

Psikologi Islam_Ghozi_Widyana2019.pdf

 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Document Details

Submission ID

trn:oid::13990:34904020

Submission Date

May 5, 2023, 8:56 AM GMT+7

Download Date

Aug 6, 2025, 9:58 AM GMT+7

File Name

Psikologi Islam_Ghozi_Widyana2019.pdf

File Size

653.8 KB

27 Pages

4,616 Words

32,582 Characters

16% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.




Filtered from the Report

- ▶ Bibliography

Exclusions

- ▶ 21 Excluded Sources
- ▶ 75 Excluded Matches

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 7%  Publications
- 13%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags




0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 7%  Publications
- 13%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	1lib.us	2%
2	Internet	repository.uir.ac.id	2%
3	Internet	docobook.com	1%
4	Internet	www.semanticscholar.org	<1%
5	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
6	Internet	repository.uinsu.ac.id	<1%
7	Internet	repository.iainpalopo.ac.id	<1%
8	Internet	docplayer.info	<1%
9	Internet	eprints.umm.ac.id	<1%
10	Internet	eprints.umpo.ac.id	<1%
11	Internet	www.researchgate.net	<1%

12	Internet	repository.unj.ac.id	<1%
13	Internet	ukinstitute.org	<1%
14	Internet	www.istanaagency.com	<1%
15	Internet	dspace.uui.ac.id	<1%
16	Internet	setiyo.blogspot.com	<1%
17	Internet	www.slideshare.net	<1%
18	Submitted works	IAIN Bengkulu on 2021-08-12	<1%
19	Submitted works	IAIN Metro Lampung on 2019-12-26	<1%
20	Internet	eprints.iain-surakarta.ac.id	<1%
21	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
22	Internet	www.gunadarma.ac.id	<1%
23	Submitted works	Sriwijaya University on 2020-01-30	<1%
24	Internet	repo.iainbatusangkar.ac.id	<1%
25	Internet	cikgumizan.weebly.com	<1%

26	Submitted works	IAIN Surakarta on 2022-10-31	<1%
27	Submitted works	Sriwijaya University on 2022-07-20	<1%
28	Submitted works	Universitas Negeri Padang on 2022-06-09	<1%
29	Internet	download.garuda.ristekdikti.go.id	<1%
30	Internet	journal.vokasi.ui.ac.id	<1%
31	Internet	repository.ptiq.ac.id	<1%
32	Submitted works	Universitas Islam Riau on 2019-03-18	<1%
33	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
34	Internet	kultumdanceramah.blogspot.com	<1%
35	Internet	nesia.wordpress.com	<1%
36	Publication	Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra, Nadia Sutanto. "Academic Procrastination ...	<1%
37	Submitted works	Sriwijaya University on 2022-09-21	<1%
38	Submitted works	UIN Walisongo on 2020-07-22	<1%
39	Submitted works	Unika Soegijapranata on 2015-07-02	<1%

40	Submitted works	Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya on 2018-08-09	<1%
41	Submitted works	Universitas Diponegoro on 2022-08-05	<1%
42	Submitted works	Universitas Islam Indonesia on 2019-03-04	<1%
43	Internet	ejournal.iainbengkulu.ac.id	<1%
44	Internet	repository.uma.ac.id	<1%
45	Submitted works	Universitas Negeri Jakarta on 2018-07-20	<1%
46	Internet	lib.unnes.ac.id	<1%
47	Internet	repository.upi.edu	<1%
48	Internet	repository.upstegal.ac.id	<1%
49	Submitted works	Sriwijaya University on 2022-01-10	<1%
50	Submitted works	Universitas Merdeka Malang on 2022-06-30	<1%
51	Internet	eprints.unika.ac.id	<1%
52	Internet	jurnal.unitri.ac.id	<1%
53	Internet	repository.stikes-bhm.ac.id	<1%

54 Internet

repository.uhn.ac.id <1%

55 Internet

repository.unwira.ac.id <1%

PSIKOLOGI ISLAM

KAJIAN TEORITIK DAN PENELITIAN EMPIRIK

Psikologi Islam sebagai sebuah paradigma psikologi yang berbasis wahyu ilahi diharapkan dapat memberikan implikasi bagi kehidupan dan peradaban manusia secara lebih nyata. Psikologi Islam diharapkan dapat menjelaskan seluruh lini kehidupan manusia secara lebih dalam dan universal. Oleh karena itu, upaya ilmiah harus terus dilakukan untuk memposisikan psikologi Islam sebagai paradigma psikologi yang dapat mencerahkan kehidupan manusia.

Buku ini berisi tentang berbagai upaya ilmiah pengembangan psikologi Islam baik pada tahap teoritik, empirik, maupun praktik. Buku ini berisi empat bahasan utama, yaitu: 1) "Psikologi Qur'ani: Konseptualisasi dan Implikasi"; 2) "Determinasi Ahlak terhadap Psikologis Manusia"; 3) "Psikoterapi dan Intervensi Psikologi Islam"; 4) "Psikologi Islam dalam Dimensi Organisasi dan Kemasyarakatan". Empat bahasan utama tersebut ditulis oleh penggiat-penggiat psikologi Islam dari seluruh Indonesia dengan berbagai pendekatan.

Indonesia sebagai salah satu negara yang banyak menyumbang pengembangan psikologi Islam mencoba untuk merangkum dan memberi cerminan perkembangan psikologi Islam terkini. Di bawah naungan API (Asosiasi Psikologi Islam), buku ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan diskusi. Bahkan, butuh dikritisi secara konstruktif agar berjalannya pengembangan psikologi Islam secara berkelanjutan.



Dicetak dan didistribusikan oleh:



Distributor buku, Penerbit & Percetakan
THE BEST SOLUTION
0851-0052-3476 0857-2802-2885
istanaagency09@gmail.com | percetakanistanas09@gmail.com
www.istanaagency.com



Arti Bumi Inaran
Jl. Mangkuyudan MJ III/216 Yogyakarta, 55143
Telp./Fax:0274-380228
Email: artibumiinaran@gmail.com

ISBN 978-602-5963-89-6



9 786025 963896



PSIKOLOGI ISLAM
KAJIAN TEORITIK
DAN PENELITIAN EMPIRIK

PSIKOLOGI ISLAM

PSIKOLOGI ISLAM

KAJIAN TEORITIK DAN PENELITIAN EMPIRIK

Editor
Dr. Ahmad Rusdi, MA.Si.
Prof. Subandi, MA, Ph.D



PSIKOLOGI ISLAM

Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik

Editor

Dr. Ahmad Rusdi, MA.Si.

Prof. Subandi, MA, Ph.D

PSIKOLOGI ISLAM

Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik

Editor

Dr. Ahmad Rusdi, MA.Si.

Prof. Subandi, MA, Ph.D



PSIKOLOGI ISLAM:**Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik**

© Asosiasi Psikologi Islam, 2019

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

Penyusun : Tim Asosiasi Psikologi Islam

Editor : Dr. Ahmad Rusdi, MA.Si.
Prof. Subandi, MA, Ph.D

Layout Isi : Ahmad Bahaudin

Desain Cover : Ahmad Bahaudin

Diterbitkan Oleh:

Asosiasi Psikologi Islam

bekerja sama dengan

Arti Bumi Intaran

Jl. Mangkuyudan MJ 3 No. 216 Yogyakarta 55143

Telp/Fax. (0274) 380228

Hp. 081804205694

E-mail: artibumiintaran@gmail.com

Dicetak oleh:

CV. ISTANA AGENCY**Istana Publishing**

Jl. Nyi Adi Sari Gg. Dahlia I, Pilahan KG.I/722 RT 39/12

Rejowinangun-Kotagede-Yogyakarta

☎ 0851-0052-3476

✉ istanaagency09@gmail.com

☎ 0857-2902-2165

f istanaagency

📷 istanaagency

🌐 www.istanaagency.com

Cetakan Pertama, Juli 2020

x + 566 halaman; 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-602-5963-89-6

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

Kata Pengantar

Problematika manusia yang semakin kompleks menunjukkan bahwa psikologi yang berkembang saat ini belum cukup untuk mengatasi inti persoalan manusia. Perlu adanya upaya untuk memahami manusia secara lebih mengakar yang menjelaskan eksistensi manusia itu sendiri. Psikologi Islam menawarkan konsep manusia yang lebih eksistensial yang dianggap mampu mengatasi problematika manusia yang sebetulnya berakar pada masalah spiritual.

Harapan banyak orang bahwa psikologi Islam dapat menyelesaikan banyak persoalan manusia masih belum diimbangi dengan upaya pengembangan psikologi Islam itu sendiri secara lebih serius, sistematis, apalagi institusional. Padahal psikologi Islam seharusnya lebih dapat berkontribusi banyak di masyarakat secara lebih kongkrit dan signifikan.

Secara historis, psikologi Islam memiliki peranan penting pada peradaban manusia baik pada dimensi pengetahuan maupun kehidupan masyarakat. Saat itu psikologi Islam yang termanifestasi dalam karya-karya ulama klasik menjadi pegangan hidup manusia dalam upaya menjalani hidup dengan cara yang paling baik dan benar. Sama dengan berkembangnya psikologi

Islam saat ini, psikologi Islam pada masa itu juga mengalami Islamisasi psikologi dari peradaban sebelumnya. Keseriusan berbagai pihak pada saat itu membawa psikologi Islam menjadi ilmu yang penting dan implikatif di tengah masyarakat.

Psikologi Islam saat ini mengalami “Islamisasi kedua” yang membangun sebuah konsep integratif antara Islam (secara prinsip) dengan psikologi barat (secara teoritik). Ini menunjukkan bahwa Islam memiliki nilai keterbukaan berpikir dan adaptif. Permasalahannya saat ini, psikologi Islam belum menjadi ilmu yang implikatif.

Perubahan paradigma dari identitas menuju universalitas perlu ditegakkan untuk membawa psikologi Islam yang lebih implikatif. Pola pengembangan-pengembangan psikologi Islam yang menekankan identitas (ilmuwan muslim) telah beralih ke pola pengembangan indigenusitas (teori Islami untuk masyarakat muslim), dan diharapkan menuju pada pola pengembangan yang menekankan pada universalitas (*rahmah li al-‘alamīn*). Sehingga, Islam menjadi kata yang substantif untuk memahami manusia di manapun manusia itu berada. Upaya yang kongkrit adalah melaksanakan riset yang menghasilkan teori dan panduan praktis. Buku ini diharapkan menunjukkan gambaran terakhir perkembangan psikologi Islam dari teori sampai praktis pada berbagai bidang psikologi.

Yogyakarta, 12 Juli 2020

Editor

**Ahmad Rusdi
Subandi**

Daftar Isi

KATA PENGANTAR.....	V
DAFTAR ISI.....	VII

BAGIAN SATU

PSIKOLOGI QURANI: KONSEPTUALISASI DAN

IMPLEMENTASI	1
---------------------------	----------

Bab 1	Pesan Qur’ani untuk Mengenal Diri	
	<i>Agus Abdul Rahman</i>	<i>2</i>
Bab 2	Model Psikoterapi Profetik Anti Korupsi Berdasar Kajian Tafsir Tematik Q.S.Ali-Imran [3] : 161-164	
	<i>Ahmad Yasser Mansyur & Sitti Syawaliyah Gismin.....</i>	<i>13</i>
Bab 3	Restrukturisasi Kognitif dengan Media Ayat Kursi untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Narapidana Militer yang Baru Memasuki Masa Tahanan	
	<i>Agitha Christiana Asri</i>	<i>56</i>
Bab 4	Hubungan Antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al Qurán Siswa Sma Tahfidzul Qurán	
	<i>Muhammad Khozy Mubaroq & Rahma Widyana.....</i>	<i>71</i>

BAGIAN DUA

DETERMINASI AKHLAK TERHADAP KONDISI PSIKOLOGIS

MANUSIA	87
----------------------	-----------

Bab 5	Mengkonstruksi Variabel Akhlak dalam Psikologi Islam	
	<i>Ahmad Rusdi</i>	<i>88</i>
Bab 6	Citra dan Kepribadian Manusia dalam Perspektif Psikologi Kontemporer dan Psikologi Islam	
	<i>Meta Malihatul Maslahat.....</i>	<i>112</i>

Bab 7	Konversi Agama pada Mahasiswi Bercadar <i>Nor Aida & Imadduddin</i>	134
Bab 8	Bagaimana Etika Kerja Islam pada Anggota Berinteraksi dengan Komitmen pada Organisasi Keislaman Mahasiswa? <i>Prasetya Pradana & Bagus Riyono</i>	148
Bab 9	Hubungan antara Khusnudzon, Sabar, dan Kualitas Pernikahan pada Pasangan <i>Long Distance Marriage</i> <i>Anis Syifa Nuraini & Audi Vidya Putri Amirza</i>	161
Bab 10	Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa <i>Moh. Aminullah & Siti Urbayatun</i>	172
Bab 11	<i>Forgiveness</i> dan Kibr: Studi pada Mahasiswa <i>Achmad Sholeh, Berliana F. A. Fadilla, Isnaini R. Wyana, & Ahmad Rusdi</i>	185
Bab 12	Peran <i>Tawadhu'</i> dan <i>Peer-Attachment</i> terhadap Perilaku Prososial Mahasiswa Pascasarjana <i>Talitha Quratu Aini & Siti Jihan Ruhiat</i>	206
Bab 13	<i>Job Crafting</i>, <i>Tawakal</i> dan <i>Work Engagement</i> Karyawan di Era Industri 4.0 <i>Imam Kurniawan, Hafiz Anshori & Indo Sennang</i>	218

