

## **PENGARUH RESILIENSI DAN SPIRITUALITAS TERHADAP KONTROL DIRI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS BINAWAN**

Zalfa Willdani Pristie<sup>1\*</sup>, Ratnasartika Aprilyani<sup>2</sup>, Zaldhi Yusuf Akbar<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial, Universitas Binawan

<sup>3</sup>Institut Seni Budaya Indonesia

Korespodensi : zalfapristie@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan spiritualitas terhadap kontrol diri pada mahasiswa di Universitas Binawan Jakarta, khususnya pada mahasiswa yang bekerja sambil berkuliah. Kontrol diri berfungsi sebagai kemampuan individu dalam mengontrol keputusan dalam perilaku atau tindakan diri yang difaktori oleh usia, keluarga, dan budaya. Kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa hal, yakni; resiliensi dan spiritualitas. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian sebanyak 100 mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan Jakarta. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala kontrol diri, skala resiliensi, dan skala spiritualitas. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh dari ketiga variabel dan diolah dengan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) dan disimpulkan bahwa variabel resiliensi dan spiritualitas secara signifikan berpengaruh terhadap variabel kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja. Koefisien determinasi sebesar 0.363 menunjukkan secara simultan variabel resiliensi dan spiritualitas dapat memengaruhi kontrol diri sebesar 36.3%.

**Kata kunci:** Kontrol Diri, Resiliensi, Spiritualitas

## ***THE INFLUENCE OF RESILIENCE AND SPIRITUALITY ON SELF-CONTROL IN STUDENTS AT BINAWAN UNIVERSITY***

### **Abstract**

*This research aims to determine the influence of resilience and spirituality on self-control in students at Binawan University, especially students who work while studying. Self-control is an individual's ability to control decisions in behaviour which are factored by age, family, and culture. Self-control is influenced by resilience and spirituality. This research was included in the quantitative research with research subjects of as many as 100 active students working at Binawan University. Data collection in this study used scales of self-control, resilience, and spirituality. This research used multiple linear regression data analysis techniques and was processed with SPSS version 25. Based on the results of data analysis, a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) can be concluded that the variables of resilience and spirituality significantly affect the variables of self-control in active working students. The coefficient of determination of 0.363 shows that simultaneously the variables resilience and spirituality can affect self-control by 36.3%.*

**Keywords:** : Resilience, self-control, spirituality

## PENDAHULUAN

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menahan, beradaptasi, dan bangkit dari keterpurukan dan dalam mengatasi keadaan atau masalah hidup yang berat <sup>1</sup>. Resiliensi dipengaruhi karena adanya keterhubungan individu dengan Tuhan atau hal-hal transenden, karena melibatkan pemaknaan dalam hidup yang membawa individu untuk melalui tantangan hidup secara sadar dan mengelola kesulitan sampai mendapatkan kesejahteraan dirinya sendiri <sup>2</sup>. Keterhubungan terhadap Tuhan atau hal-hal transenden disebut sebagai spiritualitas.

Spiritualitas adalah elemen yang berhubungan dengan transendental, guna memperoleh makna dan tujuan hidup agar individu dapat menyadari kemampuan dan menemukan kekuatan saat mengatasi masalah yang dihadapi <sup>3</sup>. Spiritualitas penting hadir dengan tujuan untuk mendorong perilaku manusia agar bernilai spiritualitas guna membedakan perbuatan baik dan buruk agar tidak melanggar etika berkehidupan, khususnya ketika menjadi mahasiswa <sup>4</sup>.

Mahasiswa adalah bagian dari pelaksana pendidikan nasional yang selama menjalani perkuliahan tidak selalu berada pada kondisi yang ideal, terkadang beberapa mahasiswa di sebuah universitas memiliki peran lain seperti menjadi pekerja <sup>5</sup>. Ketika menjalankan peran ganda atau bekerja sambil berkuliah, tidak sedikit mahasiswa mengalami hambatan, baik berupa masalah dalam interaksi antar individu ataupun masalah dalam diri.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan bersama 30 mahasiswa di Universitas Binawan terdapat 60.6% mahasiswa mendapatkan keluhan dari keluarga, teman, pasangan, dan dosen karena terlalu sibuk; 65.8% kesulitan menentukan prioritas antara pekerjaan dan perkuliahan; serta 74.8% mengalami kebingungan ketika dihadapkan pada beberapa pekerjaan yang bersamaan. Duckworth, White, Matteucci, Shearer, dan Gross <sup>6</sup> menyebutkan bahwa salah satu ciri dari rendahnya kontrol diri adalah saat individu mengalami konflik interpersonal dan kebingungan dalam menentukan prioritas karena penerapan kontrol diri yang kurang.

Hal ini termasuk ke dalam ketidakmampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan antara pekerjaan dan perkuliahan, sehingga dapat menjadi hambatan dalam pengaturan waktu, interaksi, penyesuaian komunikasi, dan pengambilan keputusan dalam menghadapi masalah <sup>7</sup>. Tangney, Baumeister, dan Boone <sup>8</sup> juga menjelaskan bahwa mahasiswa dengan pikiran dan perilaku tersebut belum sepenuhnya memiliki pengendalian diri dalam pelaksanaan rencana jangka panjang, karena belum mampu memberi kontrol pada diri untuk dapat merealisasikan maksud dan tujuan hidupnya sendiri. Individu dalam menjalani kehidupan agar dapat menghasilkan kepuasan dan kebahagiaan yang sesuai dengan tujuan dan cita-cita, harus memiliki kontrol diri dan ketahanan (resilien) agar dapat memanfaatkan potensi yang dimiliki. Individu juga perlu mengendalikan diri sesuai dengan keyakinan atau nilai-nilai, sehingga dapat memberikan rasa kebermaknaan dan kepuasan dalam hidup <sup>9</sup>.

## BAHAN dan METODE

Penelitian adalah suatu usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu keilmuan dengan metode ilmiah berupa kegiatan mencari, mencatat, merumuskan, menganalisis, dan menyusun <sup>10</sup>. Penelitian ini meliputi satu variabel terikat, yaitu kontrol diri; dua variabel bebas, yaitu resiliensi dan spiritualitas. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan dengan total populasi sebanyak 120 berdasarkan dari survei mahasiswa dan informasi dari bagian Penerimaan Mahasiswa Baru, adapun sampel penelitian ini sebanyak 100 partisipan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, yang mana responden diambil secara kebetulan karena adanya kecocokan karakteristik. Instrumen penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala kontrol diri yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek Averill <sup>11</sup>, skala resiliensi yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek resiliensi oleh Reivich dan Shatte <sup>12</sup>, dan skala spiritualitas yang diadaptasi berdasarkan aitem-aitem dari de Jager Meezenbroek, Garssen, van den Berg, Tuytel, van Dierendonck, Visser <sup>13</sup>. Selanjutnya, untuk analisis data menggunakan teknik analisis statistik regresi linear berganda, meliputi uji deskriptif, uji asumsi klasik; normalitas dan linearitas, dan uji hipotesis.

## HASIL

Total sampel pada penelitian ini berjumlah 100 responden yang menggunakan teknik *accidental sampling* untuk pengumpulan data berikut angket penelitian yang berisi skala kontrol diri, resiliensi, dan spiritualitas, lalu data dianalisis menggunakan aplikasi *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) 25 for Windows*.

Tabel. 1 Data Demografi Responden

Aspek	Ket.	Jumlah	%
Usia	18 tahun	1	1%
	19 tahun	9	8.8%
	20 tahun	21	20%
	21 tahun	14	13.7%
	22 tahun	21	20%
	23 tahun	15	14.7%
	24 tahun	4	3.9%
	25 tahun	4	3.9%
	26 tahun	3	2.9%
	28 tahun	1	1%
	29 tahun	2	2%
	30 tahun	3	2.9%
	31 tahun	1	1%
	35 tahun	1	1%
39 tahun	1	1%	
49 tahun	1	1%	
Jenis Kelamin	Perempuan	75	73.5%
	Laki-laki	27	26.5%
Jenis Pekerjaan	<i>Full-time</i>	34	33.3%
	<i>Part-time</i>	26	25.5%
	<i>Freelance</i>	42	41.2%

Berdasarkan tabel data demografi responden dalam penelitian ini terlihat bahwa mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan berada pada rentang usia 18-49 tahun dengan mayoritas individunya berusia 20 dan 22 tahun dengan persentase 40%. Selain itu, terlihat pula bahwa mayoritas mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan adalah perempuan dengan persentase 73.5%, serta jenis pekerjaan terbanyak adalah *freelance*.

Hasil dari data penelitian pada skala kontrol diri, resiliensi, dan spiritualitas akan menghasilkan data hipotetik, sehingga deskripsi skor alat ukur dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2. Uji Deskriptif Variabel

Variabel Penelitian	N	Data Hipotetik			SD
		Mean	Skor		
			Minimum	Maximum	
Kontrol Diri	100	60	20	100	13.3
Resiliensi	100	111	37	185	24.6
Spiritualitas	100	72	24	120	16

Tabel 2 menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki skor minimum hipotetik dengan perhitungan  $1 \times 20 = 20$ , skor maksimum  $5 \times 20 = 100$ , rata-rata hipotetik  $(20+100)/2 = 60$ , standar deviasi  $(80)/6 = 13.3$ . Adapun pada variabel resiliensi memiliki perhitungan skor minimum hipotetik  $1 \times 37 = 37$ , skor maksimum  $5 \times 37 = 185$ , rata-rata hipotetik  $(37+185)/2 = 111$ , dan standar deviasi  $(148)/6 = 24.6$ . Pada variabel spiritualitas memiliki perhitungan skor minimum hipotetik  $1 \times 24 = 24$ , skor maksimum  $5 \times 24 = 120$ , rata-rata hipotetik  $(24+120)/2 = 72$ , dan standar deviasi  $(96)/6 = 16$ .

Tabel 3. Uji Kategorisasi Kontrol Diri

Kategori	Rumus	Skor	Jumlah	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 46.7$	1	1
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$46.7 \leq X < 73.3$	67	67
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$73.3 \leq X$	32	32
<b>Total</b>			<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi skala kontrol diri diketahui bahwa responden yang berada di dalam kategori rendah 1 orang, sedang 67 orang, dan tinggi 32 orang. Artinya, mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan memiliki kontrol diri yang berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Uji Kategorisasi Resiliensi

Kategori	Rumus	Skor	Jumlah	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 86.4$	1	1
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$86.4 \leq X < 135.3$	65	65
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$135.3 \leq X$	34	34
<b>Total</b>			<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi skala resiliensi diketahui bahwa responden yang berada di dalam kategori rendah 1 orang, sedang 65 orang, dan tinggi 34 orang. Artinya, mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan memiliki resiliensi yang berada pada kategori sedang.

Tabel 5. Uji Kategorisasi Spiritualitas

Kategori	Rumus	Skor	Jumlah	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 56$	1	1
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$56 \leq X < 88$	8	8
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$88 \leq X$	91	91
<b>Total</b>			<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi skala spiritualitas diketahui bahwa responden yang berada di dalam kategori rendah 1 orang, sedang 8 orang, dan tinggi 91 orang. Artinya, mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan memiliki spiritualitas yang berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui nilai signifikansi 0.137 ( $> 0.05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi normal. Selanjutnya, berdasarkan diketahui bahwa nilai *Sig. Linearity* sebesar 1.000 ( $> 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa uji linearitas telah terpenuhi dan dapat melakukan uji analisis dengan regresi linear berganda karena data terdistribusi linear. Untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan spiritualitas terhadap kontrol diri dilakukan uji hipotesis melalui uji t dan uji F menggunakan program SPSS dan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji Hipotesis

	F	Sig.	B	t	Sig.	R	R <sup>2</sup>
Kontrol Diri			24.266	3.813	.000	.602	.363
Resiliensi	27.592	.000	.330	7.441	.000	.601	.361
Spiritualitas	27.592	.000	.346	5.217	.000	.466	.217

Berdasarkan *output* tabel pengujian SPSS, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh resiliensi (X1) dan spiritualitas (X2) secara simultan terhadap kontrol diri (Y) adalah sebesar  $0.000 < 0.05$  dengan nilai F hitung (27.592)  $>$  F tabel (3.09), sehingga disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima. Artinya, terdapat pengaruh resiliensi dan spiritualitas terhadap kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan secara bersama-sama.

Tabel hasil uji hipotesis juga menyatakan bahwa variabel resiliensi memiliki nilai ( $t$  hitung) sebesar  $7.441 > 1.987$  ( $t$  tabel) dengan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$  sehingga hipotesis kedua diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan. Selanjutnya, nilai  $t$  hitung dari variabel spiritualitas diketahui sebesar  $5.217 > 1.987$  ( $t$  tabel) dengan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$  sehingga hipotesis ketiga diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan spiritualitas terhadap kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan.

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai  $R$  sebesar 0.602 yang menunjukkan bahwa hubungan dari variabel resiliensi dan spiritualitas terhadap variabel kontrol diri adalah hubungan yang kuat. Artinya, jika resiliensi dan spiritualitas mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan tinggi, maka kontrol dirinya akan tinggi pula. Selanjutnya, nilai  $R$  *Square* atau koefisien determinasi adalah 0.363, yang menunjukkan bahwa persentase variabel resiliensi dan spiritualitas memengaruhi variabel kontrol diri sebesar 36.3%, sedangkan sisanya 63.7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti di dalam penelitian ini.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat klasifikasi tinggi, sedang, dan rendah pada kontrol diri, resiliensi, dan spiritualitas mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan. Hasil analisis data menyajikan bahwa pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan mayoritas memiliki tingkat kontrol diri yang sedang sebesar 67%. Artinya bahwa individu memiliki kemampuan dalam mengontrol diri atau perilaku dengan menetapkan keputusan atas suatu tindakan agar tidak menghasilkan dampak negatif. Mahasiswa cenderung mampu mengambil tindakan secara efektif, namun pengendalian ini tidak selalu mahasiswa lakukan setiap kali dirinya mengalami hambatan. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat beberapa kondisi/peristiwa yang membentuk individu tidak menjalankan fungsi pengendalian terhadap dorongan atau keinginan karena dipengaruhi oleh kontrol di dalam dirinya<sup>14</sup>. Adapun pada kategori mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi hanya sebesar 32%. Artinya individu memiliki kemampuan dalam mengontrol diri secara optimal, yakni dalam menentukan tindakan yang sesuai dengan maksud dan tujuan secara efektif, serta mampu mengendalikan dorongan. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan berdampak pada disiplin diri yang berpengaruh dalam proses belajar dan prestasinya<sup>15</sup>. Tangney, Baumeister, dan Booner juga menjelaskan bahwa kontrol diri yang tinggi dapat membuat individu fokus pada tujuan dan tidak menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan<sup>16</sup>.

Hasil analisis selanjutnya menyajikan bahwa resiliensi mahasiswa aktif yang bekerja sambil berkuliah di Universitas Binawan mayoritas memiliki tingkat resiliensi yang sedang sebesar 65%. Hal ini mengartikan bahwa mahasiswa dapat menghadapi kesulitan dan beradaptasi dengan keadaan secara sehat dan produktif, meskipun terkadang dalam suatu kondisi/peristiwa individu bisa saja mengalami penurunan semangat. Selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa individu akan cenderung stabil dalam bersikap karena adanya ketahanan (resiliensi) dalam diri, namun terkadang aspek-aspek yang membentuk seseorang untuk resilien mengalami penurunan, seperti perubahan suasana hati<sup>17</sup>. Selanjutnya, pada mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi sebesar 34% cenderung dapat menghadapi, terbuka, percaya diri, semangat, dan yakin terhadap masalah yang akan berakhir dengan baik. Hal ini berkaitan dengan adanya kontribusi dari aspek efikasi diri pada resiliensi bahwa individu yakin dan mampu terhadap kemampuan dirinya sendiri<sup>17</sup>.

Hasil analisis berikutnya, menyajikan simpulan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan sebesar 91%. Hal ini mengartikan bahwa mahasiswa memiliki keterkaitan pada aspek-aspek transenden atau ketuhanan, memiliki makna dan tujuan hidup, serta memaknai permasalahan dengan keyakinan yang dimiliki bahwasannya akan ada jalan keluar dari setiap permasalahan. Selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa individu akan bekerja atau belajar secara efektif karena adanya keterhubungan dengan Tuhan atau keyakinan yang dianut, sehingga dalam melihat masalah dapat berpandangan positif<sup>18</sup>. Hal ini juga sesuai dengan salah satu *core value* dari Universitas Binawan, yaitu sebagai kampus berakhlak yang menggambarkan dari tingginya tingkat spiritualitas mahasiswanya.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa H1 diterima yaitu, terdapat pengaruh resiliensi dan spiritualitas terhadap kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan secara bersama-sama sebesar 36,3%. Hal ini selaras dengan teori Reivich dan Shatte yang menyatakan bahwa resiliensi sebagai ketahanan dalam diri mampu mengendalikan dorongan, tekanan, dan keinginan yang muncul dengan cara melatih individu untuk berpikir jangka panjang terhadap masa depan<sup>19</sup>. Individu yang dapat menahan diri, baik dari masalah ataupun godaan akan memiliki keyakinan terhadap realitas transenden, yang mana apabila dihadapkan pada situasi yang mengharuskan diri berperilaku negatif, individu akan menahan dan meyakini Tuhan atau aspek transenden yang diyakini tersebut dapat memberikan jalan yang terbaik sehingga tidak bertindak yang dapat menambah kerugian diri<sup>19</sup>. Walsh<sup>20</sup> menjelaskan bahwa resiliensi dan spiritualitas dapat membentuk keyakinan terhadap nilai, sikap, pendirian, respon emosional dan perilaku yang dapat memberi makna pada kesulitan, pandangan yang positif, dan keterhubungan dengan transenden. Selain itu, spiritualitas juga mampu menciptakan mental hidup yang sehat dan dapat menghindarkan diri dari perilaku buruk<sup>21</sup>. Penelitian sebelumnya<sup>22</sup> menyatakan bahwa spiritualitas dapat memampukan lansia memiliki kontrol diri yang baik sehingga dapat membentuk gaya hidup yang lebih baik. Hal ini mendukung aspek kontrol diri yang dicetuskan oleh Tangney, Baumeister, dan Boner bahwa adanya gaya hidup atau kebiasaan sehat akan kesadaran dalam menghindari kekeliruan individu dalam berperilaku<sup>23</sup>.

Penelitian ini juga menunjukkan terdapat pengaruh positif yang signifikan antara resiliensi terhadap kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja sebesar 36,1%, maka dengan ini H2 diterima. Selaras dengan penelitian "Resiliensi pada Remaja Jawa" bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam merespon kesulitan atau trauma dengan cara yang positif akan dapat mengetahui perbedaan antara perasaan dan tindakan, sehingga memengaruhi perilaku dalam mengambil keputusan yang memungkinkan berakibat merugikan untuk diri sendiri<sup>24</sup>. Diketahui adanya pengaruh antara resiliensi terhadap kontrol diri juga selaras dengan teori Carver dan Scheier, bahwa kontrol diri muncul karena adanya kemampuan dalam menahan diri dari tindakan yang merugikan<sup>25</sup>.

Kemampuan dalam menahan diri dari tindakan yang merugikan ini akan berdampak pada cara individu mengatasi masalah yang berat, beradaptasi dan bangkit dari keterpurukan<sup>1</sup>. Pada penelitian yang dilakukan oleh Morrison dan Pidgeon<sup>26</sup> menunjukkan bahwa resiliensi dengan kontrol diri memiliki tingkat signifikansi yang tinggi karena resiliensi memiliki kecenderungan dalam pengendalian diri dan emosi yang dapat mengatur kinerja, kebiasaan negatif seseorang, dan kontrol impuls/dorongan. Menurut Rasmanah<sup>27</sup>, individu yang beresiliensi adalah individu yang dapat mengontrol impuls/dorongan karena terdapat aspek pengendalian yang mampu mengekspresikan tekanan dan menahan keinginan yang belum tercapai. Oleh sebab itu, terdapat pengaruh antara resiliensi terhadap kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan.

Hasil uji hipotesis selanjutnya menunjukkan bahwa H3 diterima, yakni ada pengaruh spiritualitas terhadap kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan sebesar 21,7%. Hal ini selaras dengan penelitian yang melibatkan aktivitas atau praktik spiritual bahwa spiritualitas memberikan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi godaan dan mengendalikan perilaku yang merugikan<sup>28</sup>. Spiritualitas berkontribusi dalam memberikan dukungan emosional yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif, mempertahankan perubahan, dan mengurangi perilaku berisiko sehingga berperan dalam memengaruhi kontrol diri individu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Dubu, Tari, dan Luji<sup>29</sup> menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung memiliki tingkat kontrol diri yang lebih baik karena dapat mengendalikan emosi negatif, mengatasi godaan, dan mengambil keputusan yang bijaksana. Selain itu, spiritualitas membantu individu memberikan dorongan motivasi internal yang kuat untuk menjaga perilaku yang baik dan menghindari perilaku yang merugikan. Dengan demikian, spiritualitas berpengaruh terhadap kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan karena membantu individu dalam pengambilan keputusan.

Hasil analisis dari penelitian ini pula menunjukkan bahwa resiliensi menjadi faktor untuk tetap bertahan dan bangkit dari kesulitan bagi mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Wagnild dan Young<sup>30</sup> mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan emosional yang digunakan oleh individu untuk menghadapi dan beradaptasi pada situasi yang sulit. Hal ini juga membantu individu

untuk bangkit dari keterpurukan dan memandang masalah dengan positif serta melihat umpan balik yang bermanfaat bagi diri, sehingga menahan dan mengontrol individu dari perilaku yang merugikan. Menurut teori Grotberg<sup>31</sup> yang menunjukkan bahwa individu yang beresiliensi memiliki kemampuan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, dan menghilangkan dampak yang merugikan dari kondisi kehidupan yang menyengsarakan agar menjadi suatu yang wajar, serta memaknai kejadian kehidupan dan alam semesta sebagai pengalaman spiritualitas yang menghubungkannya dengan Tuhan, sesama makhluk, ataupun kekuatan-kekuatan besar yang diyakini dapat menjaga dan mengontrol dirinya dari perilaku yang tidak bermoral<sup>32</sup>. Selain itu, ada faktor yang dapat memengaruhi kontrol diri selain variabel resiliensi dan spiritualitas sebesar 63,7%. Pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa kontrol diri dapat dipengaruhi oleh pola asuh<sup>33</sup>, kestabilan emosi<sup>34</sup>,

## SIMPULAN dan SARAN

### Simpulan

Simpulan pertama dari hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, bahwa tingkat kontrol diri dan resiliensi mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan berada dalam kategori sedang. Adapun spiritualitas mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan berada pada kategori tinggi. Simpulan kedua yakni, terdapat pengaruh positif resiliensi dan spiritualitas terhadap kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan secara bersama-sama. Selanjutnya, terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan. Artinya, apabila resiliensi pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan tinggi, maka kontrol diri juga akan tinggi. Terakhir, terdapat pengaruh yang signifikan antara spiritualitas terhadap kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan. Artinya, spiritualitas memengaruhi kontrol diri pada mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Binawan.

### Saran

Saran untuk menindaklanjuti hasil penelitian ini yakni pada penelitian selanjutnya dapat meneliti mengenai pengaruh apa saja yang terdapat dalam persentase 63.7% di luar resiliensi dan spiritualitas yang memengaruhi kontrol diri tersebut. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pula saran praktis dalam penelitian ini diajukan untuk mahasiswa dan instansi. Saran bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa yang bekerja adalah berusaha untuk senantiasa menerapkan kesadaran diri (*self-awareness*). Terdapat beberapa langkah untuk menerapkan kesadaran diri (*self-awareness*), yakni dengan cara merefleksi diri dan nilai-nilai diri, menerima umpan balik, mempraktikkan kegiatan spiritual yang berhubungan dengan Tuhan. Apabila merasa kesulitan selama melakukan perkuliahan sambil bekerja ataupun kehidupan, mahasiswa dapat melakukan tindakan pencegahan dengan cara mengatur diri kembali ataupun melakukan konseling dengan profesional. Saran bagi pihak instansi diharapkan dapat meningkatkan kegiatan-kegiatan keagamaan, konseling, seminar atau pelatihan serta lebih memperhatikan dan memfasilitasi komunitas/organisasi yang berada di area kampus agar dapat mengoptimalkan kegiatan yang berdampak pada resiliensi dan spiritualitas mahasiswa, sehingga mahasiswa akan memiliki kontrol diri yang tinggi terhadap perkuliahan maupun pekerjaan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah memberi dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Putri, A. D. (2014). Resiliensi Remaja Putri Terhadap Problematika Pasca Orang Tua Bercerai (Doctoral dissertation). <https://repository.unair.ac.id/106844/>
2. Howard, A. H., Roberts, M., Mitchell, T., & Wilke, N. G. (2023). The relationship between spirituality and resilience and well-being: A study of 529 care leavers from 11 nations. *Adversity and Resilience Science*, 4(2), 177-190. <https://doi.org/10.1007/s42844-023-00088-y>
3. Utami, A. S., & Fidora, I. (2022). Spiritualitas Mahasiswa yang Menjalani Program Profesi Ners. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 129-134. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.46>

4. Saputra, Y. N. (2020). Hubungan Spiritualitas terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.30995/kur.v6i1.127>
5. Grahani, F. O., Kusnadi, S. K., Zuroida, A., Cafsah, B. N., & Maharani, D. (2022, November). Studi literatur regulasi diri mahasiswi dengan peran ganda terkait motivasi berprestasi. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper PSGESI LPPM UWP* (Vol. 9, No. 01, pp. 119-126).
6. Duckworth, A. L., White, R. E., Matteucci, A. J., Shearer, A., & Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of educational psychology*, 108(3), 329. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/edu0000062>
7. Astuti, F., & Soeharto, T, N, E, D. (2017). Hubungan antara Konsep Diri dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Kelas Karyawan (Doctoral dissertation). <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/28>
8. Siregar, F. J., & Cholili, A. H. (2023). The Effects of Self-control on Impulsive Buying During National Online Shopping Day Celebration on Students of State University in Malang. In *Conference of Psychology and Flourishing Humanity* (pp. 280–285). [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9\\_28](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9_28)
9. Bigdeloo, M., & Bozorgi, Z. D. (2016). Relationship between the spiritual intelligence, self-control, and life satisfaction in High School Teachers of Mahshahr City. *Rev. Eur. Stud.*, 8, 210. <https://doi.org/10.5539/res.v8n2p210>
10. Azhari, M. T., Al Fajri, M. P. B, Asrul, M. S., & Rafida, T. (2023). *Metode penelitian kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
11. Sari, S. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dan Motivasi Belajar dengan Kedisiplinan Siswa SMA As Syafi'iyah Medan (Thesis).
12. Hasanah, U. (2022). Pengaruh dukungan keluarga dan *goal commitment* terhadap resiliensi pada mahasiswa di Universitas Medan Area (Doctoral dissertation).
13. de Jager Meezenbroek, E., Garssen, B., Van den Berg, M., Tuytel, G., Van Dierendonck, D., Visser, A., & Schaufeli, W. B. (2012). Measuring spirituality as a universal human experience: Development of the Spiritual Attitude and Involvement List (SAIL). *Journal of psychosocial oncology*, 30(2), 141-167. <https://doi.org/10.1080/07347332.2011.651258>.
14. Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan smartphone pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di kecamatan jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif. (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101-117. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143>
15. Musbikin, I. (2021). *Pendidikan Karakter Disiplin*. Nusamedia.
16. Hidayat, D. (2018). Kontrol Diri Remaja Ditinjau dari Kelekatan Terhadap Orangtua. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
17. Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 6(3), 40-44.
18. Yudiani, E., Psikologi, F., Raden, U., & Palembang, F. (2017). *Work engagement karyawan PT. Bukit Asam Persero ditinjau dari spiritualitas*. 3(1), 21–32. <http://www.indonesia-investments.com>
19. Permana, D. (2018). Peran spiritualitas dalam meningkatkan resiliensi pada residen narkoba. Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik, 2(2), 75-88. <https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>.
20. Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. Guilford publications.
21. Imaduddin, A. (2017). Spiritualitas dalam konteks konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 1(01), 1-8. [http://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/16](http://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/16)
22. Koerniawan, D., & Candrawulan, U. (2018). Hubungan spiritualitas dengan stres lansia di puskesmas pakjo Palembang. *Elisabeth Health Journal*, 3(2), 1-6.
23. Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
24. Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja jawa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(2), 96-105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.7347>.



25. Susilo, Y. T., Asnawi, M., & Wijaya, A. H. (2020). Pengaruh kewenangan supervisor terhadap respon auditor di lingkungan perwakilan badan pengawasan keuangan dan pembangunan provinsi papua (Studi Pada Instalasi Farmasi Kabupaten Dinas Kesehatan Kabupaten Pegunungan Bintang). *Jurnal Akuntansi, Audit, dan Aset*, 3(2), 48-66.
26. Morrison, R., & Pidgeon, A. M. (2017). Cultivating resilience and self-control among university students: an experimental study. *Universal Journal of Psychology*, 5(1), 1-7.
27. Rasmanah, M. (2020). Resiliensi dan Kemiskinan: Studi Kasus. *Intizar*, 26(1), 33-44. <https://doi.org/10.19109/intizar.v26i1.5106>.
28. Akhmad, A., Hadi, I., Askrening, A., & Ismail, I. (2019). Efektivitas Terapi Spritual Shalat dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Napza. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 11(2), 77-90. <https://research.amanote.com/publication/doly03MBKQvf0BhikXWn/efektivitas-terapi-spritual-shalat-dan-dzikir-terhadap-kontrol-diri-klien-penyalahgunaan>.
29. Dubu, A., Tari, E., & Luji, D. S. (2022). Dampak pendampingan pastoral terhadap remaja nakal di panti asuhan kasih agape: the impact of pastoral administration on naughty adolescents in panti asuhan kasih agape. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 26-34. <https://doi.org/10.33084/suluh.v8i1.3613>.
30. Hanani, C. A. (2019). Pengaruh self-esteem terhadap resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program studi kedokteran (Doctoral dissertation). <http://repositoryunj.ac.id/id/eprint/3048>
31. Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara.
32. Novitasari, Y., Yusuf, S., & Ilfiandra, I. (2017). Perbandingan Tingkat Spiritualitas Remaja Berdasarkan Gender dan Jurusan. *Indonesian journal of educational counseling*, 1(2), 163-178. <https://doi.org/10.30653/001.20171.2.12>.
33. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
34. Thalib, S. B. (2017). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Prenada Media.
35. Devita, E. A., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi Pola Asuh Orangtua terhadap Kontrol Diri Remaja Perempuan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 6151-6159. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.7198>.
36. Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>.