

**KORELASI INTENSITAS MENGIKUTI SHALAT TAHAJUD BERJAMAAH
DENGAN *SELF CONTROL* SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN
MODERN TARBIYATUL MUBTADI'IN TANGERANG**

Syaidah Syufiyah¹

syaidahsyufiyahida@gmail.com

Mana Rasmanah²

manarasmarah_uin@radenfatah.ac.id

Abstract : *The intensity of tahajud prayer in the congregation is a level of quality and quantity of sincerity in performing deeds to remember Allah through certain movements and reading in prayer with a sincere heart in order to obtain optimal results. The purpose of this study was to determine the Correlation Between The Intensity Of Following The Tahajud Prayer In Congregation With Female Students Self-Control. This type of research is Field Research with a Quantitative approach with Pearson Product Moment Correlation techniques and TRS analysis (High, Low, Medium) with the help of IBM SPSS 23. As for the study population, there were 200 female Islamic Students in the 2018/2019 in Academic Year, then a sample of 50 students used the Technique Random Sampling. Data collection uses a questionnaire instrument, in the form of a closed questionnaire in the form of a rating scale. The research finding are: The Intensity of the Prayer in the Congregation of female students is included in the Medium category (good), which is in the range 67-77 with a frequency of 36 and a percentage of 72%. While the Self-Control of Female Students is included in the Medium category (good), which is in the range of 57-75 with a frequency of 39 and percentage of 78%. As for the positive and significant Correlation (relationship) between The Intensity Of Tahajud Prayers in Coregation With Self-Control of Female Students in the Modern Tarbiyatul Mubtadi'in Islamic Boarding School in Tangerang, shown by $r_{hitung} = 0,767$ with a value $r_{hitung} > r_{tabel}$ or $0,767 > 0,279$ with a significant level of 5% (0,05). Thus, the higher the intensity of the prayer in the student congregation, the higher the self-control of female student. On the contrary the lower the intensity of prayer in the congregation of the students, the lower the self-control of students in the Modern Tarbiyatul Mubtadi'in Islamic Boarding School In Tangerang.*

Keywords: *The Intensity of The Prayer in Congregation; Self Control; High School Female Students In The Modern Tarbiyatul Mubtadi'in Islamic Boarding Schools in Tangerang.*

**KORELASI INTENSITAS MENGIKUTI SHALAT TAHAJUD BERJAMAAH
DENGAN *SELF CONTROL* SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN
MODERN TARBIYATUL MUBTADI'IN TANGERANG****Syaidah Syufiyah¹**

syaidahsyufiyahida@gmail.com

Mana Rasmanah²manarasmarah_uin@radenfatah.ac.id

Abstrak : Intensitas shalat tahajud berjamaah adalah suatu tingkat kualitas dan kuantitas kesungguhan dalam melakukan perbuatan untuk mengingat Allah melalui gerakan dan bacaan tertentu dalam shalat dengan hati yang ikhlas demi memperoleh hasil yang optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Korelasi antara Intensitas Mengikuti Shalat Tahajud Berjamaah dengan *Self Control* Santriwati. Jenis penelitian adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasi Product Momen Pearson dan analisis TRS (tinggi, rendah, sedang) dengan bantuan IBM SPSS 23. Adapun populasi penelitian ini berjumlah 200 santriwati Madrasah Aliyah (MA) tahun ajaran 2018/2019, kemudian diambil sampel sebanyak 50 santri menggunakan teknik random *sampling* (acak). Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner, berupa angket tertutup yang berbentuk *rating scale*. Temuan penelitian yaitu: Intensitas Shalat Tahajud Berjamaah Santriwati termasuk dalam kategori sedang (baik) yaitu berada pada range 67-77 dengan frekuensi 36 dan prosentase 72%. Sedangkan *Self Control* santriwati termasuk dalam kategori sedang (baik) yaitu berada pada range 57-75 dengan frekuensi 39 dan prosentase 78%. Adapun korelasi (hubungan) positif dan signifikan antara intensitas shalat tahajud berjamaah dengan *self control* santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muftadi'in Tangerang, ditunjukkan oleh $r_{hitung} = 0,767$ dengan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,767 > 0,279$ dengan taraf signifikan sebesar 5% (0,05). Dengan demikian, semakin tinggi Intensitas Shalat Tahajud Berjamaah Santriwati, maka semakin tinggi pula *Self Control* Santriwati. Sebaliknya semakin rendah Intensitas Shalat Tahajud Berjamaah Santriwati, maka semakin rendah pula *Self Control* Santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muftadi'in Tangerang.

Kata kunci: Intensitas Shalat Tahajud Berjamaah; *Self Control*; Santriwati Madrasah Aliyah (MA) Di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muftadi'in Tangerang.

PENDAHULUAN

Kematangan dan perkembangan seorang remaja sering kali terpengaruhi oleh banyaknya masalah yang dihadapi baik secara internal maupun eksternal. Dalam menghadapi pengaruh dari masalah tersebut tergantung pada pengendalian diri remaja itu sendiri. Willian Kay dikutip Syamsu Yusuf, mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu “memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup (*weltanschauung*).”¹

Pada masa ini, remaja memandang segala sesuatunya bergantung pada emosinya sehingga menentukan pandangannya terhadap objek psikologis yang menyebabkan *self control* (kontrol diri) emosi remaja umumnya belum stabil. *Self control* (kontrol diri) yang belum stabil inilah yang menimbulkan beberapa fenomena yang terjadi di kalangan remaja.

Fenomena kasus yang sedang berkembang saat ini adalah perilaku “*kids zaman now*” seperti tawuran pelajar. Di Makassar, Sulawesi Selatan, siswa SD Sudirman III dan siswa SD Gaddong terlibat tawuran akibat “cinta monyet”. Peristiwa itu terjadi pada September 2017. Menurut Retno Listyarti, Komisioner Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Jakarta bidang Pendidikan, “peristiwa terjadi karena si anak tidak terima perempuan yang dia cintai menerima cinta siswa dari SD Gaddong. Faktor lain mereka melakukan tawuran karena pengaruh media sosial dan program siaran televisi.”²

Adapun dalam salah satu riset yang dilakukan oleh Pusat Studi Hukum Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta tahun 2007 dengan judul “*Hubungan Religiusitas Dengan Perilaku Pornoaksi Di Kalangan Remaja*” dikutip Jeje Jaelani, ditemukan sekitar 15% dari 202 responden remaja berumur 15-25 tahun sudah

¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), Cet. Ke-15, h. 72-73.

² <http://www.kpai.go.id/berita/si-pujaan-pilih-siswa-sekolah-lain-bocah-sd-makassar-tawuran/>
Diakses tanggal : Rabu, 03 Januari 2018, pukul 14:25 WIB.

melakukan hubungan seks, karena terpengaruh oleh tayangan pornoaksi melalui internet VCD, TV, dan bacaan porno. Dari riset itu juga terungkap 93,5% remaja sudah menyaksikan VCD porno dengan alasan sekedar ingin tahu 69,6% dan alasan lain 18,9%.³

Fakta lainnya, Penelitian Aris Aprianto dalam tesisnya menjelaskan bahwa hasil survei KPAI oleh David Setyanwan tahun 2015 pembahasan tentang *'Quo Vadis' Perlindungan Anak Di Sekolah: Antara Norma dan Realita* di 33 provinsi terhadap responden 800 keluarga di 33 Provinsi di Indonesia ditemukan bahwa sebanyak 52% ibu sangat khawatir anaknya menjadi korban kekerasan di sekolah. Kehawatiran dari para orang tua tersebut memang cukup beralasan, mengingat banyak kasus terjadi di lingkungan pendidikan baik negeri, swasta bahkan sebagian kasus juga terjadi di sekolah berbasis agama (pesantren).⁴

Dalam menyikapi hal yang berkaitan dengan penyimpangan oleh remaja, faktor penting yang hendaknya dimiliki oleh remaja ialah *self control* (kontrol diri). Goldfried dan Marbaum sebagaimana dikutip Septa Nikmatil Aliyah, mendefinisikan "kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif."⁵ Hal inilah yang memberikan pengaruh penting pada perkembangan remaja, pentingnya *self control* (kontrol diri) bagi remaja dimaksudkan agar perilaku yang dimunculkan dapat selaras dengan tuntutan lingkungan sehingga tidak menimbulkan dampak negatif bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

³ Jeje Jaelani, "Hubungan Antara Religiositas dan Kontrol Diri Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Ikhsanul Fikri Magelang", *Skripsi*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2013). <http://digilib.uinsuka.ac.id/12426/1/BAB%20I%2C%20V%2C%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>, Diakses tanggal: Rabu, 03 Januari 2018, pukul 09:26 WIB.

⁴ Aris Aprianto, "Pengaruh Religiusitas dan Kontrol Diri Terhadap *Psychological Well-Being* Siswa MTS Negeri Bantul Kota", *Tesis*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2017). http://digilib.uinsuka.ac.id/24808/1/1520010053_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf, Diakses tanggal: Rabu, 03 Januari 2018, pukul 09:23 WIB.

⁵ Septa Nikmatil Aliyah, "Kontrol Diri Santri Putri Jenjang Pendidikan SMP Di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016", *Skripsi*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2015), h. 2. <http://lib.unnes.ac.id/23539/1/13011411066.pdf>, Diakses tanggal: Senin, 20 November 2017, pukul 12:16 WIB.

Pakar psikologi kontrol diri, Lazarus (1976) menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mengontrol perilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu, sebagaimana yang diinginkan.”⁶ Selanjutnya, secara sederhana Gleitman (1999) mengatakan bahwa “kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan suatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangin baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.”⁷ Jadi, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Pengembangan kontrol diri yang dimiliki oleh individu dapat ditempuh melalui pendidikan, salah satunya yakni melalui lembaga pendidikan yang memadukan materi agama dengan materi umum secara seimbang. Terdapat persepsi yang berkembang di masyarakat mengenai lembaga yang mampu menghasilkan individu yang memiliki moralitas dan tingkat keimanan yang baik terhadap Tuhan adalah pesantren. Qomar sebagaimana dikutip Mansyur Maliki, pesantren juga merupakan “tempat pendidikan dan pengajaran yang menekankan pelajaran agama Islam dan didukung asrama sebagai tempat tinggal santri yang bersifat permanen.”⁸

Pesantren mendidik materi agama yakni ibadah ritual sehari-hari dari yang wajib sampai sunah diajarkan dalam lingkup pesantren, seperti ibadah shalat, dzikir, do’a, puasa dan sebagainya. Salah satu pendidikan yang diterapkan di pondok pesantren ialah mengajarkan ibadah shalat. Shalat itu terbagi menjadi dua, yakni shalat lima waktu (fardhu) dan shalat-shalat sunah. Di antara shalat sunah adalah

⁶ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2010), Ed. Revisi, h. 107.

⁷ *Ibid.*, h. 107.

⁸ Mansyur Maliki. “Korelasi Intensitas Menghafal Al-Qur’an Dengan Kontrol Diri Santri Putra Di Pondok Pesantren Bustanu ‘Usyshaqil Qur’an (BUQ) Bentengan, Demak”, *Skripsi*, Semarang: IAIN Walisongo. 2009), h. 3. <http://eprints.walisongo.ac.id/4921/1/1103006.pdf>, Diakses tanggal: Kamis, 16 November 2017, pukul 01:57 WIB.

shalat tahajud, yakni shalat yang dikerjakan pada tengah malam di antara shalat Isya' dan subuh, setelah bangun tidur. Jumlah rakaat shalat tahajud minimal dua rakaat hingga tidak terbatas. Shalat ini boleh dilakukan di awal, tengah, atau akhir malam, asalkan sesudah tidur. Namun, melakukannya pada sepertiga malam yang terakhir adalah lebih baik. Sebab, saat itu, terdapat waktu dikabulkannya doa para hamba oleh Allah SWT.

Dalam penelitian Mansyur Maliki dengan judul "*Korelasi Intensitas Menghafal Al-Qur'an Dengan Kontrol Diri Santri Putra Di Pondok Pesantren Bustanu 'Usysyaqil Qur'an (BUQ) Bentengan, Demak*".⁹ Dari Hasil penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara intensitas menghafal Al-Qur'an dengan kontrol diri santri putra di Pondok Pesantren Bustanu 'Usysyaqil Qur'an (BUQ) Bentengan, Demak. Kesimpulannya yaitu semakin tinggi intensitas menghafal Al-Qur'an santri putra, maka semakin tinggi pula kontrol dirinya. Sebaliknya semakin rendah intensitas menghafal Al-Qur'an santri putra, maka semakin rendah pula kontrol diri santri putra di Pondok Pesantren Bustanu 'Usysyaqil Qur'an (BUQ) Bentengan, Demak.

Selanjutnya, penelitian Masruroh dengan judul "*Pengaruh Intensitas Mengikuti Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin Terhadap Kontrol Diri Santri Di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Sidayu Batang*".¹⁰ Dari hasil penelitian ini adalah adanya pengaruh positif antara intensitas mengikuti *Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin* terhadap kontrol diri santri ditunjukkan hasil signifikan dan hipotesis diterima. Jadi, intensitas mengikuti *Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin* sangat berpengaruh pada pengendalian kontrol diri santri.

⁹ Mansyur Maliki, "Korelasi Intensitas Menghafal Al-Qur'an Dengan Kontrol Diri Santri Putra Di Pondok Pesantren Bustanu 'Usysyaqil Qur'an (BUQ) Bentengan, Demak", *Skripsi*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2009), h. 85-86. <http://eprints.walisongo.ac.id/4921/1/1103006.pdf>, Diakses tanggal: Kamis, 16 November 2017, pukul 01:57 WIB.

¹⁰ Masruroh, "Pengaruh Intensitas Mengikuti *Mujahadah Nihadlul Mustaghfirin* Terhadap Kontrol Diri Santri Di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Sidayu Batang", *Skripsi*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2012), h. 81. <http://library.walisongo.ac.id/digilib/download.php?id=21699>, Diakses tanggal: Senin, 20 November 2017, pukul 12:17 WIB.

Suatu perilaku kadangkala menghasilkan konsekuensi yang positif akan tetapi juga dimungkinkan menghasilkan konsekuensi yang negatif. Oleh karena kontrol diri selain berupa kemampuan untuk mendapatkan konsekuensi positif juga merupakan kemampuan untuk mengatasi konsekuensi negatif. Menurut Gleitman (1999) sebagaimana dikutip Syamsul Bachri Thalib mengatakan bahwa, “*Self control* (kontrol diri) merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukan tanpa terhalangi baik oleh rintangan maupun kekuatan yang berasal dari dalam diri individu.”¹¹

Individu yang memiliki kemampuan *self control* akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Hal ini dapat membantu dalam pembentukan kepribadian *self control* para santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Mubtadi’in tersebut. Berdasarkan latar belakang fenomena tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul “**KORELASI INTENSITAS MENGIKUTI SHALAT TAHAJUD BERJAMAAH DENGAN *SELF CONTROL* SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN MODERN TARBİYATUL MUBTADI’IN TANGERANG**”. Lebih jelasnya, fokus penelitian ini adalah; 1) untuk mengetahui intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah santriwati, 2) untuk mengungkap *self control* santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Mubtadi’in Tangerang, 3) untuk menemukan korelasi intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah dengan *self control* santiwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Mubtadi’in Tangerang.

METODOLOGI

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan jenis penelitian berbentuk penelitian lapangan (*field research*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi *product moment* dari Pearson.

¹¹ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2010), Ed. Revisi, h. 107.

Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* yaitu *random sampling*. *Random sampling* ialah metode pengambilan sampel secara acak.

Arikunto sebagaimana dikutip Mansyur Maliki, Apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya apabila subyeknya besar (lebih dari 100) maka dapat diambil sampel 10-15% atau 20-25% lebih.¹² Jumlah populasi adalah seluruh santriwati Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muftadi'in Tangerang tahun ajaran 2018/2019 peserta didik Madrasah Aliyah (MA) yang berjumlah 200 santri. Jadi, dari populasi yang berjumlah 200 santriwati diambil 25% (50 santri) sebagai sampel.

Teknik pengumpulan data menggunakan pendekatan triangulasi metode yang dimaksudkan sebagai salah satu cara membandingkan informasi atau data dengan metode observasi, dokumentasi dan kuesioner (angket). Kuesioner (angket) yang digunakan adalah Kuesioner (angket) tertutup yang berbentuk *rating scale* yaitu skala intensitas shalat tahajud berjamaah dan *self control*. Adapun beberapa pertanyaan jawabannya sudah disediakan yang mengikuti pola *Favorabel* dan *Unfavorabel* disajikan 18 pertanyaan untuk intensitas shalat tahajud berjamaah dan 18 pertanyaan untuk *self control*. Sedangkan nilai yang diberikan pada tiap masing-masing alternatif jawaban yang disediakan memberi tanda ceklis (√) ialah sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (R), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dari item *favorable* (5, 4, 3, 2, 1) dan *unfavorable* (1, 2, 3, 4, 5).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis analisis data kuantitatif karena data-data tersebut dalam bentuk angka dan analisa datanya menggunakan statistik. Data yang diperoleh dari angket terlebih dahulu dikumpulkan direkapitulasi selanjutnya dianalisis dengan statistik dan diukur dengan menggunakan TSR dan rumus korelasi *product moment* dari Pearson.

¹² Mansyur Maliki, "Korelasi Intensitas Menghafal Al-Qur'an Dengan Kontrol Diri Santri Putra Di Pondok Pesantren Bustanu 'Usyshaqil Qur'an (BUQ) Bentengan, Demak", *Skripsi*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2009), h. 85-86. <http://eprints.walisongo.ac.id/4921/1/1103006.pdf>, Diakses tanggal: Kamis, 16 November 2017, pukul 01:57 WIB.

Rumus TRS:

M+1 SD Tinggi

M – 1 SD s/d M + 1 SD Sedang

M – 1 SD Rendah

Dari rumus TSR ini berguna untuk melihat gambaran diri santriwati tentang intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah dengan *self control* (kontrol diri) santriwati tersebut.

Rumus Korelasi *Product Moment* dari Pearson:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2) \cdot (n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien Korelasi “r” *Product Moment*

n = Jumlah Santriwati

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara skor x dan y

$\sum x$ = Intensitas Mengikuti Shalat Tahajud Berjamaah

$\sum y$ = *self control*.¹³

HASIL

Dari data variabel intensitas shalat tahajud dengan variabel *self control* yang dianalisis melalui pengolahan data dengan bantuan IBM SPSS 23 yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Nilai Responden Intensitas
Mengikuti Shalat Tahajud Berjamaah**

| Responden | Jumlah skor | Rata-rata | Responden | Jumlah skor | Rata-rata |
|-----------|-------------|-----------|-----------|-------------|-----------|
| 1 | 76 | 4.22 | 26 | 76 | 4.22 |
| 2 | 76 | 4.22 | 27 | 77 | 4.27 |
| 3 | 73 | 4.05 | 28 | 79 | 4.38 |

¹³ M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2002), Ed. II, Cet. Ke-1, h. 235.

| | | | | | |
|----|----|------|----|----|------|
| 4 | 78 | 4.33 | 29 | 70 | 3.88 |
| 5 | 72 | 4.00 | 30 | 64 | 3.55 |
| 6 | 61 | 3.38 | 31 | 77 | 4.27 |
| 7 | 76 | 4.22 | 32 | 75 | 4.16 |
| 8 | 82 | 4.55 | 33 | 66 | 3.66 |
| 9 | 68 | 3.77 | 34 | 71 | 3.94 |
| 10 | 59 | 0.27 | 35 | 71 | 3.94 |
| 11 | 75 | 4.16 | 36 | 74 | 4.11 |
| 12 | 76 | 4.22 | 37 | 66 | 3.66 |
| 13 | 71 | 3.94 | 38 | 73 | 4.05 |
| 14 | 74 | 4.11 | 39 | 67 | 3.72 |
| 15 | 71 | 3.94 | 40 | 70 | 3.88 |
| 16 | 71 | 3.94 | 41 | 74 | 4.11 |
| 17 | 63 | 3.50 | 42 | 74 | 4.11 |
| 18 | 74 | 4.11 | 43 | 72 | 4.00 |
| 19 | 67 | 3.72 | 44 | 76 | 4.22 |
| 20 | 72 | 4.00 | 45 | 80 | 4.44 |
| 21 | 70 | 3.88 | 46 | 75 | 4.16 |
| 22 | 65 | 3.61 | 47 | 78 | 4.33 |
| 23 | 72 | 4.00 | 48 | 75 | 4.16 |
| 24 | 65 | 3.61 | 49 | 65 | 3.61 |
| 25 | 73 | 4.05 | 50 | 62 | 3.44 |

Dari tabel 1 di atas, mengenai hasil nilai skor tertinggi >77 dengan rata-rata 4.72 dan hasil nilai skor terendah <67 dengan rata-rata 3.72. Adapun skor *self control* santriwati, sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Responden *Self Control* Santriwati

| Responden | Jumlah skor | Rata-rata | Responden | Jumlah skor | Rata-rata |
|-----------|-------------|-----------|-----------|-------------|-----------|
| 1 | 65 | 3.61 | 26 | 64 | 3.55 |
| 2 | 71 | 3.94 | 27 | 75 | 4.16 |
| 3 | 66 | 3.66 | 28 | 78 | 4.16 |
| 4 | 71 | 3.94 | 29 | 54 | 3.00 |
| 5 | 74 | 4.11 | 30 | 44 | 2.44 |
| 6 | 63 | 3.50 | 31 | 72 | 4.00 |
| 7 | 78 | 4.33 | 32 | 67 | 3.72 |
| 8 | 78 | 4.33 | 33 | 64 | 3.55 |
| 9 | 54 | 3.00 | 34 | 72 | 4.00 |

| | | | | | |
|----|----|------|----|----|------|
| 10 | 44 | 2.44 | 35 | 67 | 3.72 |
| 11 | 74 | 4.11 | 36 | 68 | 3.77 |
| 12 | 70 | 3.88 | 37 | 56 | 3.11 |
| 13 | 66 | 3.66 | 38 | 68 | 3.77 |
| 14 | 75 | 4.16 | 39 | 63 | 3.50 |
| 15 | 66 | 3.66 | 40 | 58 | 3.22 |
| 16 | 68 | 3.77 | 41 | 67 | 3.72 |
| 17 | 54 | 3.00 | 42 | 70 | 3.88 |
| 18 | 65 | 3.61 | 43 | 67 | 3.72 |
| 19 | 60 | 3.33 | 44 | 70 | 3.88 |
| 20 | 60 | 3.33 | 45 | 74 | 4.11 |
| 21 | 64 | 3.55 | 46 | 67 | 3.72 |
| 22 | 72 | 4.00 | 47 | 78 | 4.33 |
| 23 | 68 | 3.77 | 48 | 79 | 4.38 |
| 24 | 68 | 3.77 | 49 | 54 | 3.00 |
| 25 | 74 | 4.11 | 50 | 44 | 2.44 |

Dari tabel 2 di atas, mengenai hasil nilai skor tertinggi >75 dengan rata-rata 4.16 dan hasil nilai skor terendah <57 dengan rata-rata 3.16.