BAGIAN TIGA

PSIKOTERAPI DAN INTERVENSI PSIKOLOGI ISLAM 231

Bab 14	Psikoterapi Islam: Teori dan Praktik Mengatasi Gangguan Kejiwaan <i>Iredho Fani Reza</i>	232
Bab 15	Terapi Ekspresif dan Terapi Suportif Berbasis Islami untuk Menurunkan Gangguan Cemas Menyeluruh <i>Nora Devi Irianjani & Faridah Ainur Rohmah</i>	250

Bab 16	Prophetic Parenting Dan Penyimpangan Perilaku Remaja <i>Yulia Hairina</i>	263
Bab 17	Rancangan Penanganan Prokrastinasi Mahasiswa Melalui Muhasabah Diri <i>Chandarani Paramitha Siwi, Azizaini Lathifah, & Lisnawati Ruhaena</i>	286
Bab 18	Pendidikan Iman <i>Harmaini</i>	305
Bab 19	Islamic Techniques of Anger Coping: Studi Eksperimen Mengenai Strategi Meredakan Luapan Kemarahan <i>Henry S. Anugrah, Kamal Setiawan, Luthvia N. M. Yusuf, & Lu'luatul Chizannah</i>	351
Bab 20	Strategi Koping Adaptif dan Dukungan Sosial Sebagai Prediktor Intensi Santri Menyelesaikan Pendidikan di Pondok Pesantren <i>Huda Saifullah Kamalie</i>	368
Bab 21	Flourishing Mahasiswa Penyintas Banjir Imogiri Melalui Aktivitas Silaturahmi: Bentuk Dukungan Sosial dalam Pandangan Islam <i>Etti Isnaini & Siti Urbayatun</i>	408
Bab 22	Kebermaknaan Hidup, Keikhlasan, dan Dukungan Sosial Pada Penyintas Autoimun <i>Indy Cita Aisyah, Infanti Wisnu Wardani & Intan Agitha Putri</i>	422
Bab 23	Pelatihan Spiritual Mindfulness (Sabar, Ikhlas, Pasrah) dan Psychological Wellbeing Penyintas Diabetes Mellitus Tipe II <i>Rina Jayanti & Moordiningsih</i>	436

17

28

- Bab 24 Pengaruh Cognitive Behavior Religious Therapy dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Umum pada Penderita Myastenia Gravis**
Wisnu Catur Bayu Pati, Usmi Karyani,
Puspitasari Dwiaryani.....454

BAGIAN EMPAT
PSIKOLOGI ISLAM DALAM DIMENSI ORGANISASI DAN KEMASYARAKATAN..... 469

- Bab 25 Peran Kepemimpinan Profetik dan Etika Kerja Islami Terhadap Komitmen Organisasi**
Bunga Soraya Apefha & Chayrina Ramida Safitri..... 470
- Bab 26 Keadilan Distributif Pemerintah dalam Kajian Psikologi Sosial Islam**
Sarah Afifah 486
- Bab 27 Four God-Guide Organization (FGGO): Penerapan pada Perguruan Tinggi Islam Ditinjau dari Perspektif Karyawan**
Dian Juliarti Bantam, Rahmatiah Anas, & Dewi Tri Reski..... 496
- Bab 28 Kematangan Beragama dan Fundamentalisme pada Mahasiswa Muslim**
Laressa Intan Nidya Jelita & Subandi..... 520
- Bab 29 Komitmen Karyawan pada Spiritual Company**
Yuthika Jusfayana & Bagus Riyono 555

