



**PENGARUH RELIGIUSITAS DAN SABAR TERHADAP KONTROL DIRI  
(Studi Pada Remaja yang Tidak Ingin Berpacaran)**

**S K R I P S I**

**Diajukan Untuk Melengkapi dan Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
JAKARTA  
2016**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya Usman (NIM : 1209015087) menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Religiusitas dan Sabar terhadap Kontrol Diri (Studi Pada Remaja yang Tidak Ingin Berpacaran)**” adalah benar merupakan karya sendiri. Saya tidak melakukan plagiat dalam penyusunannya. Semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah PROF. DR. HAMKA.

Jakarta, Agustus 2016



Usman

1209015087

## LEMBAR PENGESAHAN

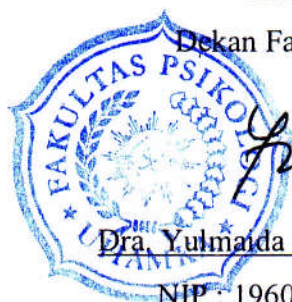
Skripsi yang berjudul “Pengaruh Religiusitas dan Sabar terhadap Kontrol Diri (Studi Pada Remaja yang Tidak Ingin Berpacaran)” diajukan oleh Usman (NIM:1209015087) telah diuji serta dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan direvisi sesuai saran Tim Penguji dan Pembimbing dalam Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah PROF. DR. HAMKA Jakarta Selatan pada tanggal 15 Agustus 2016. Skripsi ini dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

### TIM PENGUJI DAN PEMBIMBING

NAMA	JABATAN	TANDATANGAN
Fahrul Rozi, S.Pd., M.Si	Pembimbing	
Anisia Kumala, Lc., M.Psi	Penguji I	
Dra. Lila Pratiwi, M.Si	Penguji II	

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



  
Dra. Yulmatda Amir, M.A., Psikolog.

NIP : 196007181989012001

## ABSTRAK

**Pengaruh Religiusitas dan Sabar terhadap Kontrol Diri  
(Studi Pada Remaja yang Tidak Ingin Berpacaran)  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA**

Fenomena berpacaran saat ini menjadi sebuah kebutuhan di kalangan remaja. Namun ada juga remaja yang masih dapat mengontrol dirinya untuk tidak ingin berpacaran. Perlu adanya peran serta nilai religiusitas dan nilai kesabaran dalam mengontrol diri remaja untuk terhindar dari perilaku berpacaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh religiusitas dan sabar terhadap kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran. Responden pada penelitian ini berjumlah 215 responden yang terdiri dari 174 (80,9%) responden perempuan dan 41 (19,1%) responden laki-laki. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan *Hirarki Multiple Regresi*. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu: *the religiosity and spirituality scale for youth (RaSSY)* Hernandez (dalam Rozi & Nafisah, 2013), tes kesabaran (El Hafiz dkk, 2015), dan kontrol diri (Tangney, Baumeister & Boone, 2004). Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara religiusitas terhadap kontrol diri, adanya hubungan positif yang signifikan antara sabar terhadap kontrol diri dan adanya pengaruh positif yang signifikan religiusitas dan sabar terhadap kontrol diri. Maka kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki religiusitas dan sabar dapat mendorong remaja untuk mengontrol dirinya agar terhindar dari perilaku berpacaran.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri, Religiusitas, Sabar

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL DAN GAMBAR</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	11
1.3 Tujuan Penelitian .....	11
1.4 Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Religiusitas .....	13
2.1.1 Definisi Religiusitas .....	13
2.1.2 Aspek-Aspek Religiusitas .....	14
2.1.3 Fungsi Religiusitas .....	16
2.2 Sabar .....	19
2.2.1 Definisi Sabar .....	19
2.2.2 Aspek-Aspek Sabar .....	20
2.3 Kontrol Diri .....	24
2.3.1 Definisi Kontrol Diri .....	24
2.3.2 Aspek-Aspek Kontrol Diri .....	25
2.4 Hubungan Antar Variabel .....	28
2.5 Hipotesa .....	35



## **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian.....	36
3.2 Variabel Penelitian.....	36
3.3 Definisi Operasional.....	37
3.3.1 Religiusitas.....	37
3.3.2 Sabar .....	38
3.3.3 Kontrol Diri.....	38
3.4 Populasi Penelitian.....	39
3.5 Sampel Penelitian.....	39
3.6 Teknik Sampling Penelitian.....	40
3.7 Metode Pengumpulan Data.....	41
3.7.1 Instrumen Penelitian .....	41
3.7.2 Instrumen Religiusitas.....	43
3.7.3 Instrumen Sabar .....	45
3.7.4 Instrumen Kontrol Diri.....	47
3.8 Metode Analisis Data.....	49

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

4.1 Orientasi Kacah.....	50
4.2 Waktu Penelitian dan Gambaran Umum Responden.....	50
4.3 Reliabilitas dan Validitas Penelitian .....	53
4.3.1 Reliabilitas dan Validitas Religiusitas .....	53
4.3.2 Reliabilitas dan Validitas Sabar .....	56
4.3.3 Reliabilitas dan Validitas Kontrol Diri .....	58

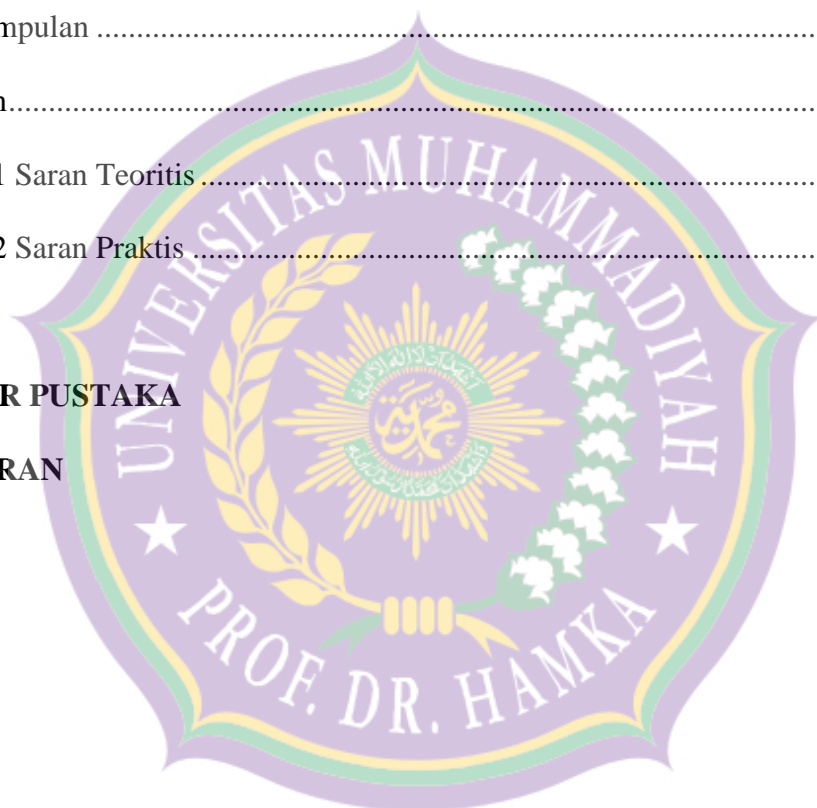
4.4 Hasil Analisa Data Penelitian.....	61
4.5 Uji Korelasi .....	62
4.6 Uji Regresi .....	63
4.7 Analisa Regresi Tambahan .....	67

## **BAB V KESIMPULAN**

5.1 Diskusi .....	89
5.2 Kesimpulan .....	94
5.3 Saran.....	95
5.3.1 Saran Teoritis.....	95
5.3.2 Saran Praktis .....	97

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**



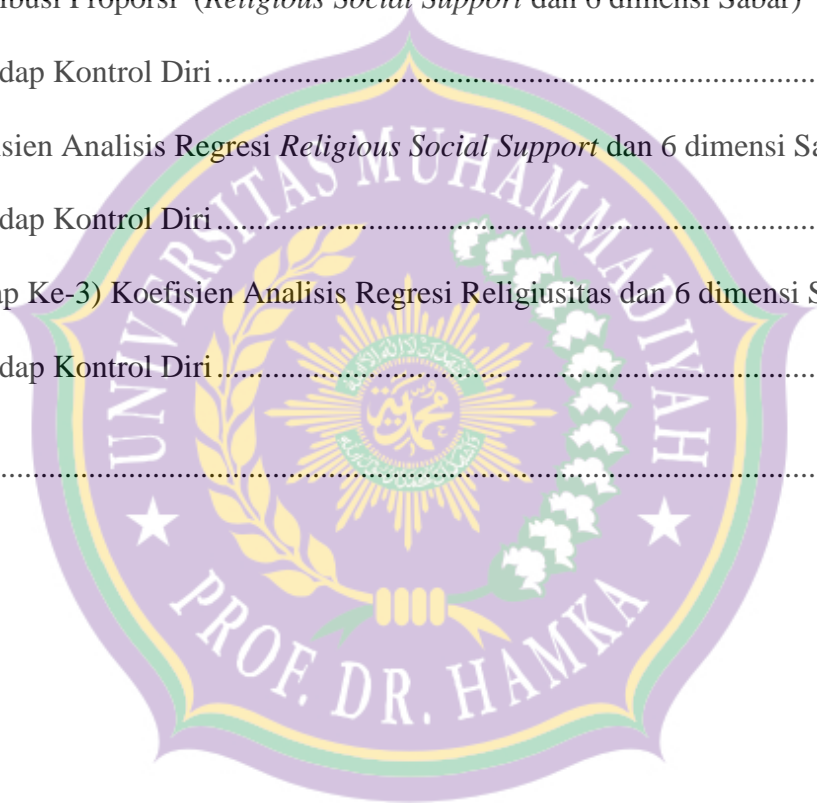
## DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Tabel 3.1	Bentuk <i>Rating Scale</i> Religiusitas.....	42
Tabel 3.2	Bentuk Skala <i>Likert</i> Sabar.....	42
Tabel 3.3	Bentuk Skala <i>Likert</i> Kontrol Diri.....	43
Tabel 3.4	<i>Blue Print</i> Skala Religiusitas .....	44
Tabel 3.5	<i>Blue Print</i> Skala Sabar .....	46
Tabel 3.6	<i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri .....	48
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	51
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4.3	Reliabilitas Religiusitas.....	53
Tabel 4.4	Reliabilitas <i>Faith Base Coping</i> .....	53
Tabel 4.5	Reliabilitas <i>Religious Social Support</i> .....	53
Tabel 4.6	Validitas Religiusitas .....	54
Tabel 4.7	Dimensi Religiusitas .....	55
Tabel 4.8	Reliabilitas Sabar .....	56
Tabel 4.9	Validitas Sabar.....	56
Tabel 4.10	Dimensi Sabar .....	57
Tabel 4.11	Reliabilitas Kontrol Diri.....	58
Tabel 4.12	Validitas Kontrol Diri .....	59
Tabel 4.13	Dimensi Kontrol Diri .....	60
Tabel 4.14	Korelasi Religiusitas dan Sabar terhadap Kontrol Diri .....	62
Tabel 4.15	Hasil Regresi Religiusitas dan Sabar terhadap Kontrol Diri.....	63
Tabel 4.16	Anova.....	65



Tabel 4.17 Koefisien Religiusitas dan Sabar terhadap Kontrol Diri.....	65
Tabel 4.18 (Tahap Ke-1) Regresi <i>Faith Base Coping</i> , Optimis.....	68
Tabel 4.19 Regresi <i>Faith Base Coping</i> , Optimis, Pantang menyerah.....	69
Tabel 4.20 Regresi <i>Faith Base Coping</i> , Optimis, Pantang menyerah, Mencari ilmu/informasi untuk mendapat alternatif solusi .....	69
Tabel 4.21 Regresi <i>Faith Base Coping</i> , Optimis, Pantang menyerah, Mencari ilmu/informasi untuk mendapat alternatif solusi, Konsisten .....	70
Tabel 4.22 Regresi <i>Faith Base Coping</i> , Optimis, Pantang menyerah, Mencari ilmu/informasi untuk mendapat alternatif solusi, Konsisten, Tidak mengeluh.....	71
Tabel 4.23 Regresi <i>Faith Base Coping</i> , Optimis, Pantang menyerah, Mencari ilmu/informasi untuk mendapat alternatif solusi, Konsisten, Tidak mengeluh dan Memaafkan.....	72
Tabel 4.24 Distribusi Proporsi ( <i>Faith Base Coping</i> dan 6 dimensi Sabar) terhadap Kontrol Diri.....	73
Tabel 4.25 Koefisien Analisis Regresi <i>Faith Base Coping</i> dan 6 dimensi Sabar terhadap Kontrol Diri.....	74
Tabel. 4.26 (Tahap Ke-2) Regresi <i>Religious Social Support</i> , Optimis .....	77
Tabel. 4.27 Regresi <i>Religious Social Support</i> , Optimis, Pantang menyerah .....	78
Tabel 4.28 Regresi <i>Religious Social Support</i> , Optimis, Pantang menyerah, Mencari ilmu/informasi untuk mendapat alternatif solusi .....	78
Tabel 4.29 Regresi <i>Religious Social Support</i> , Optimis, Pantang menyerah, Mencari ilmu/informasi untuk mendapat alternatif solusi, Konsisten .....	79

Tabel 4.30 Regresi <i>Religious Social Support</i> , Optimis, Pantang menyerah, Mencari ilmu/informasi untuk mendapat alternatif solusi, Konsisten, Tidak mengeluh.....	80
Tabel 4.31 Regresi <i>Religious Social Support</i> , Optimis, Pantang menyerah, Mencari ilmu/informasi untuk mendapat alternatif solusi, Konsisten, Tidak mengeluh dan Memaafkan.....	81
Tabel 4.32 Distribusi Proporsi ( <i>Religious Social Support</i> dan 6 dimensi Sabar) terhadap Kontrol Diri .....	82
Tabel 4.33 Koefisien Analisis Regresi <i>Religious Social Support</i> dan 6 dimensi Sabar terhadap Kontrol Diri .....	83
Tabel 4.34 (Tahap Ke-3) Koefisien Analisis Regresi Religiusitas dan 6 dimensi Sabar terhadap Kontrol Diri .....	86
Gambar 4.1 .....	66



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa yang paling unik dari setiap tingkatan usia perkembangan manusia. Masa remaja disebut sebagai masa yang penuh pergolakan sebab pada masa ini terjadi peralihan atau transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Berbagai perubahan-perubahan mulai terlihat pada masa ini mulai dari biologis, kognitif dan emosional (Siahaan, 2015). Salah satu perubahan yang paling terlihat pada masa remaja ditandai dengan munculnya pubertas (*puberty*).

Pubertas merupakan proses yang harus dilewati oleh seseorang untuk mencapai kematangan seksual dan kemampuan untuk melakukan reproduksi (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Dalam perkembangan remaja, pubertas mempengaruhi beberapa remaja secara lebih kuat dibandingkan yang lain, seperti citra tubuh, minat pacaran dan perilaku seksual (Santrock, 2007). Artinya, pada masa perjalanan remaja perubahan-perubahan yang terjadi mulai dari fisik, kognitif, dan emosional secara tidak langsung ikut mempengaruhi perkembangan perilaku yang ada dalam diri remaja.

Sarwono (dalam Siahaan, 2015) mengatakan masa remaja juga ditandai dengan sulitnya memahami kondisi dalam dirinya. Hal ini disebabkan karena mereka

terkadang tidak tahu harus memilih tujuan yang mana di antara pilihan yang ada. Akibatnya, mereka tidak memiliki pendirian yang teguh dalam mengambil keputusan.

Mappiare (dalam Siahaan, 2015) menyebutkan ciri-ciri lainnya pada masa remaja juga terlihat dari sikap mereka yang sudah berani menunjukkan ketertarikan dengan lawan jenisnya. Hal ini terjadi karena gejala kematangan seksual yang membuat remaja mulai berusaha memiliki seorang pacar dan mulai terbuka untuk menyatakan perasaan senang kepada lawan jenisnya. Pada akhirnya mereka mulai masuk ke dalam dunia berpacaran dengan tidak sembunyi-sembunyi lagi.

Saat ini istilah pacaran menjadi hal yang biasa dan menjamur di kalangan remaja. Pacaran yang merupakan salah satu ciri-ciri pada tahap perkembangan diri remaja menurut Berscheid & Walster (dalam Yusuf, 2009) mendefinisikan pacaran sebagai hubungan di antara dua remaja berbeda jenis kelamin yang mendorong kearah percintaan. Sementara itu, Setiawan & Nurhidayah (2008) berpendapat pacaran adalah suatu proses alami yang dilalui remaja untuk mencari seorang teman akrab yang di dalamnya terdapat hubungan dekat dalam berkomunikasi, membangun kedekatan emosi dan proses pendewasaan kepribadian.

Pada awalnya, pacaran bertujuan untuk saling mengetahui lebih dalam antar pasangan yang saling mencintai menuju sebuah pernikahan. Namun pada saat ini, pacaran justru awal dari kehidupan yang rawan menimbulkan berbagai konflik dan

masalah bagi remaja itu sendiri. Berbagai media atau survei saat ini telah banyak yang memberikan informasi beberapa akibat negatif dari berpacaran.

Berdasarkan data SKRRI (Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia) tahun 2012, beberapa perilaku berpacaran remaja yang belum menikah sangat mengkhawatirkan. Sebanyak 29,5 % remaja pria dan 6,2 % remaja wanita pernah meraba atau merangsang pasangannya. Sebanyak 48,1 % remaja laki-laki dan 29,3 % remaja wanita pernah berciuman bibir. Sebanyak 79,6 % remaja pria dan 71,6 % remaja wanita pernah berpegangan tangan dengan pasangannya. Bahkan dalam survei tersebut juga terungkap, umur berpacaran untuk pertama kali paling banyak adalah 15-17 tahun, yakni pada 45,3 % remaja pria dan 47,0 % remaja wanita. Dari seluruh usia yang disurvei yakni 10-24 tahun, cuma 14,8 % yang mengaku belum pernah pacaran sama sekali. Remaja di Indonesia ada sebanyak 43,6 juta (19 %) dari jumlah 237 juta jiwa penduduk. Jumlah ini sangat besar dengan berbagai permasalahan yang sangat kompleks ([pkscibitung.wordpress.com/2013/](http://pkscibitung.wordpress.com/2013/)).

Sejumlah fakta kasus diatas menunjukkan akibat negatif dari perilaku berpacaran salah satunya perilaku seksual. Perilaku seksual pada remaja yang berpacaran adalah manifestasi dorongan seksual yang diwujudkan mulai dari melirik kearah bagian sensual pasangan sampai kepada melakukan hubungan seksual (Mayasari & Hadjam, 2000). Akibatnya, saat ini aktivitas perilaku seksual pada remaja yang berpacaran seolah-olah sudah menjadi hal yang tidak bisa dihindarkan



atau menjadi hal yang lazim. Hasil penelitian dari Setiawan & Nurhidayah (2008), menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara pacaran dengan perilaku seksual pranikah. Remaja yang berpacaran cenderung mengarah pada perilaku atau hubungan seksual pranikah. Sebaliknya remaja yang tidak berpacaran cenderung untuk tidak mengarah pada perilaku atau hubungan seksual pranikah.

Meskipun tidak semua remaja berpacaran melakukan hal tersebut, di pihak lain perilaku berpacaran juga memiliki pengaruh positif yang dapat meningkatkan prestasi belajar. Chikmah (2014) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa semakin tidak pernah melakukan perilaku berpacaran yang mengarah seksual maka semakin sedikit tinggi prestasinya belajarnya. Maka dalam hal ini, walaupun terdapat pengaruh positif yang diperoleh dari perilaku berpacaran beberapa fakta kasus dan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kecenderungan yang mengkhawatirkan akibat dari perilaku berpacaran salah satunya adalah perilaku seksual.

Akibat negatif dari perilaku berpacaran tidak lepas dari faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah ketidakmampuan remaja akan kontrol dirinya. Hasil penelitian yang telah dilakukan Khairunnisa (2013), menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah. Semakin rendah kontrol diri yang dimiliki seorang remaja, maka semakin tinggi perilaku seksualnya. Sebaliknya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seorang remaja, maka semakin rendah perilaku seksualnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diasumsikan perilaku berpacaran menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif tersebut disebabkan rendahnya kontrol diri remaja sehingga memiliki kecenderungan untuk berpacaran. Sebaliknya remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi memiliki kecenderungan untuk tidak berpacaran dan semakin rendah pula perilaku negatifnya.

Oleh karena itu, kontrol diri yang tinggi serta baik dapat memberi manfaat pada remaja agar terhindar dari pengaruh yang negatif. Kontrol diri yang tinggi dapat mengarahkan perilakunya kepada hal-hal yang positif dan tidak menyimpang dari norma-norma masyarakat. Selaras dengan pendapat Berk (dalam Gunarsa, 2004) individu dengan pengendalian diri mempunyai kemampuan untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Menurut Skinner (dalam Alwisol, 2009) kontrol diri dijelaskan sebagai cara individu untuk mengatur atau mengontrol diri dari kuatnya stimulus atau respon luar yang tidak sesuai dengan tingkah laku dalam dirinya, sehingga dapat diperbaiki atau diatur. Sedangkan Tangney, Baumeister & Bone (2004), berpendapat bahwa orang-orang yang memiliki kontrol diri yang tinggi memiliki tingkatan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung lebih terhindar dari masalah-masalah seperti kontrol impuls, penyalahgunaan alkohol atau pesta mabuk-mabukan, gejala

psikopatologikal seperti somatisasi, pola obsesif kompulsif, depresi, amarah dan kegelisahan fobia.

Peran kontrol diri dari definisi diatas memberi arti bahwa adanya perbedaan pengaruh yang dihasilkan kontrol diri yang tinggi dan rendah. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kontrol diri yang tinggi serta baik perlu adanya peran serta nilai-nilai yang dapat berpengaruh untuk kontrol diri pada remaja agar terhindar dari perilaku berpacaran. Salah satu peran yang dapat memberikan pengaruh yaitu nilai religiusitas yang ada dalam diri seseorang.

Gunarsa (2004) menjelaskan bahwa berbagai agama telah banyak memberi pandangan tentang kontrol diri sebagai pembatasan diri, pengendalian atau upaya menghilangkan keinginan yang bersifat negatif. Arifin (2008) mengatakan nilai-nilai luhur yang termuat dalam ajaran agama atau religiusitas dapat digunakan untuk pengendalian diri. Sementara Bergin (dalam Kurniawan & Dwiyaniti 2013) berpendapat bahwa orientasi agama atau religiusitas dapat memberi konsekuensi yang positif untuk aspek-aspek kepribadian, salah satunya kontrol diri.

Hasil penelitian dari Kurniawan & Dwiyaniti (2013), menunjukkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara religiusitas dengan kontrol diri. Dengan kata lain, faktor religiusitas dapat dikatakan berpengaruh dalam kemampuan mengontrol diri. Menurut Jalaluddin (2005) agama atau religiusitas dalam kehidupan individu berfungsi sebagai sistem nilai yang memuat norma-norma tertentu, norma-norma tersebut dijadikan kerangka acuan dalam sikap dan perilaku. Dalam kehidupan pengaruh agama atau religiusitas juga memberikan kebahagiaan, rasa terlindung, rasa

sukses dan puas. Dari perasaan positif tersebut selanjutnya dijadikan pendorong dalam berperilaku.

Pada masa perkembangan remaja, agama atau religiusitas juga mempunyai peranan. Disaat remaja mengalami gejolak perasaan dan kematangan seksual dengan menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenisnya. Peran agama atau religiusitas hadir sebagai pengendali untuk dapat mengekang dorongan seksual dan menahan pandangan mata dari keinginan untuk berbuat hal yang menyimpang. Oleh karena itu, dalam agama khususnya Islam, semua yang berkaitan dengan hubungan lawan jenis telah diatur dengan baik. Islam menganjurkan menikah bagi mereka yang sudah mampu dan telah siap secara lahir batin. Namun jika belum mampu untuk menikah, islam memberi solusi alternatif dengan berpuasa dan memperbanyak aktifitas yang positif (Jalaluddin, 2005).

Selain itu, Arifin (2008) menjelaskan bahwa remaja yang mendapat lebih banyak kehidupan religius cenderung mendorong dirinya lebih dekat kearah hidup yang religius pula. Sebaliknya, bagi remaja-remaja yang kurang mendapatkan pendidikan dan siraman religius lebih mudah di dominasi dorongan seksual. Dengan demikian, jika remaja mempunyai nilai-nilai religiusitas yang baik dalam kehidupannya, maka ia berusaha menjadikan peran agama sebagai pengontrolnya.

Selain religiusitas sebagai sumber bimbingan dan kerangka acuan dalam mengatur kontrol diri, ada juga faktor nilai-nilai kesabaran yang dapat kemungkinan memberikan pengaruh untuk kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran. El

Hafiz dkk (2015) mendefinisikan sabar sebagai usaha awal yang aktif dalam menghadapi berbagai permasalahan dengan cara mengelola emosi, menahan pikiran, perkataan dan perbuatan yang negatif untuk tujuan kebaikan disertai juga dengan nilai optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi atau ilmu untuk mendapat alternatif solusi, konsisten, tidak mudah mengeluh dan memaafkan.

Sedangkan Malahayati (2002) sabar diartikan sebagai perjuangan jiwa menghadapi godaan yang negatif baik dalam diri maupun dari luar seperti situasi yang tegesa-gesa, rumit, amarah yang tidak terkendali, ketakutan dan emosi jiwa yang negatif. Dalam menghadapi persoalan kehidupan, kesabaran dibutuhkan dalam beberapa kondisi yang utama yaitu: kesabaran ketika menghadapi musibah, kesabaran melawan godaan syahwat atau hawa nafsu, kesabaran dalam melakukan ketaatan dan kebaikan, dan sabar dalam menggapai cita-cita kehidupan.

Jika dilihat dari definisi sabar dan fungsinya, maka pengaruh sabar dapat kemungkinan membantu mengontrol diri remaja untuk menghindari perilaku berpacaran. Mulai dari menahan diri dari hal-hal yang negatif, meredam gejala emosional yang tidak stabil, pergaulan bebas seperti berpacaran dan perilaku seksual yang menyimpang. Nilai kesabaran membuat remaja agar dapat tetap konsisten dan optimis pada nilai-nilai religius dengan tidak berpacaran. Melalui nilai kesabaran ia juga berusaha mendorong dirinya untuk selalu mencari solusi dan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan perilaku berpacaran yang saat ini menjadi hal yang lumrah.



Dengan demikian, berdasarkan penjelasan fenomena diatas terdapat dua faktor yang dapat kemungkinan memberikan pengaruh untuk kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran, yaitu religiusitas dan sabar. Kemungkinan ini juga didukung dari informasi yang diperoleh pada beberapa remaja yang tidak ingin berpacaran. Ada beberapa faktor yang membuat mereka mempunyai keinginan untuk tidak melakukan pacaran yaitu: peranan agama, lingkungan yang mendukung, pola asuh orang tua dan trauma putus cinta di masa lalu.

Dari faktor-faktor diatas, mereka mengatakan bahwa peranan yang sangat berpengaruh dalam membuat komitmen tidak ingin berpacaran adalah peranan agama atau religiusitas. Pengaruh agama atau religiusitas memberi kesadaran dalam diri mereka bahwa hukum yang sebenarnya dalam agama tidak memperbolehkan berpacaran. Adanya kesadaran mengetahui hukum yang sebenarnya, timbul rasa malu dan takut dalam diri mereka ketika ingin berbuat hal-hal yang negatif salah satunya berpacaran.

Peran agama atau religiusitas juga membuat mereka lebih terlibat dalam kegiatan-kegiatan keagamaan, seperti mengikuti kajian atau diskusi keagamaan, berkumpul dengan teman teman yang mempunyai pemahaman agama yang baik, dan tergabung dalam aktifitas rohis atau organisasi islam. Keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan keagamaan, menurut mereka bisa memberi motivasi lebih semangat dalam menjalankan komitmen tidak ingin berpacaran dan timbulnya rasa malu jika ingin berbuat hal yang negatif.

Mereka juga menyampaikan bahwa kegiatan-kegiatan religius yang dilakukan oleh mereka seperti berpuasa, sholat malam, sholat dhuha, membaca dan menghafal Al-qur'an bisa memberikan efek positif lebih dalam dirinya berupa ketenangan, kenyamanan dan dapat memberi kemudahan jalan keluar dalam menghadapi masalah. Selain itu, menurut mereka dalam mewujudkan keinginannya untuk tidak ingin berpacaran, perlu adanya peran kesabaran dalam diri mereka.

Peran sabar yang pertama, menahan diri dari tantangan atau godaan untuk berpacaran dengan cara tetap konsisten memegang prinsip yang telah dibuatnya. Kedua, mereka optimis bisa berhasil mewujudkan keinginannya untuk tidak melakukan pacaran, karena mereka yakin akan ada waktu yang halal dan lebih baik untuk berpacaran. Ketiga, mencari alternatif solusi untuk menghindari pengaruh berpacaran dengan menyibukkan diri pada hal-hal yang positif yaitu: menyibukkan diri dengan mengerjakan tugas yang diberikan dosen, membuat usaha bisnis dan mengisi waktu dengan kegiatan-kegiatan ibadah.

Hal ini sesuai dengan proses kesabaran menurut El Hafiz dkk (2015) dalam mengelola emosi, menahan pikiran, perkataan, dan perbuatan yang negatif untuk tujuan kebaikan perlu disertai dengan optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi atau ilmu untuk mendapat alternatif solusi, konsisten, tidak mudah mengeluh dan memaafkan. Oleh karena itu, melihat adanya kemungkinan pengaruh religiusitas dan sabar terhadap kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran. Peneliti disini menganggap perlu adanya penelitian yang mendalam untuk dapat

membuktikan secara empiris bahwa religiusitas dan sabar dapat memberikan pengaruh untuk kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah hubungan antara religiusitas terhadap kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran?
2. Adakah hubungan antara sabar terhadap kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran?
3. Adakah pengaruh antara religiusitas dan sabar terhadap kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Membuktikan hubungan antara religiusitas terhadap kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran.
2. Membuktikan hubungan antara sabar terhadap kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran.

3. Membuktikan pengaruh antara religiusitas dan sabar terhadap kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang adanya pengaruh untuk kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran jika dilihat dari segi aspek religiusitas dan aspek sabar ketika menghadapi perilaku berpacaran.

##### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai adanya pengaruh religiusitas dan sabar terhadap kontrol diri pada remaja yang tidak ingin berpacaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyah, A. I. (2006). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta : Mitra Pustaka.
- Al-Qarny, A. A. (2013). *Jangan Takut Hadapi Hidup*. Jakarta : Cakrawala Publishing.
- Alwisol, (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang : Umm Press.
- Ancok, D., Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami : solusi islam atas problem-problem psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Arifin, S. B. (2008). *Psikologi Agama*. Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Creswell, W. J. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Chikmah, A. M. (2014). Pengaruh Perilaku Pacaran Terhadap Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Tahun 2012. *Siklus*, 2 (3).
- El Hafiz, S., Mundzir, I., Rozi, F., & Pratiwi, L. (2015). Pergeseran Makna Sabar dalam Bahasa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 1(1). 33-38.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: willpower is more than a metaphor. *Journal of personality and social psychology*, 92(2), 325-336.
- Ghufron, N. M., Risnawita, S. R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia.
- Hernandez, B. C. (2011). *The religiosity and spirituality scale for youth: development and initial validation* (Doctoral dissertation, Louisiana State University). 1-38.
- <https://pkscibitung.wordpress.com/2013/12/04/bkkbn-perilaku-pacaran-remaja-mengkhawatirkan/>
- Jalaluddin. (2005). *Psikologi Agama*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Khairunisa, A. (2013). Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda. *Jurnal. Samarinda: Universitas Mulawarman*. 1(2). 220-229.



- Kurniawan, F., & Dwiyantri, R. (2013). Hubungan Religiusitas dengan Kontrol Diri pada Anggota Intelkam Polres Cilacap. *Psycho Idea*, 12(1). 54-60.
- Malahayati. (2002). *Ketika Wanita Harus Bersabar*. Semarang : Pustaka Widyamara.
- Mayasari, F., & Hadjam, M. N. R. (2000). Perilaku Seksual Remaja dalam Berpacaran Ditinjau dari Harga Diri Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*, 27(2), 120-127.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., dan Feldsman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Purwanto. (2012). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Rahman. (2014). *Cinta Itu Memantaskan Diri dan Memantapkan Hati*. Jakarta : Qultum Media.
- Rozi, F., Nafisah., (2013). Sabar and religiosity. Book Of Abstrack, The10<sup>th</sup> Binneial Conference Of Asian Association Socia Psychology. (13).
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja edisi kesebelas*. Jakarta : Erlangga.
- Setiawan, R. & Nurhidayah, S. (2008). Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah. *Jurnal Soul*, 1(2). 59-72.
- Siahaan, M. (2015). *All About Teens*. Yogyakarta : Andi Publisher.
- Subandi, A. M. (2013). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Taniredja, T., Mustafidah, H. (2012). *Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya-Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18.

Yusuf LN, Syamsu. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : .  
Remaja Rosdakarya.

