

Abstrak

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat dijunjung tinggi karena pendidikan memiliki peranan yang penting terhadap penilaian kemajuan bangsa, pendidikan akan selalu berdampingan dengan pemenuhan kebutuhan manusia. Kemampuan individu dalam hal pengaturan diri atau regulasi diri yang baik adalah aset yang sangat berharga untuk mencapai tujuannya. Pengaturan diri yang baik akan terbentuk dengan sendirinya dengan melakukan pembiasaan-pembiasaan yang baik, salah satunya dengan melaksanakan puasa secara rutin karena dari puasa ini secara tidak langsung pengaturan diri akan terbentuk sendirinya dengan baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap prestasi akademik dengan intensitas puasa sunah senin kamis sebagai variabel moderator, metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *saturation sampling*. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 103 orang santri kelas 2 SMA Plus AL-Aqsha Jatinangor Bandung dengan kriteria rutin melaksanakan puasa sunah senin kamis 3 bulan terakhir dengan rentang usia 17-18 tahun. Hasil dari penelitian terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap prestasi akademik dengan nilai R-square 0.368 dan nilai R-square meningkat menjadi 0.757 setelah dimoderatori intensitas puasa sunah senin kamis.

Kata Kunci : Regulasi Diri, Prestasi Akademik, Intensitas Puasa Sunah Senin Kamis



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG