

**Pengaruh Muhasabah terhadap Self Control di Fase Dewasa Awal
(Studi Kasus pada Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)**

Naufal Nurfajri¹, Cucu Setiawan², Firman Rismanto³

^{1,2,3}Jurusan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
naufalnurfajri1461@gmail.com, cucusetiawan@uinsgd.ac.id,
firmanrismanto@uinsgd.ac.id

Abstract

Human development is not limited to developing physically, but the development of a human being includes physical, psychological, responsibility and many others. A person will grow or develop starting from an early age covering the childhood phase, continuing to the adolescent phase, early adult phase, late adult phase and ending in the elderly phase. The early adult phase is a period of transition from the adolescent phase to the adult phase, in this phase a person is faced with adjusting to a new lifestyle by playing a new role. The need for muhasabah as a concept to deal with this new role by using the role of self-control as a way of controlling oneself in making a decision, attitude and assessment of something it faces. The purpose of this study is to examine the effect of reflection on the 2017 Sufism and Psychotherapy Class at UIN Bandung by explaining an overview of the reflections carried out, and explaining whether there is an effect on self-control in the early adult phase. This study uses a descriptive quantitative method approach using a questionnaire as a research tool and data collection, the data is processed using SPSS 26.0 and also data sources from the 2017 Sufism and Psychotherapy Class of 183 people taken 20% of the total population to 36 people. Based on the data that has been processed, the level of muhasabah and self-control in the early adult phase is in the medium category with a percentage of 62% for muhasabah and 70%. And the results of simple linear regression data analysis showed that the value of Sig. 0.830 means that there is no effect of muhasabah on self control in the early adult phase.

Keywords: Early adult phase; Muhasabah; Self Control; Sufism and Psychotherapy.

Abstrak

Perkembangan manusia tidak terbatas berkembang secara fisik saja, melainkan perkembangan seorang manusia meliputi fisik, psikologis, tanggung jawab dan masih banyak yang lainnya. Seseorang akan tumbuh atau berkembang dimulai dari sejak dini meliputi fase kanak-kanak, dilanjut ke fase remaja, fase dewasa awal, fase dewasa akhir dan diakhiri di fase lansia. Fase dewasa awal adalah masa transisi dari fase remaja ke fase dewasa, di fase ini seseorang dihadapkan dengan penyesuaian diri dengan pola hidup yang baru dengan memainkan peran yang baru. Diperlukannya *muhasabah* sebagai konsep menghadapi peran baru tersebut dengan menggunakan peran *self control* sebagai cara mengontrol diri dalam pengambilan sebuah keputusan, sikap dan penilaian sesuatu yang dihadapinya. Tujuan penelitian ini untuk pengaruh muhasabah terhadap Angkatan 2017 Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Bandung dengan menjelaskan sebuah gambaran pelaksanaan *muhasabah* yang dilakukan, dan menjelaskan apakah ada pengaruh terhadap *self control* di fase dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif deskriptif dengan menggunakan kuesioner sebagai alat penelitian dan pengumpulan data, data diolah menggunakan SPSS 26.0 dan juga sumber data dari Angkatan 2017 Tasawuf dan Psikoterapi berjumlah 183 orang diambil 20% dari jumlah populasi menjadi 36 orang. Berdasarkan data yang telah diolah tingkat *muhasabah* dan *self control* di fase dewasa awal tergolong di kategori sedang dengan prosentase 62% untuk muhasabah dan 70%. Dan hasil dari analisis data regresi linear sederhana didapatkan hasil nilai *Sig.*0,830 dapat diartikan tidak ada pengaruh *muhasabah* terhadap *self control* di fase dewasa awal.

Kata kunci: Fase dewasa awal; Muhasabah; Self Control; Tasawuf dan Psikoterapi.

Pendahuluan

Perkembangan manusia tidak terbatas berkembang secara fisik saja, melainkan perkembangan seorang manusia meliputi fisik, psikologis, tanggung jawab dan masih banyak yang lainnya. Seseorang akan tumbuh atau berkembang dimulai dari sejak dini meliputi fase kanak-kanak, dilanjut ke fase remaja, fase dewasa awal, fase dewasa akhir dan diakhiri di

fase lansia. Di setiap fase ada beberapa tugas dalam berkembang yang harus dihadapi, untuk mengurangi masalah yang berarti di kemudian hari dan menjadi hidup bahagia. Puncak dari awal perkembangan seseorang dimulai pada saat seseorang memasuki fase dewasa awal. Sebutan kata dewasa atau (*adult*) dari kata latin yang berartikan beranjak atau tumbuh menjadi dewasa. Jika seseorang telah melalui masa pertumbuhannya dan kedudukannya siap setarakan dengan masyarakat dewasa lainnya maka bisa disebut orang dewasa (Hurlock, E. B, 1996).

Fase dewasa awal adalah masa transisi dari fase remaja ke fase dewasa, di fase ini seseorang dihadapkan dengan penyesuaian diri dengan pola hidup yang baru dengan memainkan peran yang baru, dengan harapan adanya peningkatan dari masa transisi yang seseorang hadapi dari segi rancangan kehidupan di masa depan, seperti menjadi seorang mahasiswa, pekerjaan dan juga menjadi orang tua atau mengayomi istri dan suami jika sudah berkeluarga, memenuhi keinginan bersama dibarengi dengan sikap dan nilai tanggung jawab baru yang menyesuaikan dengan tujuan dan keinginan bersama. Menurut Mappiare, dewasa awal merupakan perpindahan secara pola pikir, intelektual, tanggung jawab peran sosial dan maupun secara psikologis yang disertai mengurangnya kemampuan reproduktif (Mappiare, Andi, 1983).

Dalam hal ini, fase dewasa awal bisa disebut masa bermasalah, karena di fase transisi ini seseorang sangat dituntut untuk menjadi pribadi yang bijaksana dan matang. Tuntutan itu di mulai pada awal-awal dewasa yang dihadapkan kepada seseorang rentan usia 18-40 tahun disebut sebagai dewasa muda (*young adulthood*). Dalam hal ini setiap orang mempunyai respon yang berbeda, seseorang ada yang mampu mempersiapkan dirinya untuk berkembang dan menghadapi perubahan yang terjadi pada dirinya secara psikologis atau fisik dan lingkungan secara lingkup sosial untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Tapi dari sebagian orang juga merasa fase ini sebagai masa sulit dengan penuh kegelisahan secara psiko-emosional menjadikan seseorang belum mampu mengatasi tantangan yang dihadapi karena masa transisi dari remaja menuju dewasa. Dan hal ini sependapat menurut Atwood dan Scholes, munculnya respon negatif secara emosional yang terjadi pada seseorang di usia 20-an, hal ini munculnya perasaan tak berdaya, merasa terisolasi, meragukan akan kemampuan yang dimiliki dan ketakutan akan rasa kegagalan (Black, 2010).

Di fase dewasa awal terindikasi terjadinya krisis emosional bisa disebut juga sebagai *quarter life crisis*, perasaan yang timbul kepada seseorang dengan perasaan takut untuk menghadapi masa depan, hal ini memicu tumbuhnya respon ketidak seimbangan dalam diri seseorang yang mencapai puncak dalam urusan jenjang hidup (karier), dan tuntutan kehidupan secara sosial. Perubahan yang terjadi pada dirinya secara terus

menerus diikuti dengan banyak pilihan yang dibarengi dengan rasa panik dan ketidakberdayaan seseorang yang rentan terjadi di usia 18-29 tahun bisa diartikan juga terjadi pada fase transisi dari remaja ke dewasa awal (Robbins, A., Wilner, A, 2001).

Self control menjadi salah satu cara untuk mengatasi yang *quarter life crisis* yang terjadi di fase dewasa awal. Averill berpendapat mengontrol diri merupakan cara mengatur perilaku seseorang dan mencerna suatu informasi yang didapat serta menentukan suatu keputusan yang dipilihnya sebelum melakukan sebuah tindakan, selain itu cara ini menjelaskan kemampuan seseorang untuk membimbing atau mengarahkan dirinya upaya untuk menekan perilaku yang *impulsif* (Muhammad Al-Mighwar, 2006). Terdapat tiga aspek *self control* menurut Averil (1973), *Behavior control* (kontrol perilaku) yaitu ada kesiapan seseorang untuk menanggapi respon yang secara langsung memberikan pengaruh langsung atau memanipulasi suatu keadaan yang dianggap tidak sesuai dengan keadaan yang harapan, *cognitive control* (kontrol kognitif) yaitu kemampuan seseorang dalam mengolah sebuah informasi yang tidak diharapkan dengan nada sebuah antisipasi diri dengan cara interpretasi, memberi nilai dan mengurangi tekanan yang terjadi dengan cara menghubungkan suatu kejadian disertai menganalisa hal yang baik secara *kognitif*, dan *decisional control* (mengontrol keputusan) yaitu adalah kemampuan seseorang menentukan hasil yang telah dipilih dengan dasar keyakinan seseorang diharapkan setiap seseorang memiliki kebebasan untuk memutuskan berbagai tindakan yang dikehendaknya, ketiga hal diatas menjadi landasan metode dari *self control* ini (Suherman, M. M., 2016).

Dalam upaya untuk menerapkan, mengatur seseorang dan mengarahkan bentuk keputusan yang dibuat dengan harapan meningkatkan dorongan pengambilan keputusan positif, dengan ini Teknik *self control* dengan diikuti pendekatan islam seperti bermuhasabah diri untuk mengatasi yang *quarter life crisis* yang terjadi di fase dewasa awal.

Muhasabah menjadi salah satu teknik, dengan cara mengevaluasi bertujuan untuk memberikan nilai atau sebuah tanggapan dari apa yang telah diperbuat dan memperbaikinya disertai dengan memikirkan ulang apa yang telah terjadi, dengan menemukan kekurangan atau kesalahannya diharapkan tumbuh keinginan untuk memperbaiki dan menjaga diri perbuatan atau perilaku yang dianggapnya sebelumnya tidak tepat menjadikan seseorang dengan pribadi yang lebih baik. *Muhasabah* ini mengacu pada nilai ajaran agama islam bagaimana cara mengintrospeksi diri begitu pula cara menilainya dan menjadikanya sebagai dasar untuk penilaian bukan untuk berdasarkan keinginan sendiri. Agama islam menganjurkan kepada setiap hambanya untuk bermuhasabah sebagai bentuk mengevaluasi diri kearah yang lebih baik mencegahnya terjadinya menyesal dikemudian hari.

Allah berfirman dalam QS. Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتَنْظُرُ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhan-Nya dan meninggalkan larangan-Nya), dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memperhatikan apa yang telah ia sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari Akhirat) dan (sekali lagi diingatkan), bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat meliputi pengetahuannya akan segala yang kamu kerjakan”.

Pemahaman yang dirujuk tentang metode *muhasabah* atau bisa disebut juga dengan metode mawas diri, maksud mawas diri ialah adanya suatu tinjauan dari dalam diri (hati nurani) ketika hendak berkehendak dengan guna mengetahui benar tidaknya suatu tindakan, mampu mempertanggungjawabkan tindakan yang telah diputuskan. Dzun Nun al-Mishry telah berkata, memilih dari apa yang telah di pilih oleh-Nya, memandang besar apa yang di pandang besar oleh-Nya dan mengaggap sepe degan apa yang dipandang-Nya sepe itu adalah mawas diri. Dan ada juga yang menyebutkan terintegrasi diri dengan hilangnya rasa egois digantikan dengan perasaan rela dan ke-iklasan ketika melakukan suatu tindakan. Untuk mencapai integritas ini perlu ada sebuah perubahan dalam diri seseorang dengan sebuah latihan dalam upaya menemukan identitas seseorang yang baru dengan harapan menjadikan seseorang tersebut lebih dengan dengan Allah swt (Firmansyah, 2019). Dalam sebuah buku ‘*Ruhniyatut Da’iyah*’ karangan Syeihk Abdullah Nasih, ada tiga poin *Muhasabah* yang pandangan sama dengan Al-Ghazali yaitu *Musyarathah* (berjanji dengan diri sendiri), *Muraqabah* (merasa diawasi Allah) dan *Mujahadah* (bersungguh-sungguh) yang harus dilasanakan dengan penuh tanggung jawab atas apa yang telah dilakukan tercapainya makna dari *muhasabah* (Yasir Abdul Rahman, 2014).

Proses kegiatan penelitian untuk pengumpulan data dilakukanya observasi terhadap 4 sampel pra penelitian dengan ditemukan adanya sebuah pengaruh *muhasabah* terhadap *self control* pada angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dengan rentan usia 23-25 tahun tergolong dalam fase dewasa awal dapat diketahui bahwa hasil sampel ini sesuai dengan target dari penelitian ini.

Dalam upaya tidak terjadi sebuah ketimpangan dalam penelitian, diperlukanya meninjau ulang dari penelitian yang telah dilakukan yang mempunyai variabel yang sama dengan judul yang diangkat.

Pertama Artikel, karya Mutmainah yang berjudul *Metode muhasabah: analisis pendekatan psikologi sufistik perspektif al -ghazali*. Berisi tentang,

pendekatan psikologi sufistik dengan metode muhasabah yang ditawarkan oleh Imam al Ghazali sebagai konsep pendidikan ruhani melalui *tazkiyatun nafs*, untuk menentukan perilaku manusia yang lebih baik dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Mutmainah, 2020).

Kedua Artikel, karya dari Afnan, Rahmi Fauziah, Meydisa Utami Tanau, berjudul *Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis, Relationship Of Self-Medication With Stress In Students Who Are In The Quarter Life Crisis Phase*. Berisi Tentang, hal yang terjadi di masa transisi dari masa remaja akhir ke tahap masa dewasa awal, terdapat ketakutan dalam menghadapi sebuah kegagalan, terasing atau terisolasi dan meragukan akan kemampuan diri (Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau, 2020).

Ketiga Skripsi, karya Novandina Izzatillah Firdausi yang berjudul *Konseling islam dengan teknik self control menggunakan muhasabah diri untuk mengurangi kecanduan k-pop pada seorang remaja di desa sidokerto, sidoarjo*. Berisi tentang, mengatasi kecanduan K-pop terhadap seorang remaja dengan menggunakan pendekatan muhasabah sebagai cara untuk mengontrol diri dan mengurangi kecanduan lalu mengevaluasi kesalahan dan kekurangan yang dilakukan, untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi (Novandina Izzatillah Firdausi, 2020).

Berdasarkan paparan diatas implementasi muhasabah sebagai metode *self control*, dengan tujuan untuk melihat pengaruh yang diberikan di fase dewasa awal dan mengetahui Pengaruh Muhasabah terhadap *Self Control* di fase Dewasa awal yang terjadi pada Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian diharapkan mampu memberikan wawasan pengetahuan dalam ilmu psikologi adanya peran andil dari ajaran agama islam dalam berkontribusi dalam memberikan pengaruh baik pada perkembangan psikologi modern atau pun psikologi islam melalui psikologi transpersonal yang menjembatani peran agama (spiritual) yang berkontribusi dalam kehidupan manusia.

Metode Penelitian

Adapun metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan dengan menggunakan kuantitatif, peneliti bertujuan meneliti sebuah sampel data yang didapatkan dengan instrumen basis penelitian kuesioner. Dan peneliti juga menggunakan sebuah metode eksperimen dengan tujuan untuk mencari pengaruh tertentu dengan kondisi terkontrol. (Sugiyono, 2017) dengan maksud mengetahui adanya suatu hubungan *variabel* terhadap suatu objek yang diteliti memiliki sifat kausal dan dalam penelitian ini terdapat dua variabel nyaitu independen dan dependen, dengan harapan penelitian kuantitatif menjadi relevan pada penelitian ini. Data primer yang didapatkan dari hasil penyebaran angket (kuesioner)

terkait dengan *variable muhasabah* dan *self control* kepada responden yang berasal dari Angkatan 2017 Tasawuf dan Psikoterapi UIN SGD Bandung dengan total keseluruhan 183 orang.

Berdasarkan pemaparan diatas, model sampel penelitian ini adalah sampel acak berstrata atau *simple random sampling*, yaitu model pengambilan dengan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi itu. Adapun dalam penelitian kuantitatif, sampel yang diambil dari populasi haruslah *representative* (mewakili) populasi. Jika sekadar acak – acak, apabila subjeknya kurang dari seratus (100), lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Apabila jumlah subjeknya besar, dapat diambil rata – rata antara 10% - 15% atau 20% -25% ataupun lebih. (Moleong, L. J, 2001) Adapun dalam pengambilan sampel penulis berpacu pada teori diatas, sebagaimana yang telah digunakan penulis dalam penelitian ini yaitu 20% dari total populasi yang ada yakni 183 orang menjadi 36 orang.

Untuk pengambilan sampel ini peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* atau teknik acak sederhana yaitu pengambilan elemen atau sampel atau anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Pernyataan dalam kuesioner ini hanya terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan favorabel (positif) dan unfavorable (negatif). Pernyataan positif merupakan konsep berperilaku yang disesuaikan atau mendukung atribut variabel yang diukur. Sedangkan pernyataan negatif merupakan konsep berperilaku yang tidak sesuai/tidak mendukung atribut yang diukur. berikut (Sugiyono, 2017). Data sekunder didapat dari sumber pendukung seperti jurnal mengenai fase dewasa awal, *muhasabah* dan *self control*, meski tidak data tidak bersifat langsung memberikan data pada pengumpul dan beberapa referensi yang berkaitan dengan variabel yang diteliti.

Ada dua jenis *variabel* dalam penelitian ini bebas dan terikat. Dalam penelitian *variable* bebas (X) *Muhasabah* dan variabel terikat (Y) *Self Control*.

Tabel 1. Variabel Penelitian

Variable	Dimensi	Indikator	No.Bulir		Jumlah	
			Item Favorable	Item Unfavorable	h	
<i>Muhasabah</i>	Mawas diri	Meninjau hati nurani	1	14	2	6
		Rela dan ikhlas berbuat sesuatu	17	48	2	
		Mendekatkan diri kepada Allah	44	18	2	
	<i>Musyarathah / Mu'ahadah</i>	Berjanji dengan diri sendiri	43	28	2	6

		Mengokohkan perjanjian	37	27	2	
		Menepati janji	38	12	2	
	<i>Muraqabah</i>	Meyakini Allah selalu mengawasi	13	24	2	6
		Memperhatikan perilaku	32	23	2	
		Memiliki perasaan malu dan takut	42	7	2	
	<i>Mujahadah</i>	Memiliki keseriusan akan sesuatu	31	8	2	6
		Memperhatikan hak Allah dan orang lain	36	4	2	
		Berjuang melawan hawa nafsu	3	21	2	
	Total			12	12	24