**Tabel 3. Distribusi Mean dan Standar Deviasi Intensitas
Shalat Tahajud Berjamaah Santriwati**

| Descriptive Statistics | | | | | |
|---|----|---------|---------|---------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Intensitas Shalat Tahajud Berjamaah (X) | 50 | 59,00 | 82,00 | 71,7400 | 5,19737 |
| <i>Self Control</i> Santriwati (Y) | 50 | 44,00 | 79,00 | 66,1600 | 8,67640 |
| Valid N (listwise) | 50 | | | | |

Berdasarkan hasil olah data, pada tabel Descriptive Statistics didapat nilai Mean intensitas shalat tahajud berjamaah sebesar 71,7400 dibulatkan menjadi 72 dan standar deviasi sebesar 5,19737 dibulatkan menjadi 5.

Mengelompokkan nilai ke dalam tiga kelompok Tinggi, Sedang, Rendah (TSR);

$$\begin{aligned} M + 1SD &= \text{Tinggi} \\ \text{Antara } M - 1SD &= \text{Sedang} \\ M - 1SD &= \text{Rendah} \end{aligned}$$

Dengan rumus di atas maka dapat ditentukan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Tinggi (T)} &= M + 1SD \\ &= 72 + 5 \\ &= 77 \\ \text{Sedang (S)} &= M - 1SD \text{ s/d } M + 1SD \\ &= 72 - 5 \text{ s/d } 72 + 5 \\ &= 67 \text{ s/d } 77 \\ \text{Rendah (R)} &= M - 1SD \\ &= 72 - 5 \\ &= 67 \end{aligned}$$

Berdasarkan kategori skor tinggi, sedang, dan rendah (TSR) yang telah dijelaskan di atas maka langkah selanjutnya adalah memasukkan ke dalam rumus persentase, untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel. 4

Frekuensi Nilai Responden

Intensitas Mengikuti Shalat Tahajud Berjamaah

| No. | Kriteria | Range | Frekuensi | Prosentase |
|-------|----------|-------|-----------|------------|
| 1. | Tinggi | 77 | 6 | 12% |
| 2. | Sedang | 67-77 | 36 | 72% |
| 3. | Rendah | 67 | 8 | 16% |
| Total | | | 50 | 100% |

Sumber : Dokumentasi, July 2018.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan nilai tinggi sebanyak 6 responden atau 12%. Sedangkan responden dengan nilai sedang sebanyak 36 atau 72% serta nilai rendah sebanyak 8 responden atau 16%. Jadi, TSR intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah santriwati pada kriteria baik (sedang) dari 50 responden.

Berdasarkan hasil olah data, pada tabel Descriptive Statistics di dapat nilai Mean *self control* sebesar 66,1600 dibulatkan menjadi 66 dan standar deviasi sebesar 8,67640 dibulatkan menjadi 9.

Mengelompokkan nilai ke dalam tiga kelompok Tinggi, Sedang, Rendah (TSR)

$$M + 1SD = \text{Tinggi}$$

$$\text{Antara } M - 1SD = \text{Sedang}$$

$$M - 1SD = \text{Rendah}$$

Dengan rumus di atas maka dapat ditentukan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Tinggi (T)} &= M + 1SD \\ &= 66 + 9 \\ &= 75 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang (S)} &= M - 1SD \text{ s/d } M + 1SD \\ &= 66 - 9 \text{ s/d } 66 + 9 \\ &= 57 \text{ s/d } 75 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rendah (R)} &= M - 1SD \\ &= 66 - 9 \\ &= 57 \end{aligned}$$

Berdasarkan kategori skor tinggi, sedang, dan rendah (TSR) yang telah dijelaskan di atas maka langkah selanjutnya adalah memasukkan ke dalam rumus persentase, untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel sebagai berikut:

Tabel. 5

Frekuensi Nilai Responden *Self Control* Santriwati

| No. | Kriteria | Range | Frekuensi | Prosentase |
|-------|----------|-------|-----------|------------|
| 1. | Tinggi | 75 | 6 | 12% |
| 2. | Sedang | 57-75 | 39 | 78% |
| 3. | Rendah | 57 | 5 | 10% |
| Total | | | 50 | 100% |

Sumber : Dokumentasi, July 2018.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan nilai tinggi sebanyak 6 responden atau 12%. Adapun nilai sedang dengan skor nilai sebanyak 39 atau 78% serta nilai rendah sebanyak 5 responden atau 10%. Jadi, TSR *self control* santriwati pada kriteria baik (sedang) dari 50 responden.

