

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kebosanan merupakan situasi yang sering dialami oleh semua orang, baik itu laki-laki maupun perempuan, tua atau pun muda, dalam pekerjaan, sekolah, dan bahkan kehidupan sehari-hari. Waktu terasa berjalan lambat, hilangnya motivasi dan ketertarikan untuk melakukan suatu hal, tidak fokus, merasa tidak nyaman, dan cenderung ingin berdiam diri merupakan ciri-ciri kebosanan. Kebosanan bisa timbul karena “situasi lingkungan (*state*) yang tidak menarik, cenderung monoton, dan tidak termotivasi, atau juga karena pembawaan (*trait*) dari individu itu sendiri yang mudah bosan terhadap suatu situasi, meskipun situasi tersebut bagi orang lain menyenangkan atau biasa saja” (Hawkins, Heffernan, & Baker, nd).

Dampak dari kebosanan bagi setiap individu berbeda-beda. Tergantung seperti apa mereka menyikapi dan menangani kebosannya. Bisa berdampak negatif jika individu tersebut tidak pandai mengendalikan diri, begitupun sebaliknya. Dampak buruk dari kebosanan yang tidak dikendalikan adalah terbelenggalnya kewajiban.

Bosan merupakan sikap yang tidak menyukai suatu hal karena terlalu sering dilakukan atau terlalubanyak pekerjaan yang dibebankan. Biasanya perasaan bosan disebabkan karena mengerjakan suatu pekerjaan yang monoton setiap harinya, tidak ada kegiatan sama sekali, ataupun terlalu banyak pekerjaan yang dibebankan, kurang bersosialisasi dengan orang lain, sering menyendiri, dan tidak ada suasana baru dilingkungannya. Kebosanan adalah “masalah biasa dan wajar dialami oleh setiap individu, namun bisa menyebabkan depresi jika dibiarkan berlarut-larut” (Goldberd, Eastwood, Laurdia & Danckert, 2011, h.650). Menurut beberapa penelitian, kebosanan dianggap sebagai situasi yang mengganggu dan berbahaya, sumber ketidakbahagiaan dan penderitaan, bisa menghambat perkembangan intelektual, sosial dan moral.

Menurut Russel (1980, dalam Vogel-Walcutt, Fiorella, Carper & Schatz, 2012) kebosanan melibatkan dua hal, yakni emosi yang tidak menyenangkan, serta gairah yang rendah (*low arousal*). Russel dalam Vogel-Walcutt, Fiorella, Carper dan Schatz (2012) melakukan penelitian dengan mengukur 28 emosi yang berbeda menggunakan skala valence, hasilnya menyebutkan bahwa tingkat gairah diciptakan dan perilakunya diaktivasi oleh emosi.

Individu harus pandai mengontrol diri, baik dengan mengontrol perilaku atau mengontrol diri dari emosi negatif. Mengontrol perilaku dengan cara mengerjakan hal yang disukai agar kebosanan menurun atau dengan mengubah pola susunan kegiatan agar mendapatkan suasana baru. Sedangkan dengan mengontrol emosi dengan “menolak emosi negatif, karena emosi negatif seperti marah, jengkel, jijik, kesal dan emosi-emosi negatif lainnya bisa menimbulkan penyakit, kebosanan, bahkan kematian” (Gray, 2001, h.210). Selain itu, menurut de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkauer, Stok dan Baumister (2012) mengatakan bahwa emosi, kognisi atau perilaku secara terang-terangan mempengaruhi *self control*, karena emosi menjadi bagian yang melatarbelakangi munculnya sebuah perilaku (h. 81). Oleh karena itu, selain mengendalikan perilaku, kognitif, dan keputusan (Averil, 1973, h.20), *self control* juga berfungsi merintangi atau menegendalikan emosi-emosi negatif. Dalam penelitian de Ridder Lensvelt-Mulders, Finkauer, Stok dan Baumister (2012) sendiri menggunakan teori *self control* untuk meneliti perilaku-perilaku domain seperti kinerja saat di sekolah dan pekerjaan, terkait perilaku makan dan berat badan, perilaku seksual, perilaku yang kecanduan, fungsi interpersonal, pengaturan emosi, kesejahteraan, penyesuaian diri (harga diri, kebahagiaan, dan depresi), perilaku menyimpang, dan perencanaan pengambilan keputusan. Fadhilah (2013) juga menyebutkan bahwa pengendalian diri atau *self control* erat kaitannya dengan kondisi emosional individu, karena individu yang mampu mengelola emosinya dapat mengendalikan diri dengan baik. Pernyataan yang sama juga diungkapkan oleh Khantzian

(1990; dalam Wills, Walker, Mendoza, & Ainetee, 2006) yang menyatakan kontrol perilaku dan kontrol emosi memiliki hubungan sebab akibat yang tidak bisa diabaikan.

Kebosanan merupakan “pengalaman yang tidak menyenangkan atau negatif, dan merupakan efek dari emosi” (Hawkins, Heffernan, & Baker, nd). Kondisi kebosanan biasa terjadi saat terlalu banyak aktivitas sehingga menyebabkan kelelahan mental dan terjadi ketegangan syaraf atau juga bisa karena kondisi yang kurang aktivitas. Menurut Bergstein (2009) “kebosanan muncul karena kemalasan, mudah melamun, dan terlibat dalam aktifitas yang berulang-ulang atau monoton” (h.614). Kebosanan sudah menjadi masalah lama dalam pendidikan dan penting untuk ditangani, karena dialami oleh dua pertiga siswa sekolah menengah (Just dkk, 1991; Cotharn dan Dennis, 2000; dalam Vogel-Walcutt, Fiorella, Carper, & Schatz, 2011).

Mengontrol diri adalah sebagai upaya menyesuaikan diri dengan cara mengendalikan, mengatur, dan mengarahkan perilaku baik secara fisik maupun psikologis sesuai usia dalam merespon situasi. Namun, untuk mengontrol kebosanan tidak hanya membutuhkan *self control* (internal) saja, tetapi juga butuh dukungan dari lingkungan (eksternal) dalam bentuk dukungan sosial. Dukungan sosial ini bisa datang dari orang tua, teman, dan guru-guru. Individu yang memiliki *self control* baik, tetapi jika tidak didukung oleh lingkungan yang baik pula maka fungsi dari *self control* tersebut menjadi kurang efektif. Kedua hal tersebut memiliki tujuan untuk mengarahkan individu kearah konsekuensi positif agar mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan.

Menurut Averill (1973) *self control* adalah:

Variabel psikologis yang didalamnya mencakup tiga konsep yang berbeda mengenai kemampuan mengontrol diri (*self control*), yaitu kemampuan memodifikasi perilaku (*behavioral control*), kemampuan dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan (*cognitive control*), dan kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu hal yang diyakininya (*decisional control*) (h.20).

Self control menurut Chaplin (2011) adalah “kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif” (h.451). Kontrol pribadi kadang-kadang memiliki efek yang merugikan dan efek yang menguntungkan atau bermanfaat. Averill (1973) mengatakan bahwa “hubungan kontrol pribadi terhadap stress itu tergantung pada respon kontrol pribadi masing-masing individu” (h.20). Tangney, Baumister dan Boone (2004; dalam Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013) menyebutkan *self control* memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif dalam kehidupan seseorang.

Dukungan sosial menurut Gottlieb (1988; dalam Smet, 1994) terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non-verbal, bantuan nyata berupa keakraban sosial yang didapat karena kehadiran orang lain dan memiliki manfaat emosional bagi pihak yang menerima. Dukungan sosial itu terkait dengan keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai, serta menyayangi kita (Kuntjoro, 2002; dalam Kumalasari & Ahyani, 2012). Menurut Sarason, pada dasarnya “dukungan sosial itu selalu mencakup jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia dan tingkat kepuasan dari dukungan sosial yang diterima” (Kumalasari & Ahyani, 2012, h.25). Persepsi individu mengenai dukungan yang ia terima dan manfaat yang ia rasakan adalah hal penting dalam dukungan sosial. Dukungan sosial sendiri memiliki empat jenis (Oktavia, 2002; dalam Kumalasari & Ahyani, 2012), yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Self control yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu untuk menghindari perilaku yang memiliki konsekuensi buruk. Sebaliknya, individu dengan *self control* yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi di kemudian hari (Ray, 2011; dalam Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013). Namun, jika individu sudah memiliki *self control*, tetapi tidak didukung oleh lingkungan,

kemungkinan individu tersebut kurang bisa menyesuaikan diri dan kontrol dirinya tidak efektif. Menurut Kusumadewi, Hardjajani dan Priyatama (nd) individu yang memiliki “kontrol diri bisa mengendalikan perilaku, emosi, serta bisa menafsirkan dan mengantisipasi kejadian yang akan terjadi” (h.7). Namun dengan rendahnya dukungan sosial, individu tersebut kurang dapat memantapkan diri (Kusumadewi, Hardjajani & Priyatama, nd,h.7). Sebaliknya, dukungan sosial yang disertai kontrol diri yang baik menjadikan individu tersebut nyaman dan terdorong untuk mengeluarkan perasaan dan pendapatnya (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Situasi membosankan adalah bagian dari emosi negatif yang harus diatasi dan diselesaikan. Biasanya dialami oleh individu yang tinggal dilingkungan dengan kegiatan yang monoton dan memiliki aturan seperti pesantren. Pesantren menerapkan peraturan yang tercatat maupun yang tidak tercatat yang bertujuan untuk mendisiplinkan santri-santrinya. Menurut Herimanto dan Wahyuni (nd) pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang mempelajari ilmu agama dengan tujuan mempersiapkan manusia yang religius. Di Indonesia, beberapa pondok pesantren dilengkapi dengan sekolah formal biasa, sehingga didalamnya tidak hanya mempelajari ilmu agama tetapi juga ilmu umum.

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang berfungsi sebagai salah satu pusat dakwah dan pengembangan masyarakat muslim (Tafsir, 2008, dalam Herimanto & Wahyuni, n.d). Pesantren disamping sebagai tempat menimba ilmu agama, juga sebagai tempat tinggal para santri. Ada lima elemen dasar pondok pesantren yakni pondok, masjid, kiai, santri dan pengajian kitab-kitab klasik (Daulay, 2001, dalam Hermianto & Wahyuni, n.d). Penelitian ini akan lebih memfokuskan pada santri sebagaielemen penting dalam membangun sebuah pesantren.Santri adalah seseorang yang mengikuti pendidikan ilmu agama Islam di suatu tempat yang dinamakan pesantren, biasanya menetap hingga pendidikannya selesai. Santri harus memiliki kemandirian, memiliki motivasi, haus ilmu, dan

dapat menahan rasa rindu terhadap keluarga dan teman-temannya. Ketatnya pengawasan dan jadwal yang padat diatur sedemikian rupa agar santri belajar mandiri, disiplin dan menggunakan waktu sebaik mungkin.

Berbeda dengan pondok pesantren zaman dulu yang bersifat tradisional dan tertutup dari dunia luar, pondok pesantren saat ini mendukung para santri dengan fasilitas-fasilitas yang menunjang untuk mengaktualisasikan diri mereka dan mengembangkan hobinya seperti, disediakan gedung olah raga dan fasilitas lainnya. Teknologi juga menjadi suatu kebutuhan dalam pesantren. Tujuannya disamping menarik minat masyarakat, juga sebagai upaya agar santri tidak gagap teknologi, dan tetap mendapat informasi dari luar.

Pengetahuan tidaklah cukup untuk menciptakan manusia yang berkualitas. Para santri juga harus memiliki karakter yang bertanggung jawab, disiplin dan mandiri dengan cara diberikan peraturan dan tata tertib. Pesantren memberikan pendamping untuk setiap kamar yang disebut wali kamar. Wali kamar memiliki tugas untuk mengawasi agar peraturan pondok pesantren berjalan, dan sebagai penanggung jawab. Selain itu wali kamar juga bertindak sebagai orang tua kedua bagi santri dan bisa menjadi tempat untuk mereka mengeluhkan perasaannya.