Variabl e	Dimensi	Indikator	No.Bulir		Jumla h	
			<i>Item Favorable</i>	<i>Item Unfavorable</i>		
<i>Self control</i>	<i>Behavior control</i>	Mengatur pelaksanaan	2,30	9,20	4	8
		Memodifikasi stimulus	5,15	19,6	4	
	<i>Cognitive control</i>	Memperbolehkan informasi	29,10	16,25	4	8
		Melakukan penilaian	46,33	11,22	4	
	<i>Decisional control</i>	Mengantisipasi peristiwa	39,40	26,34	4	8
		Menafsirkan peristiwa	47,45	35,41	4	
Total			12	12	24	

Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup dengan skala yang digunakan adalah skala *likert*. Dalam penelitian ini menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan sangat tidak sesuai (STS). Kuesioner yang telah diberikan kepada orang yang memenuhi syarat dengan mengisi dan memberi tanda pada 4 alternatif jawaban adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Keterangan Nilai Angket

Jawaban	Skor Favourable (+)	Skor Unfavourable (-)
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Kurang Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Tahapan penelitian ini dibagi menjadi menyatukan tempat dan waktu penelitian, uji Validitas dan reliabilitas, dan Teknik analisis data, adapun rincian sebagai berikut :

1. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini ditujukan kepada Angkatan 2017 Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Akan tetapi, karena ada kendala penelitian pandemic Covid-19 penelitian ini berlangsung melalui daring (*online*).

2. Uji Validitas dan reliabilitas

Uji validitas ialah cara menentukan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat kebenaran atau kesahihan dalam proses mengolah data, dibuktikan dengan skor-skor pada butir pernyataan untuk diuji validitasnya dengan skor total. Maka akan diketahui indeks validitas dari setiap butirnya mana yang memenuhi syarat dan tidak memenuhi syarat dilihat dari validitasnya. (Anshori Muslich, Sri Iswati, 2009)

Uji reliabilitas adalah hubungan dalam pengertian suatu instrumen dapat dipercaya untuk proses atau sebagai alat pengumpulan sebuah data, sebuah instrumen bisa dikatakan reliabel jika sudah digunakan berulang kali untuk alat ukur sebuah objek sama dengan hasil data yang sama juga. Jika instrumen telah dipercaya maka hasil dari instrumen tersebut juga dapat dipercaya. (Anshori Muslich, Sri Iswati, 2009)

3. Teknik analisis data

Teknik analisis data dilakukan dengan cara melakukan suatu hitungan pada hasil penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan tujuan menjawab rumusan dari masalah dan uji hipotesis. (Sugiyono, 2017) Adapun Teknik analisis data yang saya gunakan sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Uji yang dilakukan sebelum melakukan hipotesis, dengan tujuan dapat mengetahui apakah data yang

digunakan dalam proses penelitian berdistribusi secara normal atau tidak normal. (Raharjo, Sahid, 2014)

b. Uji Linearitas

Uji yang dilakukan untuk mengetahui kedua variabel memiliki hubungan secara signifikan atau tidak signifikan, bisa diketahui dari nilai *Sig.* 0,05 dengan membandingkan dengan nilai F hitung dengan nilai dari F Tabel (Raharjo, Sahid, 2014)

c. Uji Korelasi *Product Moment*

Sebuah Analisa dari sebuah korelasi, studi mengenai derajat keeratan hubungan dari variabel yang dinyatakan dengan hasil dari nilai koefisiensi korelasi, Adapun cara mengambil keputusan lokasinya menggunakan *bivariate pearson*, jika nilai *Sig.* (2-tailed) < 0,05 maka terdapat sebuah relasi yang saling berhubungan apabila sebaliknya nilai *Sig.*(2-tailed) > 0,05 maka tidak adanya suatu korelasi. (Raharjo, Sahid, 2014)

d. Uji Analisis Regresi Sederhana

Uji analisa ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari sebuah variabel maka diperlukan sebuah analisis yang tidak hanya sebuah korelasi saja. Maka harus adanya analisis regresi, untuk mengukur sebuah hubungan secara fungsional antara variabel. Hubungan fungsional dari y dan x dinyatakan : $Y = f(X)$, hubungan ini dinyatakan bahwa adanya sebuah pengaruh X terhadap Y .

e. Uji Hipotesis

Tahapan yang harus dilakukan untuk merumuskan sebuah hipotesis

1) Menentukan hipotesis

H_0 = tidak terdapat pengaruh Muhasabah (X) terhadap Self control (Y).

H_a = terdapat sebuah pengaruh Muhasabah (X) terhadap Self control (Y).

2) Menentukan nilai T Hitung dengan nilai *Sig.*

T Hitung dapat diketahui pada tabel coefficients hasil perhitungan dari SPSS 26.

3) Menentukan T Tabel

Cara mengetahui nilai T Tabel dengan menentukan taraf *Sig.* 0,05 : 2 = 0,025 menggunakan derajat kebebasan (df) $n-2$.

4) Kriterion pegujian

Apabila $T_{hitung} > T_{tabel}$ H_0 maka bisa diterima

Apabila $T_{tabel} > T_{hitung}$ H_a maka bisa diterima

Tabel 3. Instrumen Konsep *Muhasabah*

No.	Aspek	Indikator	Item
1.	Mawas diri	Meninjau hati nurani	Saya mengikuti hati jika akan melakukan sesuatu +
			Saya bebas melakukan sesuatu tanpa bertanya pada hati
		Rela	Saya rela menyisihkan uang untuk bersedekah +
			Saya lebih memilih menyimpan uang daripada bersedekah
		Mendekatkan diri kepada Allah	Saya berusaha taat untuk beribadah +
			Dalam beribadah saya masih keadaan terpaksa
2.	Musyarahah/ Mu'ahadah	Berjanji dengan diri sendiri	Saya berjanji untuk berbuat sesuatu atas pemikiran terlebih dahulu +
			Saya belum bisa berjanji dengan diri saya sendiri
		Mengokohkan janji	Saya akan menguatkan janji jika di kemudian hari lupa +
			Saya mudah lupa jika sudah berjanji
		Menepati janji	Saya orang yang menepati janji +
			Meski saya ingat telah berjanji tetapi saya mengingkarinya
3.	Muraqabah	Meyakini Tuhan mengawasi	Saya yakin setiap perbuatan yang saya lakukan selalu diawasi-Nya +
			Saya melakukan sesuatu semau saya tanpa berfikir ada yang mengawasi kecuali diri sendiri

4.	Mujahadah	Memperhatikan perilaku	Saya akan memperhatikan setiap perbuatan yang dilakukan +
			Saya melakukan sesuatu semaunya
		Memiliki perasaan takut	Saya merasa takut jika telah melakukan suatu kesalahan +
			Saya merasa biasa saja jika telah melakukan kesalahan
		Memiliki keseriusan	Saya orang yang bersungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu +
			Dalam melakukan sesuatu saya berusaha santai saja
		Memperhatikan hak Allah dan orang lain	Saya memperhatikan hak orang lain dalam melakukan suatu perbuatan +
			Saya hanya memperhatikan hak saya pribadi
Berjuang melawan hawa nafsu	Saya berjuang dengan sungguh-sungguh dalam melawan keinginan buruk +		
	Saya mengikuti keinginan hati dalam berbuat sesuatu		

Tabel 4. Instrumen Konsep *Self Control*

No.	Aspek	Indikator	Item
1.	<i>Behavior control</i>	Mengatur pelaksanaan	Saya selalu menjaga pola makan +
			Saya memakan segala hal tanpa mengaturnya
			Saya selalu merencanakan semua kegiatan +
			Saya hanya mengikuti alur tanpa ada perencanaan kegiatan
		Memodifikasi stimulus	Saya selalu tenang ketika tersinggung dengan perkataan orang disekitar +

			Saya akan marah ketika ada teman yang menyinggung saya
			Saya berhenti melakukan kegiatan ketika mulai terasa Lelah +
			Saya selalu memaksakan pekerjaan ketika sangat Lelah
2	<i>Cognitive control</i>	Memperbolehkan informasi	Saya selalu menerima saran yang diberikan orang lain +
			Saya enggan mau menerima masukan dari orang lain
			Saya akan menerima kritik ketika melakukan sebuah kesalahan +
			Saya marah ketika menerima kritikan pada saat melakukan kesalahan
		Melakukan penilaian	Saya akan memperbaiki diri sesudah melakukan kesalahan +
			Saya mengabaikan semua kesalahan yang telah diperbuat
			Saya akan berusaha bersabar ketika menghadapi permasalahan +
			Saya gegabah ketika dihadapkan dengan masalah
3	<i>Decisional control</i>	Mengantisipasi peristiwa	Saya selalu membeli barang dengan potongan harga +
			Saya membeli semua barang yang diinginkan tanpa memperhatikan kebutuhan
			Saya memberikan pinjam barang kepada orang yang sedang membutuhkan +
			Saya enggan memberikan pinjaman kepada orang yang ingin meminjam barang dibutuhkan
		Menafsirkan peristiwa	Saya bisa mengatur jadwal kegiatan dibanding dengan bermain game +
			Saya kurang dapat mengatur jadwal kegiatan ketika sedang bermain game
			Saya mampu bertanggung jawab dengan janji yang sepakati dengan seseorang +
			Saya selalu lupa dengan janji yang disepakati dengan orang lain

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Hasil Uji Validasi

Tabel 5. Hasil Uji Validitas *Muhasabah*

No Item	R hitung	R table	Keterangan
1	0.408	0.329	Valid
2	0.312	0.329	Tidak Valid
3	0.319	0.329	Tidak Valid
4	0.522	0.329	Valid
5	0.407	0.329	Valid
6	0.494	0.329	Valid
7	0.426	0.329	Valid
8	0.394	0.329	Valid
9	0.588	0.329	Valid
10	0.137	0.329	Tidak Valid
11	0.712	0.329	Valid
12	0.661	0.329	Valid
13	0.536	0.329	Valid
14	0.510	0.329	Valid
15	0.121	0.329	Tidak Valid
16	0.551	0.329	Valid
17	0.580	0.329	Valid
18	0.348	0.329	Valid
19	0.282	0.329	Tidak Valid
20	0.680	0.329	Valid
21	0.609	0.329	Valid
22	0.510	0.329	Valid
23	0.474	0.329	Valid
24	0.119	0.329	Tidak Valid

Tabel 6. Hasil Uji Validitas *Self Control*

No Item	R hitung	R table	Keterangan
1	0.435	0.329	Valid
2	0.078	0.329	Tidak Valid

3	0.370	0.329	Valid
4	0.042	0.329	Tidak Valid
5	0.579	0.329	Valid
6	0.560	0.329	Valid
7	0.616	0.329	Valid
8	0.226	0.329	Tidak Valid
9	0.310	0.329	Tidak Valid
10	0.633	0.329	Valid
11	0.661	0.329	Valid
12	0.579	0.329	Valid
13	0.358	0.329	Valid
14	0.557	0.329	Valid
15	0.718	0.329	Valid
16	0.625	0.329	Valid
17	0.315	0.329	Tidak Valid
18	0.512	0.329	Valid
19	0.550	0.329	Valid
20	0.566	0.329	Valid
21	0.610	0.329	Valid
22	0.405	0.329	Valid
23	0.625	0.329	Valid
24	0.570	0.329	Valid

Instrumen dikatakan valid ketika T Hitung lebih besar dari R Tabel. Adapun nilai R tabel diambil dari tabel distribusi nilai R tabel signifikansi 5% dengan nilai N=36 berada pada titik 0,329. Dari perhitungan dengan bantuan aplikasi SPSS 26, dapat dilihat pada item 2, 3, 10, 15, 19, dan 24 pada variabel independen dan item 2, 4, 8, 9, dan 17 pada variabel dependen memiliki nilai R hitung yang lebih kecil dari R Tabel (0,329) sehingga item tersebut dinyatakan tidak valid. Maka, ke-11 item tidak dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

b. Hasil Uji reliabilitas

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Muhasabah

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items

.840	.850	18
------	------	----

Sumber : Olahan Penulis Menggunakan SPSS 26.0

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada muhasabah di dapatkan nilai α sebesar 0,840 terlihat dari nilai Cronbach's alpha. Hasil tersebut dinyatakan reliabel karena α adalah 0,840 > dari nilai R Tabel 0,329.

Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas *Self Control*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.880	.883	19

Sumber : Olahan Penulis Menggunakan SPSS 26.0

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada self control didapatkan nilai α sebesar 0,880 terlihat dari nilai Cronbach's alpha. Hasil tersebut dinyatakan reliabel karena α adalah 0,880 > dari nilai R Tabel 0,329.

c. Nilai Interval Intensitas

1) Interval Intensitas *Muhasabah*

Langkah Langkah yang harus dilakukan dalam menentukan nilai

a. Menentukan range

$$R = H - L$$

$$R = 72 - 44$$

$$\text{Range} = 28$$

b. Menentukan kelas interval

$$K = 1 + 3,3 \log 36$$

$$= 1 + 3,3 \log 1,556$$

$$= 1 + 5,135$$

$$= 6,135$$

Jika dibulatkan menjadi 6

c. Menentukan nilai interval kelas

$$I = \text{range} : \text{kelas}$$

$$I = 28 : 6,135$$

$$I = 4,5 \text{ jika dibulatkan menjadi } 4$$

Tabel 9. Nilai Interval Intensitas *Muhasabah*

No	Interval	Frekuensi	Prosentase	Kualitas	Kriteria
1	44-48	6	16.7%	Sangat kurang	

2	49-53	8	22.2%	Kurang	Cukup Baik
3	54-58	5	13.9%	Cukup	
4	59-63	10	27.8%	Cukup baik	
5	64-68	5	13.9%	Baik	
6	69-73	2	5.6%	Baik sekali	
Total		N = 36	$\sum P = 100\%$		

Dapat disimpulkan bahwa intensitas muhasabah pada Angkatan 2017 Tasawuf dan Psikoterapi berada pada interval 59-63 dengan kriteria "Cukup Baik"

2) Interval Intensitas *Self Control*

Langkah Langkah yang harus dilakukan dalam menentukan nilai

a. Menentukan range

$$R = H-L$$

$$R = 75-37$$

$$R = 38$$

b. Menentukan kelas interval

$$K = 1+3,3 \log 36$$

$$= 1+3,3 \log 1,556$$

$$= 1+5,135$$

$$= 6,135$$

Jika dibulatkan menjadi 6

c. Menentukan nilai interval kelas

$$I = \text{range} : \text{kelas}$$

$$I = 38 : 6,135$$

$$I = 6,1 \text{ jika dibulatkan menjadi } 6$$

Tabel 10. Nilai Interval Intensitas *Self Control*

N o	Interva l	Frekuensi	Prosentase	Kualitas	Kriteria
1	37-43	2	5.6%	Sangat kurang	Cukup Baik
2	44-50	5	13.9%	Kurang	
3	51-57	10	27.8%	Cukup	
4	58-64	12	33.3%	Cukup baik	
5	65-71	4	11.1%	Baik	

6	72-78	3	8.3%	Baik sekali	
Total		N = 36	$\sum P = 100\%$		

Dapat disimpulkan bahwa intensitas muhasabah pada Angkatan 2017 Tasawuf dan Psikoterapi berada pada interval 58-64 dengan kriteria “Cukup Baik”

d. Hasil Uji Analisis Data

1) Uji Normalitas

Tabel 11. Uji Normalitas perhitungan menggunakan IBM SPSS

26

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		36
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.53979043
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.063
	Negative	-.063
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan dari hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan 0,200 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Tabel 12. Uji Linearitas perhitungan menggunakan IBM SPSS 26

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SelfControl * Muhasabah	Between Groups	(Combined)	1482.250	20	74.113	1.035	.481
		Linearity	3.519	1	3.519	.049	.828

	Deviation from Linearity	1478.731	19	77.828	1.087	.441
	Within Groups	1073.750	15	71.583		
	Total	2556.000	35			

Berdasarkan hasil diatas nilai *Deviation from Linearity* Sig. ialah 0,441. Dengan demikian, Sig. 0,441 > dari 0,05. dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen. Dan F tabel dapat diketahui dengan cara (df) *Deviation from Linearity* : *Within Groups*. Hasil dapat diketahui nilai (df) ialah 19:15, maka melihat tabel distribusi nilai F signifikan 5% atau 0,05 dengan berpedoman pada nilai 19 : 15, sehingga ditemukan nilai F tabel sebesar 2,23.

Berdasarkan nilai yang diperoleh *Deviation from Linearity* F ialah 1,087. Dengan demikian, F hitung 1,087 < 2,23 dapat disimpulkan terdapat hubungan antara linear secara signifikan di variabel independen dengan variabel dependen.

3) Uji Korelasi *Product Moment*

Tabel 12. Uji Korelasi *Product Moment* perhitungan menggunakan IBM SPSS 26

Correlations			
		<i>Muhasabah</i>	<i>SelfControl</i>
<i>Muhasabah</i>	Pearson Correlation	1	-.037
	Sig. (2-tailed)		.830
	N	36	36
<i>SelfControl</i>	Pearson Correlation	-.037	1
	Sig. (2-tailed)	.830	
	N	36	36

Berdasarkan perhitungan dengan bantuan SPSS, hasil analisis *statistic* menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara *muhasabah* dengan *self control*, terlihat pada tabel kolom Sig. (2-tailed) sebesar 0,830 lebih besar dari tingkat kepercayaan atau signifikan yaitu 0,05. Koefisien korelasi yang didapatkan pun menghasilkan nilai -0,037 yang dapat diartikan derajat

hubungan tidak ada korelasi dan hubungan yang *negatif* antara *muhasabah* dan *self control*, Maka jika *muhasabah* meningkat maka tingkat *self control* akan menurun.

4) Uji Regresi Linear Sederhana

**Tabel 13. Uji Hasil perhitungan IBM SPSS 26
 Variables Entered/Removed**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Muhasabah	.	Enter

a. Dependent Variable: SelfControl

b. All requested variables entered.

Keterangan : menjelaskan variabel yang ada serta metode yang digunakan dalam analisis regresi linear sederhana.

**Tabel 14. Uji Hasil perhitungan IBM SPSS 26
 Coefficients**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	60.481	11.548		5.237	.000
	<i>Muhasabah</i>	-.044	.203	-.037	-.217	.830

a. Dependent Variable: *SelfControl*

Berdasarkan hasil perhitungan diatas telah ditemukan persamaan regresi yaitu :

$$Y = (a + bX)$$

$$Y = 60,481 + -0,044$$

Koefisien yang bernilai negatif memiliki arti, hubungan kedua *variabel* tidak searah, yang dimaksud tidak searah yaitu variabel X bernilai tinggi, dan variable Y akan rendah.

5) Uji Hipotesis

Langkah selanjutnya setelah menganalisis regresi linear sederhana di lanjut kan kepada uji hipotesis atau bisa disebut juga dengan uji pengaruh, dengan bertujuan untuk mengetahui koefisien regresi tersebut berpengaruh secara signifikan atau tidak sama sekali.

H_0 = tidak terdapat pengaruh *Muhasabah* (X) terhadap *Self control* (Y).

H_a = terdapat sebuah pengaruh *Muhasabah* (X) terhadap *Self control* (Y).

Cara untuk mengetahui koefisien regresi signifikan atau tidaknya (variabel X berpengaruh terhadap Variabel Y) dilakukan dengan cara membandingkan nilai Sig. dengan probabilitas 0,05.

Uji hipotesis membandingkan nilai Sig dengan probabilitas

- a. jika nilai Sig. lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 dapat diartikan terdapat pengaruh variabel X terhadap Variabel Y
- b. jika terjadi sebaliknya maka nilai Sig lebih besar daripada nilai probabilitas yaitu 0,05 dapat diartikan tidak terdapat pengaruh variabel X ke variable Y

Jika mengacu pada *tabel coefficients* telah diketahui nilai dari sig (*muhasabah*) adalah 0,830, maka $0,830 > 0,05$ nilai sig lebih besar dari nilai probabilitas dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a tertolak karena tidak ada pengaruh *muhasabah* terhadap *self control* di fase dewasa awal.

Uji hipotesis membandingkan antara nilai Thitung dengan Ttabel. Dalam uji hipotesis ini bisa disebut juga uji T, hal dari yang menjadi sebuah pengambilan keputusan sebagai berikut.

- a. Apabila nilai Thitung $>$ Ttabel adanya sebuah pengaruh variable (X) terhadap variabel (Y)
- b. Apabila sebaliknya jika Ttabel $>$ dan Thitung, maka tidak adanya sebuah pengaruh variable (X) terhadap variable (Y)

Jika mengacu pada *Tabel coefficients* telah diketahui bahwa nilai dari T Hitung -0,217, nilai dari Tabel dari 36 jumlah responden adalah :

$$\text{Table} = \left(\frac{\alpha}{2}; n - 2\right)$$

$$\text{Table} = \left(\frac{0,05}{2}; 36 - 2\right)$$

$$\text{Table} = (0,025; 34)$$

Table adalah 2,03224

Sudah diketahui bahwa nilai T adalah -0,217, bisa disimpulkan bahwa nilai T Tabel bernilai 2,03224 $>$ dari nilai T Hitung -0,217 dapat diartikan tidak terdapat sebuah pengaruh *Muhasabah* terhadap *Self control* di fase dewasa awal.

6) Analisis Deskriptif

Untuk memudahkan dalam interpretasi dari kedua variabel maka langkah selanjutnya adalah menggunakan analisis deskriptif, langkah pertama ialah membuat kategori dengan 3 kriteria yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 16. Panduan Kategori

Rendah	$X < M < 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD < X$
Keterangan M : Mean SD : standar deviasi	

Selanjutnya adalah tahap untuk menentukan nilai rerata dari Hipotetik dan standar hipotetik

**Tabel 17. Uji Hasil perhitungan IBM SPSS 26
 Deviasi hipotetik**

Variabel	N	Ran ge	Minimu m	Maximu m	Mea n	Std. Deviation
<i>Muhasabah</i>	36	28	44	72	56.39	7.208
<i>Self Control</i>	36	38	37	75	58.00	8.546

Dari hasil perhitungan pengkategori muhasabah :

Rendah = $X < M < 1SD$
 = $X < 56 - 7$
 = $X < 49$

Sedang = $M - 1SD < X < M + 1SD$
 = $56 - 7 < X < 56 + 7$
 = $49 < X < 63$

Tinggi = $M + 1SD < X$
 = $56 + 7 < X$
 = $63 < X$

Dari hasil perhitungan pengkategorian Self Control

Rendah = $X < M < 1SD$
 = $X < 58 - 8$
 = $X < 50$

Sedang = $M - 1SD < X < M + 1SD$
 = $58 - 8 < X < 58 + 8$
 = $50 < X < 66$

Tinggi = $M + 1SD < X$
 = $58 + 8 < X$
 = $66 < X$

**Tabel 16. Hitungan Kategorisasi *Muhasabah* dan *Self Control*
 di Fase Dewasa awal**

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
<i>Muhasabah</i>	Rendah	$X < 49$	7	19%
	Sedang	$49 < X < 63$	22	62%

	Tinggi	$63 < X$	7	19%
	Total		36	100%
<i>Self control</i>	Rendah	$X < 50$	7	19%
	Sedang	$50 < X < 66$	25	70%
	Tinggi	$66 < X$	4	11%
	Total		36	100%

2. Pembahasan Hasil penelitian

- a. Tingkat Perilaku dan Gambaran *Self Control* di fase Dewasa awal pada Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Self control di fase dewasa awal dapat terlihat dan digambarkan melalui penilaian yang telah ditentukan di analisis yang dilakukan secara deskriptif gambaran itu dibagi menjadi tiga macam kategori rendah, sedang dan tinggi. Pada **tabel.17**, dapat terlihat hasil *self control* dengan persentase di berbagai kategori. Dengan kategori rendah persentase sebanyak 19% dengan jumlah frekuensi 7 orang, kategori sedang memiliki persentase sebanyak 70% dengan jumlah frekuensi 25 orang, dan berkategori tinggi persentasenya 11% dengan jumlah frekuensinya 4 orang.

Dapat dipaparkan dengan gambaran di atas dengan kategori rendah 7 dari 36 orang belum dapat mengimplementasikan *self control* di fase dewasa awal dan kategori sedang memiliki persentase yang tinggi dengan jumlah 25 dari 36 orang menunjukkan bahwa secara dasar mereka memulai *self control* di fase dewasa awal untuk mengatasi transisi dari masa remaja dengan menjaga dirinya dalam mengambil keputusan, bersikap tenang dan menerima apa yang telah terjadi lalu memberi penilaian kepada setiap apa yang telah terjadi. Dan dengan kategori tinggi 4 dari 36 orang yang menunjukkan sangat sedikit yang sadar akan peran *self control* di fase dewasa awal untuk merencanakan dan bersikap dewasa dengan situasi atau masalah yang dihadapi.

- b. Tingkat Perilaku dan Gambaran Muhasabah di fase Dewasa awal pada Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Peran *muhasabah* di fase dewasa awal dapat dilihat dan digambarkan melalui penilaian yang telah ditentukan di analisis yang dilakukan secara deskriptif gambaran itu dibagi menjadi tiga macam kategori rendah, sedang dan tinggi. Pada **tabel.16**,

dapat terlihat hasil *muhasabah* dengan prosentase dengan berbagai kategori Dengan kategori rendah persentase sebanyak 19% dengan jumlah frekuensi 7 orang, kategori sedang memiliki persentase sebanyak 62% dengan jumlah frekuensi 22 orang, dan berkategori tinggi prosentasenya 19% dengan jumlah frekuensinya 7 orang.

Dapat dipaparkan dengan kategori rendah sebanyak 7 dari 36 orang, dengan ini pengimplementasian *muhasabah* masih ada yang belum memulai pemeriksaan diri terhadap setiap proses dalam kehidupan untuk menghadapi fase dewasa awal, dan dengan kategori sedang sebanyak 22 dari 36 orang, bisa diartikan banyak diantara mereka yang baru memulai pengimplementasian *muhasabah* dalam kesehariannya untuk beradaptasi di fase dewasa awal atau masa transisi dari fase remaja, dengan menimbang dan memilih dengan mengedepankan nilai dan konsep *muhasabah*. dan dengan kategori tinggi sebanyak 7 dari 36 orang, yang menandakan ada diantara mereka yang sudah menanamkan nilai *muhasabah* dalam keseharian mereka untuk menghadapi masa transisi dari remaja dan bermawas diri dengan meninjaunya dari hati nurani mereka untuk mengetahui kebenaran saat bertindak pula bertanggung jawab akan suatu tindakan.

- c. Pengaruh Muhasabah Terhadap Self Control di fase Dewasa awal pada Angkatan 2017 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Sesudah dilakukanya analisis regresi linear sederhana dengan alat bantu sebuah aplikasi SPSS 26.0 untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya sebuah pengaruh signifikan *muhasabah* terhadap *Self Control* di fase dewasa awal. Bersumber dari hasil SPSS dapat terlihat hasilnya dengan membandingkan nilai Sig. dengan nilai probabilitas 0,05 dengan nilai 0,830 (**Tabel 14. Coefficients**), bahwa nilai $0,830 > 0,05$, maka dapat disimpulkan tidak adanya sebuah pengaruh *muhasabah* terhadap *self control* di fase dewasa awal secara signifikan. Hal ini bisa disebabkan dengan banyak faktor, misalnya : orang-orang dari angkatan 2017 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi memiliki tingkat *self control* di dewasa awal yang tidak merata, yang menjadikan konsep dari *muhasabah* tidak dapat diimplementasikan secara keseluruhan.

Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan adalah tidak adanya pengaruh *muhasabah* terhadap *self control* di fase dewasa awal, di karena pada hasil penelitian hasilnya dengan membandingkan nilai Sig. dengan nilai probabilitas 0,05 dengan nilai 0,830 (**Tabel 14. Coefficients**), bahwa nilai $0,830 > 0,05$, maka dapat disimpulkan tidak adanya sebuah pengaruh

muhasabah terhadap *self control* di fase dewasa awal secara signifikan. Hal ini terjadi karena ada beberapa faktor yang melatarbelakanginya salah satunya, konsep *muhasabah* tidak begitu merata diterapkan secara keseluruhan dan begitu juga dengan *self control*. Dengan hasil penelitian ini bisa diketahui bahwa banyak memulai berbenah diri dengan melakukan konsep *muhasabah* dalam kesehariannya untuk menghadapi fase dewasa awal mengedepankan nilai nilai mawas diri untuk menghadapi kesehariannya dan juga terlihat adanya sebuah proses untuk mau dan mulai mengontrol diri mereka menjadi lebih baik secara perilaku menghadapi sebuah respon yang mempengaruhi kesehariannya, mau memulai menilai sesuatu yang terjadi mengolah informasi yang di dapat untuk mengedepankan pola pikir yang baik secara kognitif dan mau memulai mengontrol diri dengan suatu tindakan yang diyakini untuk memilih berbagai tindakan positif, hasil ini terlihat pada prosentase sedang di kedua variabel bisa dikatakan ada proses dan keinginan menuju kondisi lebih baik pada dirinya untuk menghadapi fase dewasa awal.

Daftar Pustaka

- Afnan, Rahmi Fauzia, Meydisa Utami Tanau. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisi, Volume 3 Nomor 1,, 23.*
- Anshori Muslich, Sri Iswati. (2009). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Ardilasari, F. (Vol. 05, No.01 Januari 2017). Hubungan Self Control dan Perilaku Cyberloafing pada pegawai negeri sipil. *Journal psikologi terapan* ISSN: 2301-8267, 19-39.
- Black. (2010). *Halfway Between Somewhere And Nothing*:. University Of Arkansas.
- Firmansyah, F. (2019). *Implementasi Metode Al Hikmah dan Evaluasi Muhasabah pada Rumpun Pendidikan Agama Islam dalam Pembinaan Akhlak Siswa*. Banten: Universitas Islam Negeri Serang Banten.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Mappiare, Andi. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Moleong, L. J. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Al-Mighwar. (2006). *Psikologi Remaja; Petunjuk Bagi Guru dan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mutmainah. (2020). *Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al -Ghazali*. SYAIKHUNA.
- Novandina Izzatillah Firdausi;. (2020). *Konseling Islam Dengan Teknik Self Control Menggunakan Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Kecanduan K-Pop Pada Seorang Remaja Di Desa Sidokerto, Sidoarjo*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.

- Permana. (2014). Pengaruh Self Control dan Self Concept terhadap Perilaku Modeling Pada Remaja Berkaitan dengan Tren Busana dari Korea., (pp. 01-69).
- Raharjo, Sahid. (2014). *"Cara Melakukan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Dengan SPSS Indonesia.*
- Raharjo, Sahid. (2014). *Cara Melakukan Uji Korelasi Bivariate Pearson Dengan SPSS.* SPSS Indonesia.
- Raharjo, Sahid. (2014). *Cara Melakukan Uji Linearitas Dengan SPSS.* SPSS Indonesia.
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties.* New York: Tarcher Penguin.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan .* Bandung.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods).* Bandung: Penerbit.
- Suherman, M. M. (2016). Efektivitas Strategi Permainan dalam Mengembangkan Self-Control Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan, 194-201.*
- Yasir Abdul Rahman. (2014). Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah, Muraqabah, Muhasabah Dan Muraqabah Dalam Layanan Customer. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam, 123 - 134.*