2	Saya tidak berdaya :	<p><i>"Kursi Allah meliputi langit dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar."</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Allah memiliki kedudukan yang tinggi, dan Dialah yang memenuhi hajat setiap orang yang berusaha <p><i>"Dia mengetahui apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka. Dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah kecuali dengan apa yang dikehendakinya."</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ilmu Allah meliputi seluruh makhluk, baik yang ada pada masa lampau, sekarang maupun yang akan datang. Allah mengetahui apa yang telah, sedang, dan yang akan terjadi, bahkan hal yang ditakdirkan tidak ada, bagaimana wujudnya seandainya ada. Ilmu Allah sangat sempurna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya harus lebih berserah kepada Allah sambil terus berdoa agar Allah membantu saya sambil melakukan yang terbaik yang saya bisa selama di lapas sebelum saya bebas dan bisa melakukan tindakan konkrit untuk menyelesaikan masalah saya • Saya harus mulai mencari seseorang yang bisa dipercayai untuk sekedar sharing dan mendapat masukan • Saya memiliki kelebihan dalam kegiatan fisik dan saya anggota yang tahu bagaimana hormat dan loyal kepada atasan dan itu merupakan modal untuk saya bisa bekerja dengan baik. • Saya pasrah dan ikhlas dengan apapun yang terjadi setelah saya bebas, apakah istri menerima saya atau tidak, ataupun kesatuan menerima saya lagi atau tidak, karena itu pasti yang terbaik bagi saya. 	<p>Emosi : Mulai bersemangat dan lebih optimis</p> <p>Perilaku : A sudah mulai berbau dengan teman-teman di lapas.</p> <p>A menceritakan masalahnya kepada pembimbingnya di kesatuan dan merasa mendapatkan bantuan informasi dari pembimbing tersebut.</p> <p>A bisa lebih konsentrasi dalam mengikuti pembinaan di lapas terutama saat ada ceramah keagamaan</p>
---	-----------------------------	--	--	--

BAB 4

Hubungan Antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al Qurán Siswa Sma Tahfidzul Qurán

Muhammad Ghozy Mubaroq & Rahma Widiana

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana
rahma@mercubuana-yogya.ac.id

Pendahuluan

7
19
2
Bagi seorang muslim, Al-Qur'an adalah *dushtur* (panduan) untuk menjalani kehidupan. Al-Qur'an wajib dibaca, ditadabburi, dan diamalkan perintahnya. Hadist Nabi disebutkan: "*sebaik-baik (manusia) diantara kamu adalah yang mempelajari dan mengamalkan Al-Qur'an*" (H.R Muslim). Oleh karena itu, tidak heran jika menghafalkan Al-Qur'an adalah suatu *ghiroh* (Semangat) dan *tummuhat* (cita-cita) sebagian muslim taat diseluruh dunia (Sa'dulloh, 2008).

Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu keutamaan yang besar. Al-Qur'an dapat mengangkat derajat seseorang dan dapat memperbaiki keadaannya jika ia mengamalkannya. Sebaliknya, apabila Al-Qur'an dijadikan bahan tertawaan dan disepelekan

31 maka akan menyebabkan ia disiksa dengan siksa yang sangat pedih di akhirat kelak (Sa'dulloh, 2008). Menghafal Al-Qur'an bukanlah perkara yang mudah. Menghafal Al-Qur'an merupakan suatu jalan yang mengandung berbagai macam kesulitan dan beban yang berat, sehingga yang diperlukan bagi orang yang menghafal Al-Qur'an adalah sebuah tekad, semangat, kesungguhan, keuletan dan keyakinan akan kemampuannya. Mereka perlu menyediakan waktu khusus yang digunakan untuk menghafal Al-Qur'an, dan mengembalikan susunan prioritasnya agar rencana tersebut berada di depan (Badwilan, 2012).

43 Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada salah satu pembimbing para siswa yang menghafal Al-Qur'an di Ma'had Tahfidzul Qur'an Ahlus Shuffah Balikpapan, program utama yang ditawarkan adalah menghafal Al-Qur'an hingga 30 juz dalam jangka waktu kurang lebih 4-5 tahun. Agar target tersebut dapat tercapai, maka siswa diwajibkan untuk menghafal Al-Qur'an sebanyak satu halaman setiap hari. Namun, walaupun menyetorkan satu halaman setiap harinya itu merupakan hal yang wajib, pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum mampu menjalankan kewajiban tersebut. Siswa tidak dapat menyetorkan hafalannya sesuai dengan tenggat waktu yang diberikan sehingga mengakibatkan tidak tercapainya target hafalan yang dibebankan kepadanya. Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu pembimbing program menghafal Al-Qur'an tersebut juga diperoleh gambaran bahwa siswa sering melakukan penundaan terhadap tugas hafalan. Saat jam menghafal, siswa melakukannya sambil bersenda gurau, tidak segera untuk mulai menghafal dan saat tiba waktunya menyetorkan hafalan, siswa jarang melakukan dengan tepat waktu sesuai dengan yang direncanakan.

Fenomena penundaan dalam khazanah ilmiah psikologi disebut dengan istilah prokrastinasi (Fibrianti, 2009). Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam memulai atau dalam menghadapi suatu pekerjaan disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi, tidak peduli apakah pekerjaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi (Ghufron dan Risnawita, 2014). Prokrastinasi ini menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam menggunakan waktu (Aini dan Mahardayani, 2011).