Tabel. 6
Correlations

| | | Intensitas Shalat Tahajud Berjamaah (X) | <i>Self Control</i> Santriwati (Y) |
|---|---|---|------------------------------------|
| Intensitas Shalat Tahajud Berjamaah (X) | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N | 1 50 | ,767** 50 |
| <i>Self Control</i> Santriwati (Y) | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N | ,767** 50 | 1 50 |

Berdasarkan output di atas diketahui bahwa N atau jumlah data penelitian adalah 50. Kemudian sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,005, sebagaimana dasar pengambilan keputusan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah dengan *self control* santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muftadi'in Tangerang. Selanjutnya, dari output di atas diketahui *correlation coefficient* (koefisien korelasi) sebesar 0,767, maka nilai ini menandakan hubungan yang tinggi intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah dengan *self control* santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muftadi'in Tangerang.

Hasil analisis Korelasi Product Moment Pearson dengan menggunakan SPSS versi 23 diperoleh r_{hitung} sebesar $0,767 > r_{tabel}$ sebesar 0,279 (r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel}) dan signifikan adalah 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan rentangan nilai koefisien tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat korelasi antara intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah dengan *self control* santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muftadi'in Tangerang adalah tergolong baik

dan ada korelasi positif intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah dengan *self control* santriwati.

Calhoun dan Acocella (1995) sebagaimana dikutip Arif Mu'arifah & Sri Mulyani Martaniah mengatakan bahwa, jika pengkondisian untuk kendali diri itu baik, maka kendali jasmani, kendali impulsif, dan reaksi diri dalam membentuk perilaku menjadi konsisten.¹⁴ adapun indikator-indikator *self control* menurut teori Averill (1973), yaitu:

1. Mengontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibedakan atas dua komponen, yaitu: a) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain atau sesuatu di luar dirinya. Individu dengan kemampuan mengontrol diri yang baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya, b) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.¹⁵

2. Mengontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Mengontrol kognitif merupakan cara seseorang dalam menafsirkan, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kognitif. Mengontrol kognisi merupakan kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Mengontrol kognitif dibedakan atas dua komponen, yaitu: a) Kemampuan untuk memperoleh informasi (*information again*). Informasi

¹⁴ Arif Mu'arifah & Sri Mulyani Martaniah, "Hubungan Keteraturan Menjalankan Sholat dan Puasa Senin-Kamis dengan Agresivitas", *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, Vol. 1 No. 2, (Agustus 2004:10-24), h. 14. <https://media.neliti.com/media/publications/24577-ID-hubungan> Diakses tanggal: Rabu, 03 Januari 2018, pukul 12:54 WIB.

¹⁵ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2010), Edisi Revisi, h. 110.

yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan obyektif, b) Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan individu merupakan usaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memerhatikan segi-segi positif secara subyektif.¹⁶

3. Mengontrol Keputusan (*Decision Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.¹⁷

Secara psikologis, shalat tahajud berjamaah memiliki nilai terpeutik dan aspek kebersamaan yang membuat seseorang merasakan keberadaan dukungan lingkungan sosial yang baik yakni mengurangi kelelahan sosial serta mengurangi stress, meningkatkan perasaan *well-being*, dan mengurangi atau menunda hambatan dalam kesehatan.¹⁸

Adapun mengenai kesehatan menurut Moh. Sholeh mengatakan bahwa, intensitas shalat tahajud diartikan sebagai tingkat kualitas kekhusyukan dan keikhlasan dalam shalat tahajud. Konsep ikhlas disini didasarkan pada paradigma psikobiologi, merujuk pada teori GAS, yaitu terpeliharanya homeostatis tubuh setelah subyek menjalankan shalat tahajud, dan bagi subyek yang normal secara kuantitas tercermin pada kendalanya sekresi kortisol (hormon stress) dalam psikisnya.¹⁹ Indikatornya adalah kedisiplinan, kesungguhan dan ketulusan. Dengan demikian, bagi yang mengerjakan shalat tahajud berjamaah dapat meningkatkan *self control* (kontrol diri) menjadi terarah, karena pada dasarnya masa remaja memiliki tahapan kematangan dan perkembangan yang bisa terpengaruhi oleh lingkungan sekitarnya

¹⁶ *Ibid.*, h. 110.

¹⁷ *Ibid.*, h. 111.

¹⁸ Imam Musbikin, *Ajaibnya Energi Shalat Sebagai Terapi Penyakit Jantung*, (Yogyakarta: Najah, 2013), Cet. Ke-1, h. 151.

¹⁹ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2016), Cet. Ke-1, h. 165.

baik secara internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi psikologis masa remaja itu sendiri. Hal ini dapat dicegah dengan melaksanakan shalat baik fardhu maupun sunnah.

Shalat sunnah salah satunya shalat tahajud berjamaah berguna membentuk kepribadian remaja, pada tahapan ini mampu berusaha dan memperbaiki perilakunya menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya. Jadi, shalat tahajud berjamaah saling berhubungan dengan *self control* santriwati karena sangat bermanfaat bagi seseorang yang mengamalkannya dapat membangun *self control* (kontrol diri), kendali jasmani, kendali impulsif, dan reaksi diri dalam membentuk perilaku menjadi konsisten.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pertama, hasil persentase TSR intensitas shalat tahajud berjamaah santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Mubtadi'in Tangerang menunjukkan kategori tinggi sebanyak 12% dari 6 responden, dan yang termasuk kategori sedang yaitu sebesar 72% dari 36 responden. Sedangkan yang termasuk kategori rendah yaitu sebesar 16% dari 8 responden. Dengan demikian rerata intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Mubtadi'in Tangerang adalah tergolong baik (sedang) dari 50 responden.

Kedua, Berdasarkan perentase TSR tentang *self control* santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Mubtadi'in Tangerang menunjukkan kategori tinggi sebanyak 12% dari 6 responden, dan yang termasuk kategori rendah yaitu sebesar 10% dari 5 responden. Sedangkan yang kategori sedang yaitu sebesar 78% dari 39 responden. Dengan demikian rerata *self control* sanriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Mubtadi'in Tangerang adalah tergolong baik (sedang) dari 50 responden.

Ketiga, hasil perhitungan korelasi intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Mubtadi'in Tangerang

diperoleh hasil analisis Korelasi Product Moment dengan menggunakan program SPSS versi 23 diperoleh r_{hitung} sebesar 0,767 dan r_{tabel} 0,279. Jika r_{hitung} 0,767 > r_{tabel} 0,279 (r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel}) dan signifikan 5% (0,05), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan rentangan nilai koefisien tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat korelasi antara intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah dengan *self control* santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muftadi'in Tangerang adalah tergolong baik dan ada korelasi positif antara intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah dengan *self control* santriwati.

Dari hasil analisis data yang diperoleh di atas, maka dapat disimpulkan adanya korelasi positif atau memiliki hubungan yang kuat antara intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah dengan *self control* santriwati di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muftadi'in Tangerang. Artinya semakin tinggi intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah, maka akan semakin tinggi *self control* santriwati tersebut. Sebaliknya semakin rendah intensitas mengikuti shalat tahajud berjamaah, maka akan semakin rendah *self control* santriwati tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Bachri Thalib, Syamsul, 2010, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif Ed. Revisi*, Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Hasan, M. Iqbal, 2002, *Pokok-Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif) Ed. II*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- <http://digilib.uin-suka.ac.id/12426/1/BAB%20I%2C%20V%2C%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>, diakses tanggal: Rabu, 03 Januari 2018, pukul 09:23 dan 09:26 WIB.
- http://digilib.uin-suka.ac.id/24808/1/1520010053_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf, diakses tanggal: Rabu, 03 Januari 2018, pukul 14:31 WIB.
- <http://eprints.walisongo.ac.id/4921/1/1103006.pdf>, diakses tanggal: Kamis, 16 November 2017, pukul 01:57 WIB.

<http://library.walisongo.ac.id/digilib/download.php?id=21699>, diakses tanggal: Minggu, 31 November 2017, pukul 01:57 WIB dan Senin, 20 November 2017, pukul 12:17 WIB.

<http://lib.unnes.ac.id/23539/1/13011411066.pdf>, diakses tanggal: Senin, 20 November 2017, pukul 12:16 WIB.

<https://media.neliti.com/media/publications/24577-ID-hubungan>, diakses tanggal: Rabu, 03 Januari 2018, pukul 12:54 WIB.

<http://www.kpai.go.id/berita/si-pujaan-pilih-siswa-sekolah-lain-bocah-sd-makassar-tawuran/>, diakses tanggal : Rabu, 03 Januari 2018, pukul 14:25 WIB.

Musbikin, Imam, 2013, *Ajaibnya Energi Shalat Sebagai Terapi Penyakit Jantung*, Jogjakarta : Najah.

Sholeh, Moh, 2016, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: PT. Mizan Publika.

Siregar, Syofian, 2013, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

Yusuf, Syamsu, 2015, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.