizh Zain Abdillah	Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa (Irianto et al., 2021)	2021	Psikologi Positif, khususnya konsep resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002), dan Konsep diri diacu dari teori Rakhmat (2007)	Pendekatan kuantitatif dengan metode koresional dan analisis regresi linier sederhana.	<i>Skala konsep diri berdasarkan aspek dari Rakhmat (2007), dan skala Resiliensi berdasarkan aspek dari Reivich & Shatte (2002).</i>	Penelitian ini dilakukan di Akademi Fisioterapi Yayasan Angga Binangun Yogyakarta. Dengan subjek penelitian Adalah mahasiswa Angkatan 2018/2019 dengan total	Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa memiliki konsep diri dan resiliensi pada tingkat rendah. Dari 118 responden, sebanyak 98 orang (83,05%) memiliki konsep diri rendah,

							populasi 118 orang.	sedangkan 20 orang (16,95%) tergolong sedang. Pada variabel resiliensi, 79 orang (66,85%) memiliki tingkat resiliensi rendah, dan 39 orang (33,05%) pada kategori sedang. Tidak ada responden yang tergolong tinggi dalam kedua variabel ini. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa
--	--	--	--	--	--	--	---------------------	--

								masih memiliki pandangan diri negative dan kesulitan beradaptasi dengan tekanan akademik maupun sosial.
8.	Mira Oktaviani dan Wening Cahyawulan	Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Oktaviani & Cahyawulan, 2021)	2021	Teori Self Compassion oleh Kristin Neff (2003), dan teori Resiliensi oleh Connor & Davidson (2003)	Kuantitatif dengan metode koralional.	<i>Skala Welas Diri (SWD) adaptasi dari Self Compassion Scale (Neff, 2003) dan Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)</i>	Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta dengan subjek 310 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh mata kuliah skripsi.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara Self Compassion dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ dengan koefisien korelasi 0,498

								dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Sebanyak 55,16% mahasiswa memiliki Self Compassion sedang, 39,68% tinggi, dan 5,16% rendah, dengan rata-rata skor 3,38. Resiliensi mahasiswa menunjukkan rata-rata skor 28,32 dari total 40. Self compassion berkontribusi 24,8% terhadap
--	--	--	--	--	--	--	--	---

								resiliensi, menunjukkan bahwa semakin mahasiswa mampu menerima dan memahami diri, semakin tinggi kemampuan mereka bertahan menghadapi tekanan akademik.
9.	Zalfa Willdani Pristie, Ratnasartika Apriliyani, dan Zaldhi Yusuf Akbar	Pengaruh Resiliensi dan Spiritualitas terhadap Kontrol Diri pada Mahasiswa	2024	Teori Resiliensi oleh Reivich dan Shatte (2002) dan teori Kontrol Diri oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004)	Kuantitatif menggunakan pendekatan analisis regresi linier berganda.	<i>Skala kontrol diri dikembangkan berdasarkan aspek dari Averil (1973), skala resiliensi berdasarkan</i>	Lokasi di Universitas Binawan, Jakarta dengan subjek 100 mahasiswa aktif yang bekerja sambil berkuliah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa aktif yang bekerja sambil berkuliah di Universitas Binawan

		di Universitas Binawan (Pristie et al., 2024)			<i>aspek Reivich dan Shatte (2002), dan skala Spiritualitas di adaptasi dari Spiritual attitude and Involvement List (SAIL) oleh de Jager Meezenbroek et al. (2012)</i>		memiliki tingkat kontrol diri dan resiliensi dalam kategori sedang, sedangkan spiritualitas berada pada kategori tinggi. Berdasarkan uji regresi linier berganda, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara resiliensi dan spiritualitas terhadap kontrol
--	--	---	--	--	---	--	--

								diri. Secara simultan, kedua variabel bebas ini memberikan kontribusi sebesar 36,3% terhadap peningkatan kontrol diri mahasiswa. Secara parsial, resiliensi memberikan pengaruh lebih besar ($t = 7,441$) dibandingkan spiritualitas ($t = 5,217$), menunjukkan bahwa kemampuan
--	--	--	--	--	--	--	--	--

								individu dalam menghadapi dan ber adaptasi terhadap kesulitan berperan penting dalam pengendalian diri.
10.	Ima fitri Sholichah, Andi Nadira Paulana, dan Putri Fitriya	Self Esteem dan Resiliensi Akademik Mahasiswa (Sholichah et al., 2018)	2018	Teori Self Esteem dari Rosenberg (1979) dan teori Resiliensi Akademik dari Martin & Marsh (2003).	Pendekatan Kuantitatif dengan metode survey.	<i>Skala Self Esteem di adaptasi dari Rosenberg self Esteem Scale (RSES) dan Skala Resiliensi Akademik diadaptasi dari Amalia (2017) yang mengacu pada teori</i>	53 mahasiswa psikologi berusia 18-22 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.	Penelitian terhadap 53 mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara self

						<i>Martin & Marsh (2003).</i>	esteem dan resiliensi akademik ($r = 0,52$; $p < 0,05$). Hasil mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki self esteem tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik, lebih optimis, serta tidak mudah menyerah saat
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------	---

								menhadapi kesulitan belajar.
11.	Savira Annisa Putri Suprpto	Pengaruh Religiusitas terhadap Resiliensi pada Santri Pondok Pesantren (Suprpto, 2020)	2020	Teori religiusitas konsep Kendler (2003), dan teori resiliensi konsep Connor & Davidson (2003)	Pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana.	<i>Skala Religiusitas menggunakan Seven Dimension of Religiosity dari Kendler (2003), dan Skala Resiliensi menggunakan Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25)</i>	Pondok Pesantren di Kota Batu, Malang dengan subjek 221 santri pada jenjang SMP dan SMA	Hasil penelitian dengan nilai koefisien determinasi (R^2) = 0,741 dan nilai signifikansi (p) = 0,000, sehingga religiusitas berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi. Kontribusi religiusitas terhadap resiliensi sebesar

								74,1%, sementara 25,9% dipengaruhi oleh faktor lain.
12.	Fatimah Azzahra	Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa (Azzahra, 2017)	2017	Teori resiliensi dari Connor & Davidson (2003), dan distress psikologis konsep teori Selye (1956) dan Lazarus (1991)	Pendekatan metode kuantitatif asosiatif kausal	<i>Skala resiliensi menggunakan connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25), dan Skala distress psikologis menggunakan Kessler Psychological Distress Scale (K10)</i>	342 mahasiswa S1 aktif di Universitas Muhammadiyah Malang	Hasil penelitian dengan nilai korelasi (R) = 0,189, koefisien determinasi (R^2) = 0,036, nilai signifikansi (p) = 0,000 (p < 0,05), dan koefisien regresi (B) = -0,166. Artinya, resiliensi berpengaruh negative dan signifikan

								terhadap distress psikologis sebesar 3,6%. Semakin tinggi resiliensi mahasiswa, maka semakin rendah tingkat distress psikologisnya.
13.	Subiantoro, M. B., Suratmi, S., Qowi, N. H., & Prihatma, R. P.	The Relationship between Self Control and Academic Resilience in Final Year Nursing Students	2025	Teori Self Control (Baumeister & Tangney) dan Resiliensi Akademik (Hardiansyah; konsep adaptasi positif terhadap stress akademik)	Kuantitatif korelasional dengan desain cross sectional	<i>Self Control Scale versi Indonesia (Arifin & Milla 2020) 10 aitem dan Academic Resilience Scale versi Indonesia (Hardiansyah et al., 2020) 27 aitem</i>	Mahasiswa keperawatan tingkat akhir (N = 112) dari beberapa Program Studi Keperawatan S1 di Indonesia	Terdapat hubungan positif kuat antara self control dan resiliensi akademik ($r_s = 0,759$; $p < 0,001$). Mahasiswa dengan self

								control tinggi cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik tingkat akhir.
14.	Mohammed , A. F., & Sebastian, K.	The Relationship Between Meaning in Life, Self Control and Resilience Among Young Adults	2002	Teori Makna Hidup (Frank; Steger), Self Control (Tangney&Baumeister) , dan Resiliensi (Dyer & McGuinness).	Penelitian Kuantitatif dengan desain korelasional, analisis menggunakan Pearson Product Moment Correlation	Meaning in Life Questionnaire (MLQ) – Steger et al. (2006), Brief Self-Control Scale (BSCS) – Tangney et al. (2004) Brief Resilient Coping Scale	270 young adults usia 18-25 tahun (232 perempuan, 38 laki-laki) di India, pengambilan sampel menggunakan convenience sampling dan pengumpulan	Terdapat hubungan positif signifikan antara self control dan resiliensi ($r = 0,30$; $p < 0,01$). Presence of meaning in life berhubungan positif dengan

						(BRCS) – Sinclair et al. (2004)	data melalui kuesioner daring.	self control ($r = 0,21$; $p < 0,01$) dan resiliensi ($r = 0,16$; $p < 0,01$). Tidak ditemukan hubungan signifikan antara search for meaning in life dengan self control maupun resiliensi.
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	-----------------------------------	--

1. Keaslian Topik

Berdasarkan kajian terhadap berbagai penelitian terdahulu, ditemukan bahwa variable resiliensi telah banyak dikaitkan dengan berbagai faktor psikologis, seperti dukungan sosial, konsep diri, self esteem, religiusitas, hingga efikasi diri. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kontrol diri dan resiliensi masih relatif terbatas dan menunjukkan variasi konteks serta pendekatan.

Penelitian oleh Subiantoro, Suratmi, Qowi dan Prihatama (2025), menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara *self control* dan resiliensi akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Hasil ini menegaskan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan diri berperan penting dalam meningkatkan kemampuan bertahan terhadap tekanan akademik. Sejalan dengan itu, penelitian oleh (Mohammed & Sebastian, 2022) juga menemukan bahwa *self control* memiliki ubungan positif signifikan dengan resiliensi pada young adults. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi stress dan tantangan kehidupan.

Selain itu, penelitian Suparman & Alfiasari (2024) menunjukkan bahwa *self control* berpengaruh terhadap resiliensi, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui self esteem sebagai mediator. Namun, dalam penelitian ini *self control* tidak berdiri sebagai variable utama tunggal, melainkan bagian dari model yang lebih kompleks. Penelitian lain oleh Tafoya et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa *self control* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kualitas tidur dan stres, serta berkaitan dengan resiliensi. Namun, fokus penelitian ini bukan pada hubungan langsung antara *self control* dan resiliensi.

Berdasarkan hasil kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai hubungan langsung antara kontrol diri dan resiliensi masih terbatas dibandingkan variabel lain. Beberapa penelitian menempatkan kontrol diri sebagai mediator, bukan sebagai variabel bebas utama. selain itu, mayoritas penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa keperawatan, remaja di lembaga sosial, dan *young adults* di luar negeri, bukan pada mahasiswa alumni pesantren yang menghadapi perubahan lingkungan belajar, sosial, dan budaya secara signifikan. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji bagaimana tingkat kontrol diri berhubungan dengan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren yang sedang beradaptasi di lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, keaslian penelitian ini terletak pada

topiknya yang memadukan dua variabel psikologis kontrol diri dan resiliensi dalam konteks populasi yang unik, yaitu mahasiswa alumni pesantren, yang hingga kini belum banyak dikaji dalam literatur psikologi pendidikan maupun psikologi sosial di Indonesia.

2. Keaslian Teori

Penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan beragam teori untuk menjelaskan konsep kontrol diri dan resiliensi. Beberapa di antaranya adalah teori kontrol diri yang dikemukakan oleh Gottfredson dan Hirsi (1990) yang menekankan pengendalian perilaku sosial, serta teori Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang lebih menyoroti pada kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan Tindakan. Sementara itu, teori resiliensi banyak diacu dari Revich dan Shatte (2002), Connor dan Davidson (2003), maupun Wagnild dan Young (2009), yang masing-masing menyoroti kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit dari tekanan hidup. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada penggabungan kedua teori tersebut secara integratif untuk menjelaskan hubungan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren.

Pendekatan ini memberikan kebaruan karena belum ada penelitian yang memadukan teori kontrol diri dan resiliensi dalam konteks mahasiswa berlatar belakang Pendidikan pesantren. Berdasarkan tinjauan tersebut, teori yang paling relevan untuk digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah teori kontrol diri Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) karena menekankan regulasi perilaku, emosi, dan dorongan diri yang sesuai dengan karakter mahasiswa alumni pesantren, serta teori resiliensi Connor dan Davidson (2003), karena pada teori ini menekankan bagaimana beradaptasi positif dan bangkit Kembali ketika menghadapi tekanan, tantangan, maupun pengalaman traumatis. Hal ini sangat penting dalam kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian-penelitian terdahulu menggunakan berbagai instrumen, resiliensi seperti *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), *Resilience Quotient Test* (RQ), serta skala kontrol diri berdasarkan model Averil (1973) dan Tangney, Baumeister, dan Boone (2004). Meskipun alat ukur tersebut telah banyak diterapkan,

sebagian besar digunakan pada populasi umum dan belum disesuaikan dengan karakter religious serta nilai moral mahasiswa alumni pesantren. Keaslian penelitian ini terletak pada upaya mengadaptasi alat ukur kontrol diri dan resiliensi agar lebih kontekstual dengan latar belakang mahasiswa yang berasal dari lingkungan pesantren. Oleh karena itu, instrumen yang digunakan peneliti pada penelitian ini ialah *self control scale* (SCS) dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) untuk mengukur kontrol diri, serta *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) dari Connor dan Davidson (2003) untuk mengukur resiliensi, karena keduanya dinilai mampu menggambarkan secara komperhensif aspek pengendalian diri dan ketahanan psikologis yang relevan dengan proses adaptasi mahasiswa alumni pesantren di perguruan tinggi.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian terdahulu banyak melibatkan subjek mahasiswa umum, santri aktif di pesantren, atau siswa sekolah menengah. Belum ada penelitian yang secara khusus meneliti mahasiswa alumni pesantren sebagai kelompok dengan karakteristik unik, yakni individu yang mengalami peralihan dari sistem pendidikan berbasis nilai-nilai agama dan disiplin tinggi menuju lingkungan akademis yang lebih bebas. Oleh karena itu, subjek penelitian ini memberikan kebaruan karena menggambarkan proses adaptasi psikologis yang jarang diteliti sebelumnya, terutama dalam konteks hubungan antara kontrol diri dan resiliensi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren di Yogyakarta. Hasil analisis korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,335$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan resiliensi berada pada kategori rendah. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa alumni pesantren, maka cenderung semakin tinggi pula resiliensinya, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kontrol diri dan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren dapat diterima.

Kontrol diri membantu mahasiswa dalam mengendalikan dorongan, mengatur perilaku, serta mengambil keputusan secara lebih bijaksana, sehingga mampu menghadapi berbagai kesulitan akademik maupun sosial dengan lebih baik. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam bertahan dan menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan yang dihadapi selama menjalani kehidupan perkuliahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki keterkaitan dengan resiliensi pada mahasiswa alumni pesantren. Namun, rendahnya kekuatan hubungan menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kontrol diri, tetapi juga berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Bagi mahasiswa alumni pesantren, diharapkan dapat mengembangkan kemampuan kontrol diri melalui pembiasaan perilaku disiplin, pengelolaan emosi, serta kemampuan mengambil keputusan secara bijaksana. Mahasiswa juga diharapkan dapat mempertahankan nilai-nilai positif yang diperoleh selama berada di pesantren sebagai salah satu sumber daya dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial di lingkungan perkuliahan.

Bagi perguruan tinggi dan pihak terkait, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi nahan pertimbangan dalam menyusun program pembinaan konseling, maupun pelatihan pengembangan diri yang mendukung pengembangan kontrol diri dan resiliensi mahasiswa, khususnya mahasiswa yang berasal dari latar belakang pesantren.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan resiliensi, seperti dukungan sosial, religiusitas, *self esteem*, atau efikasi diri, serta menggunakan metode penelitian yang lebih luas agar memperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif.



DAFTAR PUSTAKA

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). *Dinamika permasalahan psikososial masa*. 18(1), 29–41.
- AERA, APA, & NCME. (2014). *Standards for educational and psychological testing*.
- Agestia, E., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2024). Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>
- Akbar, A., & Zahfa, F. (2025). Validitas and Reliabilitas. *Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2(5), 8781–8787. <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic>
- Aloba, O., Olabisi, O., & Aloba, T. (2016). *The 10-Item Connor – Davidson Resilience Scale : Factorial Structure , Reliability , Validity , and Correlates Among Student Nurses in Southwestern Nigeria*. <https://doi.org/10.1177/1078390316629971>
- Amanda, D. D. (2025). *Pentingnya Validitas dan Reliabilitas dalam Pengembangan Tes Psikologi : Tinjauan Teoritis dan Praktis*. 2(4), 283–287.
- Ananda, D. P., & Putri, R. M. (2025). Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling: Studi Kuantitatif di Universitas Sriwijaya. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 24(3), 1643–1651. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/e.v24i3.88306>
- Anggraini, W., Dewi, R., Astuti, W., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Malikussaleh, U., Cot, J., Nie, T., Batu, M., & Indonesia, A. U. (2023). *Kontrol Diri pada Remaja Pengguna Tik Tok*. 1(2), 96–103.
- Apriani, I., Saputri, D., & Ayriza, Y. (2021). Hubungan Perilaku Prosocial dengan Persepsi Penerimaan Teman Sebaya pada Remaja Awal. *Acta Psychologia*, 3, 21–28.
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). *Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia*. 18(02), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Ariyaniah, S. I., & Fahmawati, Z. N. (2024). Pengaruh Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Membolos Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Pendekatan Multikultural Dalam Layanan Bimbingan Konseling*, 8(2), 1101–1107.

- Azwar, S. (1994). Seleksi Aitem Dalam Penyusunan Skala Psikologi. *Buletin Psikologi*, 27–33.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Development Studies Research*, 5(1), 43.
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil The Relationship between Adolescent Stress Levels and Adaptability in the Sabrun Jamil Islamic Boarding School Dormitory*. 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Baumeister, & Heatherton. (1996). *Self-Regulation Failure: An Overview*. 7(1), 1–15.
- Baumeister, R. F., Boden, J. M., & Smart, L. (1996). Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression : The Dark Side of High Self-Esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). *Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures*. 25(24), 3186–3191.
- Campbell-sills, L., & Stein, M. B. (2007). *Psychometric Analysis and Refinement of the Connor – Davidson Resilience Scale (CD-RISC) : Validation of a 10-Item Measure of Resilience*. 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts>.
- Colman, A. M., Norris, C. E., & Preston, C. C. (1997). Comparing Rating Scales Of Different Lengths: Equivalence Of Scores From 5 Point And 7 Point Scales. *Psychological Reports*, 80(2), 355–362. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.2.355>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Research Article Development Of A New Resilience Scale*. 82(September 2002), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Della, A. (2021). Resiliensi Akademik Mahasiswa Terhadap Pandemi Covid – 19. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(2), 98–105. <https://doi.org/10.35905/ijic.v3i2.6458>

- Edward, L. L. (2025). Menjaga Akurasi dan Konsistensi : Peran Validitas dan Reliabilitas dalam Asesmen Psikologi. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(6), 17–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.62017/merdeka>
- El Iq Bali, M. M., & Fadli, M. F. S. (2019). Implementasi Nilai-nilai Pendidikan Pesantren dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Santri. *Palapa*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i1.164>
- Fernando, F. (2022). Manfaat Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Saat Pandemi. *Qalam: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 26–43. <https://doi.org/10.57210/qlm.v3i01.130>
- Ferrari, J. R., Mba, E. B. S., & Leonard, A. (2009). *Journal of Groups in Addiction & Recovery The Role of Self-Regulation in Abstinence Maintenance: Effects of Communal Living on Self-Regulation The Role of Self-Regulation in Abstinence Maintenance: Effects of Communal Living on.* 32–41. <https://doi.org/10.1080/15560350802712371>
- Fuady, S., Rahim, H., Mundzier, S., & Fajarini, U. (2024). Educational Modernization and Innovation in Islamic Boarding Schools in Indonesia. *International Journal of Islamic Educational Research*, 1(3), 52–71. <https://doi.org/10.61132/ijier.v1i3.53>
- Fuster, V. (2014). *The Power of Resilience.* 64(8), 0–2. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.07.013>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality Test For Statistical Analysis: A Guide For Non-Statisticans. *International Journal of Endocrinology & Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Gufron, M. N., & Risnawati S, R. (2010). *Teori-teori Psikologi.*
- Hartati, N., & Rahmandani, A. (2022). Mahasiswa Perantau Universitas Diponegoro. *Empati*, 11(2018), 251–259.
- Ibrahim, W. S., Musawwir, & Alim, S. (2021). Dukungan Sosial terhadap Resiliensi pada Santri di Makassar Social Supports Towards Resilience of Students at Islamic School in Makassar. *Karakter, Jurnal Psikologi*, 1(1), 26–31.
- Irianto, M. A., Rahman, F., & Abdillah, H. Z. (2021). *Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa.* 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>

- Lestari, S. P., & Permatasari, R. I. (2023). Pengaruh Pengalaman Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Divisi Operasional PT. Pegadaian Galeri 24, Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmiah M-Progres*, 13(1), 83–91.
- Lewis, J. R. (1993). Multipoint scales : Mean and median differences and observed significance levels. *Internasional Journal of Human-Computer Interaction*, 383–392. <https://doi.org/10.1080/10447319309526075>
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2015). The dimensionality of the Brief Self-Control Scale — An evaluation of unidimensional and multidimensional applications. *PAID*, 86, 465–473. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.006>
- Maloney, P. W., Grawitch, M. J., & Barber, L. K. (2012). The multi-factor structure of the Brief Self-Control Scale : Discriminant validity of restraint and impulsivity. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 111–115. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.10.001>
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 70–75.
- Miskanik. (2022). Kontrol Diri Sebagai Mediator Konsep Diri, Resiliensi, Dukungan Sosial Terhadap hasil Belajar Siswa. *Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 5, 120–128.
- Mohammed, A. F., & Sebastian, K. (2022). *The Relationship Between Meaning in Life, Self-Control and Resilience Among Young Adults*. 10(3). <https://doi.org/10.25215/1003.158>
- Morrison, R., & M. Pidgeon, A. (2017). Cultivating Resilience and Self-control among University Students: An Experimental Study. *Universal Journal of Psychology*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.13189/ujp.2017.050101>
- Mu'ti, A., Sururin, Ramadhan, Y. L., Robbany, T. M., & Muslim, M. (2023). *Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia*. 12, 1731–1746. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i02.4067>
- Nainggolan, A., Kesejahteraan, P., & Bandung, S. (2022). *Families Resilience With Recovery Addict In Sumedang Utara District Sumedang Regency*. 6(1).
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi* (Issue April).
- Nofitriani, N. N. (2020). Hubungan antara kontrol diri dan harga diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget pada Siswa Kelas XII SMAN 8 Bogor. *Jurnal IKRA-ITH*

Humaniora, 4(1), 53–65.

- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 10(2), 141–149.
- Pahlevi, R., Yuwono, D., Sugiharto, P., & Jafar, M. (2017). Jurnal Bimbingan Konseling Prediksi Self-Esteem , Social Support dan Religiusitas terhadap Resiliensi Abstrak. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 90–93. <https://doi.org/http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk> Prediksi
- Paschke, L. M., Do, D., Steimke, R., Trempler, I., Magrabi, A., Ludwig, V. U., Schubert, T., Stelzel, C., & Walter, H. (2016). *Individual differences in self-reported self-control predict successful emotion regulation*. *March*, 1193–1204. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw036>
- Pristie, Z. W., Aprilyani, R., & Akbar, Z. Y. (2024). *The Influence Of Resilience And Spirituality On Self Control In Students At Binawan University*. 6(2), 128–136.
- Priyambodo, A. B., Katili, R. H. P., & Bisri, M. (2021). Sikap terhadap Uang dan Kontrol Diri sebagai Prediktor Perilaku Manajemen Keuangan pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 109. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p109-117>
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 06(02), 10967–10975.
- Ridder, D. T. D. De, Boer, B. J. De, Lugtig, P., Bakker, A. B., & Hooft, E. A. J. Van. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing : Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- Rohman, A., Holis, W., & Arif, A. Z. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Remaja di Pondok Pesantren: Scoping Review. *Indonesian Health Science Journal*, 5(1), 76–88. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v5i1.72>
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). *Academic Self-Efficacy and Resilience on Undergraduate Students*. 175–187.
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). *Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa*. 2002, 191–197.

- Simamora, M. R. (2024). *Validity of the Indonesian Version of the 10-Item Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC) among First-Year Theological Students*. 2(1), 11–19. <https://doi.org/10.1177/0265407520983467.11>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-brick, C., & Yehuda, R. (2014). *interdisciplinary perspectives*. 1, 1–14.
- Subiantoro, M. B., Suratmi, S., Qowi, N. H., & Prihatama, R. P. (2025). *The Relationship between self-control and academic resilience in final year nursing students*. 16(2), 106–113. <https://doi.org/10.22219/jk.v16i2.33591>
- Sugiyono. (2007). *Sugiyono Statistik Untuk Penelitian.Pdf*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*.
- Suparman, L. H. G., & Alfiasari. (2024). *The Effect Of Social Support, Self Esteem, And Self Control, On Adolescent Resilience At Child Welfare Institution*. 3(1), 1–11.
- Suprpto, S. A. P. (2020). Pengaruh Religiusitas terhadap Resiliensi pada Santri Pondok Pesantren. *Cognicia*, 8(1), 69–78.
- Tafoya, S. A., Cortez, V. A., Ramos, F. T., Morales, C. F., & Olavarrieta, C. D. (2023). *Sleep and Perceived Stress : An Exploratory Mediation Analysis of the Role of Self-Control and Resilience among University Students*.
- Taherdoost, H. (2016). Validity and Reliability of the Research Instrument ; How to Test the Validation of a Questionnaire / Survey in a Research. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 5(3), 28–36.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High self-control predicts good adjustment , less pathology , better grades , and interpersonal success High Self-Control Predicts Good Adjustment , Less Pathology , Better Grades , and Interpersonal Success*. <https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 14.
- Xu, L. (2022). The Impact of Self-control on Graduation Anxiety among University Students in Nanjing during the Covid-19. *SHS Web of Conferences*, 148, 01020. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202214801020>

- Yendicoal, D., & Guspa, A. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Ketidakjujuran Akademik pada Siswa/I Sman X Sijunjung di Masa Pandemi Covid-19. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 210–216. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i3.470>
- Yu, X., Zhang, J., State, W., Heilemann, M. V, Bldg, F., & Angeles, L. (2007). *Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese People*. 35(1), 19–30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>
- Yuliani, S., Widiarti, E., & Sari, S. P. (2018). Resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku bullying. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1), 77–86.
- Zijlmans, E. A. O., Tijmstra, J., & Sijtsma, K. (2018). Item-Score Reliability in Empirical-Data Sets and Its Relationship With Other Item Indices. *Educational and Psychological Measurement*, 78(6), 998–1020. <https://doi.org/10.1177/0013164417728358>