Prokrastinasi Menghafal Al Qurán dan Kontrol Diri

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai ataupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan kegiatan lain yang tidak berguna, sehingga kinerja mengalami hambatan dan tidak pernah menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. (Ferrari dalam Ramadhani, 2016). Prokrastinasi akademik adalah adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang memiliki hubungan dengan aktivitas akademik, misalnya tugas sekolah atau kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang hubungannya dengan aktivitas kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas kantor, dan lain sebagainya (Ferrari dalam Ghufron dan Risnawita, 2014). Mengacu pada pengertian prokrastinasi di atas, prokrastinasi menghafal Al Qurán adalah kecenderungan menunda-nunda dalam memulai ataupun menyelesaikan kegiatan menghafal Al Qurán, untuk melakukan kegiatan lain sehingga mengalami hambatan dan tidak menyelesaikan tugas menghafal dengan tepat waktu.

27 Menurut Ferrari, Johnshon dan McCown (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri berupa: (1) Penundaan untuk segera memulai maupun menyelesaikan aktivitas pada tugas yang dihadapi. (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. (4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas utamanya yang harus dikerjakan.

11 Prokrastinasi menjadi penting untuk diteliti karena selain memiliki frekuensi yang tinggi, prokrastinasi memberikan banyak kerugian terhadap pelakunya, baik kerugian materiil maupun immateriil (Muhid, 2009). Prokrastinasi diberi label sebagai perilaku yang mengganggu dan berbahaya (Steel, 2007). Prokrastinasi berdampak pada kegagalan dalam memenuhi kewajiban, perasaan tidak berharga dan ketidaknyamanan psikologis (Suriyah dan Tjundjing, 2007). Lebih lanjut, Burka dan Yuen (1983) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang dialami oleh sebagian besar anggota masyarakat, serta pelajar pada ruang lingkup yang lebih kecil. Sekitar 50% dari pelajar menyampaikan bahwa mereka melakukan prokrastinasi dan menganggapnya sebagai masalah.

51 Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa kualitas internal individu memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Diantara berbagai kualitas diri, Janssen dan Carton (1999) mengusulkan lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial.

Goldfried dan Merbaum (dalam Ghuftron dan Risnawita, 2014) mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan suatu bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Menurut Tangney, Baumeister dan Boone (dalam Ursia, 2013) ada lima aspek kontrol diri yaitu: (1) *Self-discipline*, (2) *Deliberate/nonimpulsive*, (3) *Healthy habits*, (4) *Work ethic*, (5) *Reliability*. *Self-discipline*, yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan *self-discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya. *Deliberate/non-impulsive*, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *non-impulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak. *Healthy habits*, yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung. *Work ethic* yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Individu mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar

tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada tugas yang sedang dilakukan. *Reliability*, yaitu dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Logue (1995) mengatakan bahwa remaja dengan tingkat kontrol diri tinggi semestinya mampu mengontrol stimulus eksternal yang dapat mempengaruhi perilakunya. Fox dan Calkins (2003) menyatakan, kontrol diri pada remaja merupakan kapasitas dalam diri yang dapat digunakan untuk mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku seseorang.

39 Berdasarkan uraian diatas tersebut, diasumsikan bahwa
32 kontrol diri rendah mempengaruhi munculnya prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.

22 Hasil penelitian

4 Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 47 subjek. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Ma'had Tahfizhul Qur'an dan berusia 16-18 Tahun.

16 Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat ukur berupa skala. Skala prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari (dalam Ghufroon & Risnawita, 2014) yang terdiri dari Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, Melakukan kegiatan lain

yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Sedangkan skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tangney, dkk. (dalam Ursia, 2013)

Skala prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an terdiri dari 27 aitem dengan daya beda yang bergerak dari 0,321 sampai 0,769 koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,901. Sedangkan skala kontrol diri terdiri dari 24 aitem dengan daya beda yang bergerak dari 0,189 sampai 0,773. Koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0.873.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an dengan $r_{xy} = -0,550$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an, artinya semakin rendah prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an, sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Selanjutnya untuk koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,302, hal tersebut dapat diartikan bahwa sumbangan kontrol diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an sebesar 30,2 % dan sisanya dapat diasumsikan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purwanti dan Lestari (2016) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. Dimana semakin tinggi kontrol diri seorang siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. begitupun sebaliknya,

semakin rendah kontrol diri seorang siswa maka semakin tinggi kontrol dirinya.

24 Ghufron dan Risnawita (2014) mengatakan bahwa kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk merencanakan suatu bentuk perilaku yang dapat memberikan konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) juga berpendapat bahwa kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep dimana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara dan teknik yang digunakan melainkan berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan. Kemampuan mengontrol diri ini sangat dibutuhkan, agar individu tersebut bisa menentukan suatu pilihan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat (Steel dalam Ursia, 2013). Menurut Tangney, dkk. (dalam Ursia, 2013) ada lima aspek kontrol diri, yaitu: (1) *Self-discipline*, (2) *Deliberate/nonimpulsive*, (3) *Healthy habits*, (4) *Work ethic*, (5) *Reliability*.

3 53 Aspek *self-discipline* mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu yang memiliki *self-discipline* mampu memfokuskan dirinya saat melakukan suatu tugas utamanya. Individu dengan *self-discipline* yang baik tersebut mampu menahan dirinya dari kegiatan-kegiatan lain yang dapat mengganggu konsentrasinya (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013). Sebaliknya, individu dengan *self-discipline* yang rendah akan mudah terpengaruh dengan kegiatan-kegiatan lain yang dapat mengganggu konsentrasinya. ketidakmampuan individu dalam menahan diri dari aktivitas yang menyenangkan

ini merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi (Ferrari, dalam Ghufron dan Risnawita, 2014). Berdasarkan hasil penelitian dari Steel (dalam Ursia, 2013) diketahui bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi apabila dihadapkan pada dua pilihan, yaitu kegiatan yang menyenangkan dan mengerjakan tugas, maka individu tersebut akan memilih kegiatan yang menyenangkan dan kemudian menyesali perbuatannya.

6 Siswa memiliki kewajiban untuk dapat menempuh pendidikan dengan baik dan benar. Sepanjang perjalanan menempuh pendidikannya tersebut sudah tentu siswa harus memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini akan mengurangi perilaku prokrastinasi yang kapan saja bisa muncul pada diri siswa, dikarenakan kontrol diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.

7 Siswa yang memiliki *Self-discipline* dan *Reliability* yang tinggi dan memiliki tuntutan untuk menghafal Al-Qur'an rutin setiap hari, maka siswa akan selalu konsisten tanpa melewatkan rutinitas tersebut. *Reliability* merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kapasitas dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk mencapai suatu target tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013).

15 Siswa yang memiliki kemampuan dalam melakukan disiplin diri, berarti siswa mampu memfokuskan diri saat mengerjakan tugas-tugasnya dan juga mampu menahan dirinya dari aktivitas lain yang dapat mengganggu konsentrasinya dalam menjalankan tugas utamanya. Hal ini juga akan mengurangi tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada siswa tersebut. Contohnya pada saat siswa menunda melancarkan

9 hafalan untuk menghadapi tugas ujian, siswa mampu melakukan disiplin diri dikarenakan siswa mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas ujian (Rahmantori, 2018). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Endrianto (2014) yang mendapatkan hasil bahwa ada korelasi negatif antara *Reliability* dengan prokrastinasi dan adanya korelasi antara *self dicipline* dengan prokrastinasi. Dengan demikian, maka seorang siswa sangat memerlukan kontrol diri yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti menunda-nunda tugas menghafalnya sehingga terhindar dari perilaku prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.

12 Aspek *Deliberate/Non-Impulsive* memiliki makna tentang kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang menjalankan tugasnya, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *deliberate/non-impulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan, memiliki rencana kedepan dan mampu bertindak dengan baik untuk menyelesaikannya, dengan kata lain, individu tersebut tidak melakukan prokrastinasi (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013) sementara itu memiliki kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual adalah merupakan salah satu ciri prokrastinasi (Ferrari dalam Ursia, 2013). Kesulitan yang dialami oleh seorang prokrastinator adalah menjalankan suatu tugas sesuai dengan batas waktu yang direncanakan (Ferrari dalam Ursia, 2013). Seseorang mungkin telah merencanakan batas waktu untuk suatu tugas tertentu, namun pada waktu yang telah ditentukan tersebut, seseorang tersebut tidak juga mengerjakan tugasnya sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sebelumnya, Sehingga mengalami keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugasnya (Ferrari dalam ursia, 2013). Penundaaan yang dilakukan

5

5

49

akan menjadikan keterlambatan dalam menyelesaikan dalam menghafal Al-Qur'an, sehingga waktunya terbengkalai dan lebih mengerjakan pekerjaan yang lebih disenangi.

Aspek *healthy habits*, yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat memberikan efek buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013). Individu dengan *healthy habits* tersebut akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013). Seorang prokrastinator sadar bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan hal tersebut merupakan suatu hal yang penting bagi dirinya, akan tetapi individu tersebut menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugasnya sampai tuntas (Ferrari dalam Ghufroon dan Risnawita, 2014). Individu memerlukan kontrol diri yang baik untuk menjalankan tugas secara langsung dan berhenti untuk menunda-nunda tugas tersebut agar terhindar dari perilaku prokrastinasi (Steel dalam Ursia, 2013). Seseorang yang lebih cenderung melakukan penundaan dalam menghafal, waktu produktif dalam menghafal Al-Qur'an digunakan melakukan pekerjaan yang disukai, sehingga terlambat dalam melaksanakan tugasnya dalam menghafal Al-Qur'an.

Aspek *work ethic* merupakan sesuatu yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013). Logue (1995) mengemukakan ciri-ciri orang yang mampu mengendalikan dirinya, yaitu memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan walaupun

menghadapi banyak gangguan, mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada, tidak menunjukkan atau melibatkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan atau emosional, bersifat toleran terhadap stimulus yang berlawanan.

Individu mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada tugas yang sedang dilakukannya dan individu tersebut tidak melakukan prokrastinasi (Tangney, dkk. dalam Ursia, 2013). Sementara itu Ferrari (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) mengatakan bahwa salah satu ciri dari prokrastinasi adalah melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas utama yang harus dikerjakan.

Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan atau mengatur perilaku utamanya yang membawa kepada konsekuensi positif, sedangkan individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan atau mengatur perilakunya dan akan membawa kepada konsekuensi yang negatif (Muhid, 2009). Ray (dalam Ursia, 2013) juga mengatakan bahwa secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu untuk menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memperhitungkan akibat jangka panjang yang akan diperoleh. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu menahan diri dari hal-hal yang tidak baik dengan memperhitungkan akibat jangka panjang yang akan diperolehnya.

Solomon dan Rothblum (1984) mengatakan bahwa kerugian yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi adalah tugas tidak

5
50

terselesaikan atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar *deadline*, menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Steel (dalam Ursia, 2013) juga berpendapat bahwa seseorang sangat memerlukan kontrol diri yang tinggi agar dapat mengerjakan tugas dengan baik dan berhenti untuk menunda-nunda tugas agar terhindar dari perilaku prokrastinasi.

Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Muhid, 2009) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

20

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang lebih utama. Apabila ia merupakan siswa yang mempunyai kewajiban untuk menghafal Al-Qur'an dan mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang penyelesaian menghafal Al-Qur'an. Ia juga akan sesegera mungkin menghafal Al-Qur'an tanpa menunda – nundanya. Jika ia adalah siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah maka ia tidak mampu mengatur

5 dan mengarahkan perilakunya kepada hal-hal yang berkaitan dengan proses menghafal Al-Qur'an. Ia akan mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga banyak melakukan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Ilfiandra (dalam Aini dan Mahardayani, 2011) menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri.

52 Berdasarkan hasil penelitian secara menyeluruh, terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada siswa SMA Ma'had Tahfizhul Qur'an.

Kesimpulan

2 Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada siswa SMA Ma'had Tahfizhul Qur'an. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa, maka semakin rendah prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'annya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'annya. Adanya kontrol diri yang tinggi menyebabkan siswa berusaha untuk terus mengatasi segala hambatan yang dialaminya, menyelesaikan segala tugas-tugas dan tanggungjawabnya sebagai siswa penghafal Al-Qur'an dengan tepat waktu, serta menghindari segala bentuk perilaku penundaan terhadap tugas menghafal Al-Qur'annya. Dan sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.

Daftar Pustaka

- Aini, A.N. & Mahardayani, I.H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65-71.
- Badwilan A.S. (2012). *P&uan cepat menghafal Alquran*. Solo: Diva Press.
- Burka, J. & Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why you do it what to do about it*. Cambridge: Da Capo
- Fibrianti I. D. (2009). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Diunduh dari <http://webchace.googleuser>
- Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The development of self – control emotion: intrinsic & extrinsic influences. *Motivation & Emotion Journal*, 27(1), 7 – 26.
- Ghufron & Risnawita, S.R. (2014). *Teori – teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Janssen, T & Carton, J.S. (1999). The effects of locus of control & task difficulty on procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160(4), 436-442.
- Logue, A. W. (1995). *Self control – waiting until tomorrow for what you want you want today*. New Jersey : Practice Hall
- Muhid, A. (2009). Hubungan antara self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, *Jurnal Ilmu Dakwah*, 18 (1), 578.
- Purwanti, M & Lestari, S. (2016). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(8), 1-15.