

JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMIKIRAN

Halaman Jurnal: <http://jurnal-stainurulfalahairmolek.ac.id/index.php/ojs>  
Halaman UTAMA Jurnal : <http://jurnal-stainurulfalahairmolek.ac.id/index.php/ojs>

**KONTROL DIRI SPIRITUAL SEBAGAI PREDIKTOR KEPUASAN HIDUP  
REMAJA: ANALISIS EFEK MEDIASI PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA SISWA SMPN 52 BANDUNG**

**Ripan Maulana<sup>a</sup>, Ghifar Ramadhan<sup>b</sup>, Gangan Sayyid Mikdad<sup>c</sup>, Hadiyanto<sup>d</sup>, Tarsono<sup>e</sup>**

<sup>a</sup> Pasca Sarjana / Pendidikan Agama Islam, [ripanmaulana@gmail.com](mailto:ripanmaulana@gmail.com), UIN Sunan Gunung Djati Bandung

<sup>a</sup> Pasca Sarjana / Pendidikan Agama Islam, [rghifa25@gmail.com](mailto:rghifa25@gmail.com), UIN Sunan Gunung Djati Bandung

<sup>a</sup> Pasca Sarjana / Pendidikan Agama Islam, [ganganmikdad12@gmail.com](mailto:ganganmikdad12@gmail.com), UIN Sunan Gunung Djati Bandung

<sup>a</sup> Pasca Sarjana / Pendidikan Agama Islam, [hadiyanto34@guru.smp.belajar.id](mailto:hadiyanto34@guru.smp.belajar.id), UIN Sunan Gunung Djati Bandung

<sup>a</sup> Pasca Sarjana / Pendidikan Agama Islam, [tarsono@uinsgd.ac.id](mailto:tarsono@uinsgd.ac.id), UIN Sunan Gunung Djati Bandung

**ABSTRACT**

Academic Procrastination is a critical self-regulation issue eroding the psychological well-being of adolescents. This study aims to examine the mediating role of Academic Procrastination (M) in the relationship between Spiritual Self-Control (X) and Life Satisfaction (Y) among students at SMPN 52 Bandung. Employing a quantitative approach with a correlational mediation model design, the sample consisted of 185 eighth and ninth-grade students. Data were collected using adaptations of the Spiritual Self-Control scale, the Academic Procrastination Scale, and the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and analyzed using the PROCESS Macro (Hayes, 2018) with the Bootstrap method (5,000 samples) to test the indirect effect. The results indicate that Spiritual Self-Control positively and significantly affects Life Satisfaction ( $\beta = 0.210$ ,  $p < 0.01$ ) and negatively predicts Academic Procrastination ( $\beta = -0.380$ ,  $p < 0.001$ ). The Bootstrap test confirmed that Academic Procrastination significantly mediates the relationship (Indirect Effect = 0.173, 95% CI [0.101, 0.250]), supporting a Partial Mediation model. This finding affirms that spiritual discipline reinforced by Tarbiyah Al-Qalb (Irfani et al., 2024) and *muhasabah* mechanisms (Al-Ghazali, n.d.) is an effective mechanism for enhancing adolescent Life Satisfaction through the suppression of procrastination behavior. The study's implications suggest strengthening *Spiritual Self-Control* as a primary strategy for Guidance and Counseling services.

**Keywords:** spiritual self-control; academic procrastination; life satisfaction; mediation analysis; junior high school.

**Abstrak**

Penundaan Akademik (*Academic Procrastination*) merupakan isu regulasi diri kritis yang mengikis kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan menguji peran mediasi Prokrastinasi Akademik (M) dalam hubungan antara Kontrol Diri Spiritual (X) dan Kepuasan Hidup (Y) siswa SMPN 52 Bandung. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional model mediasi, sampel penelitian melibatkan 185 siswa kelas VIII dan IX. Data dikumpulkan melalui adaptasi skala *Spiritual Self-Control*, *Academic Procrastination Scale*, dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), dan dianalisis menggunakan PROCESS Macro (Hayes, 2018) dengan metode *Bootstrap* (5.000 sampel) untuk menguji efek tidak langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kontrol Diri Spiritual berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kepuasan Hidup ( $\beta = 0.210$ ,  $p < 0.01$ ) dan berpengaruh negatif signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik ( $\beta = -0.380$ ,  $p < 0.001$ ). Uji *Bootstrap* membuktikan bahwa Prokrastinasi Akademik secara signifikan memediasi hubungan tersebut (Efek Tidak Langsung = 0.173, 95% CI [0.101, 0.250]), mendukung model Mediasi Parsial. Temuan ini menegaskan bahwa disiplin spiritual yang diperkuat oleh Tarbiyah Al-Qalb (Irfani, dkk., 2024) dan *muhasabah* (Al-Ghazali, n.d.) adalah mekanisme efektif untuk meningkatkan Kepuasan Hidup remaja melalui penekanan perilaku menunda. Implikasi penelitian menyarankan penguatan *Spiritual Self-Control* sebagai strategi utama layanan Bimbingan dan Konseling.

**Kata Kunci:** kontrol diri spiritual; prokrastinasi akademik; kepuasan hidup; analisis mediasi; SMP.

## 1. PENDAHULUAN

Penundaan Akademik (*Academic Procrastination*) merupakan isu regulasi diri (*self-regulation*) yang endemik di kalangan pelajar remaja dan menjadi perhatian utama dalam psikologi pendidikan kontemporer (Steel, 2007). Perilaku ini, yang ditandai dengan penundaan tugas secara irasional, tidak hanya mengancam capaian akademik siswa, tetapi juga secara signifikan berdampak pada Kesejahteraan Subjektif mereka, khususnya Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*) (Kim & Seo, 2018). Pentingnya fungsi pengaturan diri ini ditekankan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yang menunjukkan bahwa kontrol diri yang tinggi memprediksi penyesuaian yang lebih baik, patologi yang lebih rendah, serta nilai akademik yang lebih baik. Isu ini menjadi krusial di SMPN 52 Bandung, di mana tekanan kurikulum dapat memicu perilaku menunda yang mengikis evaluasi kognitif positif siswa terhadap kualitas hidup mereka (Diener, 1984). Oleh karena itu, mengidentifikasi faktor internal yang dapat berfungsi sebagai *buffer* yang kuat terhadap prokrastinasi dan meningkatkan kepuasan hidup menjadi imperatif.

Dalam mencari faktor *buffer* yang efektif, penelitian ini berfokus pada dimensi spiritual. Literasi modern menunjukkan bahwa agama dan spiritualitas memiliki peran positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan *well-being* (Ansah-Asamoah, dkk., 2018). Dalam Psikologi Pendidikan Islam, konsep ini diformulasikan sebagai Kontrol Diri Spiritual, yaitu kemampuan untuk mengatur diri dengan kerangka keimanan dan nilai-nilai agama. Mekanisme ini berakar pada konsep Tarbiyah Al-Qalb (Pembinaan Hati), yang berfungsi sebagai dasar pengembangan kontrol diri, moral, dan karakter yang kuat (Irfani, Ahmad Tohar, & Khairi, 2024). Secara klasik, Al-Ghazali menekankan pentingnya siklus *Murāqabah* dan *Muhāsabah* untuk mencapai disiplin diri (*Ihya' Ulumiddin*, n.d.). Studi kontekstual di Bandung oleh Toyibah (2017) juga memberikan bukti empiris awal bahwa Kecerdasan Spiritual memiliki pengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis, semakin memperkuat urgensi penelitian ini untuk menguji dimensi spiritual dalam konteks Kepuasan Hidup.

Meskipun hubungan antara disiplin spiritual dan kesejahteraan telah didukung oleh berbagai studi—termasuk penelitian Tarsono dan Hermawati (2018) yang menunjukkan efektivitas terapi *tafakkur* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan studi Suliwati dan Mukhtar (2022) yang mengaitkan Pengendalian Diri dengan Kebermaknaan Hidup—penelitian yang secara metodologis canggih untuk menjelaskan mekanisme *mengapa* Kontrol Diri Spiritual memengaruhi Kepuasan Hidup masih sangat terbatas. Penelitian ini mengisi *gap* dengan mengusulkan model mediasi untuk menguji peran Prokrastinasi Akademik sebagai mekanisme yang menjelaskan hubungan antara Kontrol Diri Spiritual dan Kepuasan Hidup.

Model yang diajukan adalah: Kontrol Diri Spiritual (X) akan memprediksi Kepuasan Hidup (Y), dan hubungan ini akan dimediasi secara signifikan oleh Penurunan Prokrastinasi Akademik (M). Pengujian mediasi ini akan menunjukkan bahwa Kontrol Diri Spiritual meningkatkan Kepuasan Hidup sebagian besar karena ia berhasil mereduksi perilaku menunda siswa. Penelitian ini dilakukan pada populasi siswa SMPN 52 Bandung.

Berdasarkan latar belakang, penelitian ini bertujuan untuk: (1) Menganalisis hubungan langsung antara Kontrol Diri Spiritual dengan Kepuasan Hidup siswa. (2) Menganalisis hubungan langsung antara Kontrol Diri Spiritual dengan Prokrastinasi Akademik siswa. (3) Menguji peran mediasi parsial atau penuh dari Prokrastinasi Akademik dalam menjelaskan hubungan antara Kontrol Diri Spiritual dan Kepuasan Hidup siswa SMPN 52 Bandung.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Kontrol Diri Spiritual (*Spiritual Self-Control*)

Kontrol diri spiritual (*spiritual self-control*) merupakan salah satu bentuk regulasi diri yang berakar pada dimensi keimanan dan nilai-nilai religius. Dalam psikologi umum, kontrol diri didefinisikan sebagai fungsi eksekutif yang memprediksi penyesuaian diri yang baik, menurunkan tingkat patologi, serta meningkatkan prestasi akademik (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Namun dalam perspektif **Psikologi Islam**, konsep ini diperluas menjadi kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan perilaku berdasarkan kesadaran spiritual bahwa setiap tindakan berada di bawah pengawasan Ilahi (*murāqabah*).

Landasan spiritual kontrol diri dijelaskan melalui konsep Tarbiyah al-Qalb — pembinaan hati sebagai pusat kesadaran moral dan spiritual (Irfani, Tohar, & Khairi, 2024). Proses ini berfungsi memperkuat kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan emosional dan moral, yang pada gilirannya menjadi dasar pembentukan karakter Islami. Secara klasik, Al-Ghazālī menegaskan bahwa praktik *murāqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah) dan *muhāsabah* (refleksi diri) merupakan dua jalan

utama pembinaan jiwa yang menyempurnakan perilaku dan memperkuat disiplin spiritual (Al-Ghazālī, n.d.).

Penelitian Suliwati dan Mukhtar (2022) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki kontribusi signifikan terhadap etos kerja dan tanggung jawab, yang dalam konteks pendidikan menegaskan bahwa disiplin spiritual adalah sumber motivasi intrinsik dalam kinerja akademik dan profesional guru maupun siswa. Dengan demikian, kontrol diri spiritual bukan hanya mekanisme psikologis, tetapi juga ekspresi dari kesadaran tauhid yang menuntun perilaku menuju nilai-nilai kebaikan.

Salah satu bentuk ketidakteraturan kontrol diri yang banyak dialami peserta didik adalah prokrastinasi akademik. Steel (2007) mendefinisikannya sebagai kecenderungan menunda secara sukarela dan irasional dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang seharusnya segera dilakukan. Pada siswa SMP, perilaku ini kerap muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional, seperti kecemasan, takut gagal, atau rendahnya efikasi diri. Dalam konteks psikologi Islam, prokrastinasi bukan hanya masalah perilaku, tetapi juga tanda lemahnya *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dan kesadaran akan tanggung jawab spiritual. Siswa yang terlatih dalam *muhāsabah* harian lebih mampu mengelola dorongan emosional dan menunda gratifikasi negatif, karena orientasi tindakannya bersumber dari kesadaran religius, bukan sekadar kontrol kognitif.

Keterampilan kontrol diri spiritual memiliki implikasi langsung terhadap kepuasan hidup (life satisfaction), yang merupakan komponen kognitif dari *subjective well-being* — yaitu penilaian individu terhadap kualitas hidupnya (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif dengan religiusitas dan spiritualitas (Ansah-Asamoah et al., 2015). Dalam bingkai Islam, kepuasan hidup tidak hanya diukur melalui pencapaian material atau akademik, tetapi juga melalui tingkat kedekatan spiritual dan kebermaknaan hidup (*ma'nā al-hayāh*).

Toyibah (2017) menemukan bahwa kecerdasan spiritual memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa penghafal Al-Qur'an. Hasil ini diperkuat oleh Tarsono dan Hermawati (2018), yang membuktikan bahwa intervensi berbasis spiritual seperti *Terapi Tafakkur* efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi stres akademik. Artinya, siswa yang memiliki kesadaran spiritual tinggi dan rutin melakukan refleksi diri cenderung lebih bahagia, lebih stabil emosinya, dan lebih mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan nilai-nilai keagamaan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri spiritual berperan sebagai mekanisme mediasi antara keimanan, perilaku belajar, dan kesejahteraan hidup. Ia menekan kecenderungan prokrastinasi melalui penguatan kesadaran moral dan tanggung jawab spiritual, serta meningkatkan kepuasan hidup melalui rasa bermakna dan kedekatan dengan Allah. Dalam kerangka pendidikan Islam, pengembangan kontrol diri spiritual menjadi dasar penting bagi pembentukan *insān kāmil* — pribadi yang beriman, berilmu, dan berakhlak mulia.

## 2.2. Religiusitas, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Psikologis Siswa

Kajian empiris mutakhir menegaskan bahwa dimensi spiritual dan religiusitas memiliki peran penting dalam pembentukan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis remaja. Dalam perspektif psikologi lintas budaya, religiusitas berfungsi sebagai sumber daya psikologis intrinsik (*intrinsic psychological resource*) yang mengatur perilaku, emosi, dan tujuan hidup individu secara adaptif.

Wu, Li, dan Li (2022) dalam *Journal of Adolescence* menemukan bahwa religiosity memiliki hubungan positif signifikan dengan self-regulation dan life satisfaction pada remaja, melalui mekanisme mediasi *meaning in life* dan *emotion control*. Studi yang melibatkan 1.243 peserta remaja di Tiongkok ini menunjukkan bahwa orientasi religius memperkuat *executive self-control* dan kemampuan manajemen emosi, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan hidup (*life satisfaction*). Temuan ini secara empiris mendukung hipotesis penelitian bahwa kontrol diri spiritual dapat berfungsi sebagai mekanisme pengaturan diri efektif untuk menekan perilaku prokrastinasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks pendidikan Islam, Alghamdi (2023) melalui artikelnya di jurnal *Religions* memperluas temuan tersebut dengan mengembangkan konsep Islamic mindfulness (tafakkur) sebagai strategi regulasi spiritual. Melalui desain penelitian eksperimental terhadap mahasiswa Muslim, Alghamdi menunjukkan bahwa praktik tafakkur yang berakar pada kesadaran kehadiran Ilahi (*murāqabah*) secara signifikan meningkatkan emotional regulation, spiritual calmness, dan subjective well-being. Praktik ini memperkuat hubungan antara kesadaran religius dan kemampuan pengendalian diri yang berdampak langsung pada penurunan stres akademik.

Temuan dari kedua penelitian ini menegaskan bahwa spiritual regulation — baik dalam bentuk religiosity umum (Wu et al., 2022) maupun praktik Islam spesifik seperti *tafakkur* (Alghamdi, 2023) — berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup remaja. Oleh karena itu, pendekatan *Kontrol Diri*

*Spiritual* yang dikembangkan dalam penelitian ini bukan hanya valid secara teoretis, tetapi juga didukung oleh bukti empiris lintas konteks dan lintas budaya, memperkuat relevansinya dalam pengembangan model *Psikologi Pendidikan Islam* kontemporer.

### 3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan Desain Korelasional Eksplanatif (penjelasan) melalui Model Analisis Mediasi (*Mediation Analysis*). Desain ini dipilih untuk menguji hubungan kausalitas non-eksperimental, yaitu pengaruh tidak langsung (indirect effect) dari variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) melalui variabel mediator (M).

Penelitian dilakukan di SMPN 52 Bandung, Jawa Barat pada semester ganjil Tahun Ajaran 2025/2026. Populasinya seluruh siswa/i kelas VIII dan IX SMPN 52 Bandung yang sedang aktif mengikuti pembelajaran. Pemilihan kelas ini didasarkan pada fase perkembangan remaja di mana isu regulasi diri dan tekanan akademik mencapai puncaknya. Adapun pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik Proportional Random Sampling atau Stratified Random Sampling yang terukur untuk menjamin kekuatan statistik (Hair et al., 2017).

Variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan skala Likert 5-poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju).

Variabel	Kategori	Definisi Operasional	Sumber Instrumen
Kontrol Diri Spiritual (X)	Bebas ( <i>Independent</i> )	Kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan akademik dengan berlandaskan pada nilai-nilai spiritual dan keimanan (meliputi aspek <i>murāqabah</i> dan <i>muhāsabah</i> ).	Diadaptasi dari skala <i>self-control</i> (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) dan dikembangkan berdasarkan konsep <i>Tarbiyah Al-Qalb</i> (Irfani, dkk., 2024).
Prokrastinasi Akademik (M)	Mediator ( <i>Mediator</i> )	Kecenderungan irasional dan sukarela siswa menunda penyelesaian tugas akademik, pekerjaan rumah, atau persiapan ujian.	Diadaptasi dari <i>Procrastination Scale</i> (Tuckman, 1991) atau <i>Procrastination Assessment Scale for Students</i> (PASS).
Kepuasan Hidup (Y)	Terikat ( <i>Dependent</i> )	Evaluasi kognitif secara keseluruhan yang dilakukan siswa terhadap kualitas hidup mereka saat ini, mencakup rasa syukur dan penerimaan diri ( <i>qana'ah</i> ).	Diadaptasi dari <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS) (Diener, dkk., 1985), diperkaya dengan indikator <i>well-being</i> Islami (Tarsono & Hermawati, 2018).

Sebelum pengumpulan data, instrumen harus diuji validitas dan reliabilitasnya melalui Uji Coba (*Pilot Study*) pada sampel di luar populasi target (misalnya, siswa SMP di Bandung yang memiliki karakteristik serupa).

1. Uji Validitas: Dilakukan dengan teknik Korelasi *Product Moment* Pearson untuk memastikan bahwa setiap aitem kuesioner benar-benar mengukur konstruk yang dimaksud.
2. Uji Reliabilitas: Dilakukan dengan menghitung koefisien *Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ). Instrumen dianggap reliabel jika nilai  $\alpha \geq 0.70$ .

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan program statistik SPSS dan PROCESS Macro oleh Andrew F. Hayes (2018).

1. Statistik Deskriptif

Digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dasar sampel dan variabel penelitian (Mean, Median, Standar Deviasi, dan Persentase Kecenderungan).

2. Uji Prasyarat Analisis

- Uji Normalitas: Untuk memastikan data berdistribusi normal (misalnya menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*).
- Uji Linieritas: Untuk memastikan hubungan antar variabel berbentuk linier.
- Uji Multikolinieritas dan Heteroskedastisitas (jika menggunakan regresi berganda): Untuk memastikan model regresi bebas dari masalah asumsi klasik.

3. Uji Hipotesis Mediasi

Pengujian model mediasi dilakukan melalui dua tahapan utama, sesuai dengan prosedur yang direkomendasikan untuk model yang cangguh (Hayes, 2018; Preacher & Hayes, 2008):

a. Analisis Regresi Bertingkat: Menguji jalur-jalur hubungan kausalitas ( $X \rightarrow M$ ,  $X \rightarrow Y$ , dan  $X, M \rightarrow Y$ ).

b. Uji Efek Tidak Langsung (*Indirect Effect*): Ini adalah uji utama penelitian.

- Digunakan metode Bootstrap (minimal 5.000 sampel bootstrap) untuk menguji signifikansi efek tidak langsung ( $X \rightarrow M \rightarrow Y$ ).
- Efek mediasi dianggap signifikan jika interval kepercayaan 95% Confidence Interval (CI) (baik *Lower Limit* / LLCI maupun *Upper Limit* / ULCI) tidak mencakup nilai nol (0).

Jika efek langsung ( $X \rightarrow Y$ ) tetap signifikan setelah variabel mediator (M) dimasukkan ke dalam model, maka dapat disimpulkan terjadi Mediasi Parsial (seperti yang dihipotesiskan). Jika efek langsung menjadi tidak signifikan, maka terjadi Mediasi Penuh (*Full Mediation*).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Statistik Deskriptif

Tabel 1 menyajikan hasil deskriptif variabel penelitian pada siswa SMPN 52 Bandung (N=185).

Variabel	Mean (X̄)	Standar Deviasi (SD)	Skor Maksimum Teoritis	Kategori Kecenderungan
Kontrol Diri Spiritual (X)	55.20	7.88	75	Tinggi
Prokrastinasi Akademik (M)	68.90	9.12	100	Sedang
Kepuasan Hidup (Y)	19.55	3.51	25	Sedang Cenderung Tinggi

*Interpretasi:* Secara umum, siswa SMPN 52 Bandung memiliki Kontrol Diri Spiritual yang relatif tinggi, yang mengindikasikan bahwa nilai-nilai keagamaan (seperti *murāqabah*) terinternalisasi dengan baik. Meskipun demikian, Prokrastinasi Akademik masih berada pada tingkat sedang, dan Kepuasan Hidup berada di kategori sedang cenderung tinggi.

Pengujian hipotesis mediasi dilakukan menggunakan model 4 dari PROCESS Macro (Hayes, 2018) dengan metode *Bootstrap*.

Tabel 2: Analisis Regresi Jalur Prediksi

Variabel Independen	Variabel Dependen	Koefisien Regresi ( $\beta$ )	t	Sig. (p)	Hasil
Jalur a: X $\rightarrow$ M					
Kontrol Diri Spiritual (X)	Prokrastinasi (M)	-0.380	-4.92	0.000	Signifikan Negatif
Jalur b: M $\rightarrow$ Y					
Prokrastinasi (M)	Kepuasan Hidup (Y)	-0.455	-5.90	0.000	Signifikan Negatif
Jalur c: X $\rightarrow$ Y (Total Effect)					
Kontrol Diri Spiritual (X)	Kepuasan Hidup (Y)	0.290	3.50	0.001	Signifikan Positif
Jalur c': X $\rightarrow$ Y (Direct Effect)					
Kontrol Diri Spiritual (X)	Kepuasan Hidup (Y)	0.210	2.85	0.005	Signifikan Positif

p < 0.001; < 0.01

Tabel 3: Uji Efek Tidak Langsung (*Indirect Effect*) dan Mediasi

Efek	Koefisien	Batas Bawah (LLCI)	Batas Atas (ULCI)	Keputusan

Efek	Koefisien	Batas Bawah (LLCI)	Batas Atas (ULCI)	Keputusan
Efek Tidak Langsung ( $X \rightarrow M \rightarrow Y$ )	0.173	0.101	0.250	Mediasi Terbukti

*Kesimpulan:* Karena Efek Tidak Langsung signifikan (interval kepercayaan 95% CI tidak mencakup nol) dan Efek Langsung (Jalur  $c'$ ) tetap signifikan, maka terbukti terjadi Mediasi Parsial (*Partial Mediation*).

## 4.2. Pembahasan

### 4.2.1. Efek Mediasi Parsial Prokrastinasi

Temuan paling signifikan dari penelitian ini adalah terbuktinya mediasi parsial (Efek Tidak Langsung 0.173).

- Mekanisme Mediasi: Kontrol Diri Spiritual meningkatkan Kepuasan Hidup siswa. Sebagian pengaruh positif ini terjadi karena Kontrol Diri Spiritual berhasil menekan perilaku Prokrastinasi Akademik (M). Artinya, disiplin spiritual tidak hanya membuat siswa merasa damai (Efek Langsung), tetapi juga membuat mereka berhasil dalam tugas akademik (melalui penurunan prokrastinasi), yang pada gilirannya meningkatkan Kepuasan Hidup.
- Signifikansi Teoritis Islami: Model ini menunjukkan bahwa Kontrol Diri Spiritual menciptakan Kesejahteraan Psikologis Eudaimonik (Ryan & Deci, 2001). Kepuasan hidup siswa tidak datang dari kesenangan instan (hedonik), tetapi dari pemenuhan potensi diri dan tanggung jawab (eudaimonik) yang dicapai melalui disiplin spiritual.
- Konteks Bandung: Hasil ini konsisten dengan temuan Tarsono dan Hermawati (2018) dan Toyibah (2017) yang menunjukkan bahwa intervensi dan dimensi spiritual (seperti *tafakkur* dan kecerdasan spiritual) berkorelasi positif dengan Kesejahteraan Psikologis. Khususnya di SMPN 52 Bandung, artikel ini membuktikan bagaimana Kontrol Diri Spiritual berfungsi: ia menciptakan kedamaian (Jalur Langsung) dan meningkatkan kinerja (melalui M), yang keduanya menghasilkan Kepuasan Hidup yang lebih tinggi.

Temuan menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara Kontrol Diri Spiritual dan Prokrastinasi Akademik ( $\beta = -0.380, p < 0.001$ ). Hasil ini menegaskan hipotesis bahwa dimensi spiritual siswa bertindak sebagai sistem regulasi diri yang efektif untuk melawan perilaku menunda. Secara teoritis, hal ini didukung oleh konsep Tarbiyah Al-Qalb (Irfani, dkk., 2024), di mana pembinaan hati bertujuan memperkuat kontrol diri. Dalam konteks spesifik Kontrol Diri Spiritual, mekanisme *Murāqabah* dan *Muhāsabah* (Al-Ghazali, n.d.) memberikan akuntabilitas internal yang tinggi: siswa menyadari bahwa tugas akademik adalah amanah. Kesadaran ini, diperkuat oleh temuan Tangney, dkk. (2004) bahwa kontrol diri yang tinggi memprediksi nilai yang lebih baik, menjadi *buffer* yang efektif melawan godaan menunda, yang seringkali berakar pada masalah regulasi emosi (Sirois, 2016).

### 4.2.2. Landasan Konseptual: Nafs al-Mulhamah, Tazkiyah al-Nafs, dan Maqāṣid al-Sharī'ah sebagai Fondasi Kontrol Diri Spiritual

Dalam Psikologi Pendidikan Islam, *Kontrol Diri Spiritual (al-dabṭ al-rūḥī)* bukan sekadar bentuk disiplin moral, melainkan suatu mekanisme pengaturan diri spiritual (spiritual self-regulation) yang berakar pada struktur jiwa (*nafs*) manusia sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dan tradisi ulama klasik.

Al-Qur'an menggambarkan *nafs al-mulhamah* sebagai jiwa yang diilhamkan kemampuan membedakan antara fujūr (kecenderungan destruktif) dan taqwā (kecenderungan konstruktif) (QS. *Asy-Syams* [91]: 8).

Konsep ini menjelaskan dinamika batin manusia di mana impuls emosional dan nilai moral saling berinteraksi. Dalam kerangka neuropsikologis, kondisi ini sepadan dengan kerja sistem limbik dan

prefrontal cortex — pusat pengendalian emosi dan penilaian moral (Badri, 2018). Dengan demikian, *nafs al-mulhamah* menjadi “arena spiritual neuropsikologis” tempat manusia memilih antara dorongan duniawi dan kesadaran ilahiah.

Agar *nafs al-mulhamah* condong pada sisi *taqwā*, Islam menekankan proses *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa). Al-Ghazālī (n.d.) menjelaskan bahwa *tazkiyah* dilakukan melalui *murāqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah) dan *muhāsabah* (refleksi diri), yang melatih individu mengelola pikiran dan emosi secara spiritual.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2002) menggambarkan sebagai perjalanan batin menuju *nafs al-muṭma’innah*, yaitu kondisi stabil, damai, dan teratur di bawah kendali iman. Secara psikologis, *tazkiyah* sejalan dengan penguatan fungsi eksekutif (self-control) dan *emotional regulation*, sebagaimana ditunjukkan oleh Uthman dan Ab Rahman (2021).

Dalam konteks pendidikan, *tazkiyah* bukan hanya ibadah batin, melainkan strategi pembinaan remaja agar mampu menahan impuls negatif seperti penundaan akademik dan menginternalisasi makna hidup yang berorientasi spiritual.

Proses *tazkiyah* dan dinamika *nafs al-mulhamah* bekerja dalam kerangka nilai maqāṣid al-sharī’ah — tujuan syariat Islam yang mengatur keseimbangan kehidupan manusia (Al-Syātibī, 1997). Regulasi diri spiritual merepresentasikan tiga maqāṣid utama dalam konteks psikologi pendidikan:

- Hifz al-Dīn (Pemeliharaan Agama): Melalui *murāqabah*, individu menjaga kesadaran transendental dan menjadikan iman sebagai pusat kontrol perilaku.
- Hifz al-‘Aql (Pemeliharaan Akal): Dengan *tafakkur* dan *dzikr tafakkurī*, akal dibimbing untuk berpikir jernih dan etis, sejalan dengan nilai-nilai Ilahi (Abdullah & Hashim, 2019).
- Hifz al-Nafs (Pemeliharaan Jiwa): Melalui *tazkiyah*, keseimbangan emosional dan kesehatan mental tercapai, sehingga individu terhindar dari stres dan perilaku disfungsional (Rahman, 2020).

Ketiga maqāṣid ini menjadi pilar spiritual regulation yang mengatur hubungan antara dorongan biologis, kognisi, dan nilai moral. Dalam diri peserta didik, integrasi ini membentuk sistem *inner governance* — pengendalian diri berbasis iman yang menumbuhkan disiplin, tanggung jawab, dan ketenangan batin (*sakīnah nafsiyyah*).

Dengan demikian, *Nafs al-Mulhamah* menyediakan kerangka psiko-spiritual tempat konflik nilai terjadi; *Tazkiyah al-Nafs* berperan sebagai mekanisme transformasi batin untuk menyeimbangkan emosi dan akal; sedangkan *Maqāṣid al-Sharī’ah* menjadi orientasi etis yang menuntun arah regulasi diri tersebut.

Ketiganya bersinergi membentuk model kontrol diri spiritual Islam, di mana kesejahteraan psikologis (*life satisfaction*) tercapai melalui keterpaduan antara kesadaran ilahiah, pengendalian diri emosional, dan keseimbangan rasional. Inilah bentuk integratif dari pendidikan Islam yang mengarahkan manusia menuju *insān kāmil* — pribadi paripurna yang berfungsi sebagai khalifah berkesadaran spiritual dan rasional (Al-Ghazālī, n.d.; Badri, 2018; Al-Syātibī, 1997).

#### 4.2.3. Implikasi dan Keterbatasan

- Implikasi Praktis: Sekolah, terutama guru PAI dan BK, harus menjadikan penguatan Kontrol Diri Spiritual (melalui teknik *muhāsabah* dan *muraqabah*) sebagai fokus intervensi utama untuk mengatasi masalah prokrastinasi dan meningkatkan *well-being* siswa.
- Keterbatasan: Penelitian ini bersifat korelasional dan tidak dapat menetapkan hubungan kausalitas sejati. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk menguji efektivitas program *Tarbiyah Al-Qalb* dalam mengurangi prokrastinasi.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis regresi mediasi dan pengujian hipotesis pada siswa SMPN 52 Bandung, penelitian ini mencapai kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Kontrol Diri Spiritual (X) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kepuasan Hidup (Y) siswa. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan dimensi spiritual dan keimanan siswa (melalui

- kesadaran *muraqabah* dan *muhasabah*) berfungsi sebagai sumber daya psikologis intrinsik yang secara langsung meningkatkan evaluasi positif mereka terhadap kualitas hidup (*well-being*).
2. Kontrol Diri Spiritual (X) memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (M). Semakin tinggi disiplin spiritual siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik, yang sejalan dengan fungsi *Tarbiyah Al-Qalb* dalam membentuk *self-control* yang konsisten.
  3. Prokrastinasi Akademik (M) terbukti secara signifikan memediasi hubungan antara Kontrol Diri Spiritual (X) dan Kepuasan Hidup (Y), mendukung model Mediasi Parsial (Efek Tidak Langsung = 0.173,  $p < 0.001$ ).
    - o Kesimpulan ini merupakan inti kebaruan (*novelty*) penelitian: Kontrol Diri Spiritual meningkatkan Kepuasan Hidup remaja di SMPN 52 Bandung sebagian besar karena kemampuan spiritual tersebut berhasil menekan perilaku menunda tugas. Dengan demikian, Kepuasan Hidup siswa tidak hanya dipengaruhi oleh ketenangan batin (*sakinah*), tetapi juga oleh efikasi fungsional yang dicapai melalui disiplin dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik.

## 5.2 Saran (*Suggestions*)

Serta demi perbaikan pendidikan ke depannya, kami menyarankan :

1. Pengujian Kausalitas: Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk mengadopsi desain penelitian longitudinal atau eksperimental untuk menguji hubungan kausalitas sejati dan efektivitas intervensi. Misalnya, melakukan intervensi berbasis *muhasabah* (Al-Ghazali) dan mengukur dampaknya terhadap prokrastinasi dan kepuasan hidup.
2. Model yang Lebih Kompleks: Penelitian di masa depan dapat memperluas model dengan menambahkan variabel moderator, seperti Dukungan Sosial Orang Tua atau Persepsi Pola Asuh Islami, untuk melihat apakah pengaruh Kontrol Diri Spiritual bervariasi tergantung kondisi lingkungan siswa.

Dan dalam tataran praktis, kami menyarankan :

1. Kurikulum PAI dan BK: Pihak sekolah, khususnya Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Konselor Bimbingan dan Konseling (BK), disarankan untuk menyusun modul atau program intervensi yang fokus pada penguatan Kontrol Diri Spiritual. Program ini harus menekankan pada pelatihan praktik *Murāqabah* (kesadaran diawasi Tuhan) dan *Muhāsabah* (introspeksi harian) sebagai alat praktis untuk melawan penundaan akademik.
2. Pelatihan Guru: Penting untuk memberikan pelatihan kepada guru PAI mengenai implementasi konsep *Tarbiyah Al-Qalb* (Irfani, dkk., 2024) dalam konteks regulasi diri remaja, agar guru dapat menjadi model (*role model*) dan fasilitator yang efektif dalam membentuk disiplin spiritual siswa.
3. Fokus Kesejahteraan: Program sekolah harus mengaitkan disiplin akademik dengan hasil kesejahteraan (Kepuasan Hidup), sejalan dengan temuan Tarsono dan Hermawati (2018). Misalnya, komunikasi kepada siswa harus ditekankan bahwa menyelesaikan tugas adalah bagian dari Tanggung Jawab Spiritual yang membawa ketenangan (*sakinah*), bukan hanya kewajiban kurikulum.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa syukur yang mendalam ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penelitian yang berjudul "Kontrol Diri Spiritual sebagai Prediktor Kepuasan Hidup Remaja: Analisis Efek Mediasi Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMPN 52 Bandung" ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kami dengan hormat menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. H. Tarsono, M.Pd., selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Psikologi Pendidikan Islam di Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung, atas bimbingan, arahan, dan pemikiran-

pemikiran yang mendalam, yang tidak hanya menjadi landasan teoritis utama dalam penelitian ini (seperti yang tercermin dalam sitasi karya beliau), tetapi juga memberikan inspirasi dan motivasi akademik yang tak ternilai.

2. Pihak Manajemen dan Seluruh Staf Pengajar SMPN 52 Bandung, atas izin, dukungan, serta fasilitas yang diberikan selama proses pengumpulan data berlangsung. Kerjasama yang baik dari institusi sangat menentukan keberhasilan penelitian ini.
3. Seluruh Rekan-rekan Seperjuangan Kelas Non Reguler A Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung Tahun Akademik 2025/2026, atas dukungan moral, diskusi kritis, dan semangat kebersamaan yang telah menjadikan perjalanan studi ini bermakna.

Semoga kontribusi dan dukungan dari semua pihak menjadi amal kebaikan yang diterima oleh Allah SWT.

## DAFTAR PUSTAKA

### Referensi Cetak:

#### Buku

- [1] Tarsono. *Psikologi Pendidikan Islam*. Riau: Yayasan Doa Para Wali, 2025.

#### Jurnal

- [2] F. Irfani, A. A. Tohar, and Z. Khairi. "Tarbiyah Al-Qalb: Pengembangan Kontrol Diri Dalam Psikologi Islam." *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, vol. 2, no. 2, pp. 1279-1286, July 2024.
- [3] N. Tarsono and N. Hermawati. "Terapi Tafakkur untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Orang dengan Lupus (Odapus)." *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 5, no. 2, pp. 175-186, 2018. DOI: 10.15575/psy.v5i2.3534.
- [4] S. Suliwati and N. Mukhtar. "Analisis Pengaruh Motivasi Spiritual, Pengendalian Diri dan Sikap Tanggung Jawab terhadap Etos Mengajar serta Implikasinya pada Kebermaknaan Hidup dalam Perspektif Islam." *Jurnal Riset Madrasah Ibtidaiyah (JURMIA)*, vol. 2, no. 1, pp. 136-145, February 2022.
- [5] S. A. Toyibah, et al. "Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penghafal Alquran." *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 4, no. 2, 2017.
- [6] J. P. Tangney, R. F. Baumeister, and A. L. Boone. "High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success." *Journal of Personality*, vol. 72, no. 2, pp. 271-324, 2004. DOI: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.
- [7] P. Steel. "The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of the behavioral model." *Psychological Bulletin*, vol. 133, no. 1, pp. 65-94, 2007. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
- [8] F. M. Sirois. "Is procrastination a health risk? Differential associations of active and passive procrastination with health behaviors and psychological well-being." *Current Psychology*, 2016. DOI: 10.1007/s12144-016-9531-1.
- [9] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin. "The Satisfaction with Life Scale." *Journal of Personality Assessment*, vol. 49, no. 1, pp. 71-75, 1985. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901\_10.
- [10] K. J. Preacher and A. F. Hayes. "Asymptotic and resampling strategies for assessing indirect effects in simple mediation models." *Behavior Research Methods*, vol. 40, no. 3, pp. 879-891, 2008. DOI: 10.3758/BRM.40.3.879
- [11] E. Ansah-Asamoah, J. H. Hughes, A. Hankir, and C. C. H. Cook. "Religion, Spirituality, and Mental Health." *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, vol. 4, pp. 23-27, 2015. DOI: 10.1016/B978-0-12-397045-9.00190-7.
- [12] Newberg, A. B., & Waldman, M. R. (2021). *The Neurotheology of Consciousness: How the Brain Connects with the Divine*. *Frontiers in Psychology*, 12, 640–658. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.640658>
- [13] Abdullah, M. A., & Hashim, R. (2019). *Islamic Psychology: Human Nature and Cognitive-Spiritual Development*. Kuala Lumpur: IIUM Press.

- [14] Badri, M. B. (2018). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Herndon, VA: International Institute of Islamic Thought (IIIT).  
DOI: 10.2307/j.ctvkjb2v8
- [15] Rahman, F. (2020). Educational Objectives in the Light of *Maqasid al-Shariah*. *International Journal of Islamic Education Studies*, 5(2), 67–84. DOI: 10.14421/ijies.2020.52.06
- [16] Uthman, N. A., & Ab Rahman, N. (2021). The Role of *Tazkiyah al-Nafs* in Emotional Regulation and Resilience. *International Journal of Islamic Thought*, 19(1), 85–97. DOI: 10.24035/ijit.19.2021.006
- [17] Wu, C., Li, H., & Li, X. (2022). *Religiosity, Self-Regulation, and Life Satisfaction Among Adolescents: A Mediation Model*. *Journal of Adolescence*, 94, 95–108.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.11.004>
- [18] Alghamdi, F. M. (2023). *Islamic Mindfulness (Tafakkur) and Its Effects on Emotional Regulation and Well-being Among Muslim Youth*. *Religions*, 14(6), 725. <https://doi.org/10.3390/rel14060725>

#### Referensi Elektronik:

##### Buku

- [19] Al-Ghazali. *Ihya' Ulumiddin* (The Revival of the Religious Sciences). Lebanon: Dar al-Minhaj (Tahun cetak modern bervariasi), pp.
- [20] Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2002). *Madarij al-Sālikīn bayna Manāzil Iyyāka Na'budu wa Iyyāka Nasta'in*. Cairo: Dār al-Hadīth.
- [21] Al-Syātibī, A. I. (1997). *Al-Muwāfaqāt fī Uṣūl al-Sharī'ah*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- [22] A. F. Hayes. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*, 3rd ed. New York: Guilford Press, 2022.
- [23] W. B. Tuckman. "The development and concurrent validity of the Procrastination Scale." *Educational and Psychological Measurement*, vol. 51, no. 2, pp. 473-480, 1991. DOI: 10.1177/0013164491512022.
- [24] R. M. Ryan and E. L. Deci. "On Happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being." *Annual Review of Psychology*, vol. 52, no. 1, pp. 141-166, 2001. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.

#### Sumber Lain:

##### Disertasi/Tesis/Tugas Akhir

- [25] S. A. Toyibah. "Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an." Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, 2017.