Tinggal di pesantren bukan hal yang mudah untuk dijalani, khususnya bagi santri yang berusia remaja. Umumnya mereka tidak hanya tinggal, tapi sekaligus melanjutkan sekolah formal seperti SLTP dan SLTA, dengan begitu mereka mempunyai dua peran yaitu sebagai santri dan sebagai siswa biasa. Situasi tersebut membuat mereka mempunyai beban yang berlipat. Mereka harus melaksanakan kewajiban sebagai santri, dan menjadi siswa sekolah formal biasa dalam waktu yang bersamaan. Peran dan aktifitas tersebut dilakukan setiap hari selama beberapa tahun. Menghadapi keadaan yang seperti ini setiap harinya, wajar jika mereka merasa bosan dan tidak jarang berdampak pada menurunnya kedisiplinan mereka.

Oleh karena itu, dukungan sosial sangat diperlukan untuk memperkuat *self control* mereka agar mereka merasa tidak terbebani.

Dalam jurnal penelitian Nandini Syanyal, Tina Fernandes dan Aarthi Jain (2016) yang berjudul *Leisure Boredom, Loneliness and Self Control in Women Candy Crush Gamers* pada wanita muda usia 20-30 tahun dan wanita usia 40-50 tahun meneliti tentang hubungan kebosanan karena terlalu banyak rekreasi, kesepian dan *self control*. Hasil penelitiannya ditunjukkan dalam penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif antara *leisure boredom* dan *self control*. Artinya, kebosanan yang disebabkan rekreasi memiliki hubungan yang negatif dengan *self control*.

Kunci untuk menghindari kebosanan baik dari dalam diri (*trait*) dan kelompok (*state*) menurut Danckert dan Isacescu (2016) adalah dengan pengendalian diri (*self control*), karena individu yang memiliki kapasitas *self control* yang tinggi cenderung kurang mengalami kebosanan. Ditinjau dari usia, Danckert menemukan hasil bahwa individu yang mencapai usia 22 tahun kurang mengalami kebosanan dibandingkan dengan remaja (Danckert & Isacescu, 2016).

Fenomena mengenai kebosanan ditemukan peneliti di Pesantren Daarul Ma'arif Kaplongan kabupaten Indramayu. Untuk memperdalam fenomena dilakukan wawancara terhadap 10 santri dari 40 santri yang akan diteliti. Hasilnya, hampir semua santri mengeluhkan merasa bosan dengan kegiatan yang ada di pesantren karena padat dan dimulai dari sebelum subuh sampai malam hari. Dari 10 santri yang di wawancara, ada 3 orang yang ketika merasa bosan mereka bertindak tidak disiplin seperti bolos mengaji, sengaja datang telat, bersembunyi di warung, pura-pura sakit, tidak ikut kegiatan tanpa alasan jelas (alpa), dan kabur. Sedangkan 7 orang lainnya mengurangi rasa bosan mereka dengan melakukan aktifitas lain seperti memperbanyak hubungan sosial dengan teman, berjalan-jalan disekitar pesantren, dan melakukan sesuatu yang disukai (hobi).

Umumnya kebosanan mereka disebabkan oleh kegiatan yang sama setiap harinya, kurang bergaul, rendahnya motivasi belajar, rindu rumah, dan tidak betah. Mereka juga menyebutkan bahwa dukungan orang-orang terdekat juga mempengaruhi perasaan mereka selama berada di pesantren. Salah satu subjek berinisial R menyebutkan bahwa peran keluarga, teman dan kedekatan dengan wali santri mempengaruhi perasaannya. R tinggal di pesantren selama 2 (dua) tahun dan ia merasa bosan dengan sekolah. Namun dukungan orang tua yang sering menghubunginya memberikan semangat agar rajin belajar dan patuh. Begitupun dari teman-temannya yang sering memberikan nasihat, dukungan dan memberikan hiburan sederhana seperti bercanda membuat R merasa betah dan jarang merasa bosan. Selain itu peran wali kamar yang senantiasa mengingatkan dan memberikan bantuan kepadanya, membuat R tidak segan untuk mengeluarkan perasaan serta pikiran yang menggangu. Subjek berinisial D mengatakan bahwa ia dekat dengan beberapa teman, orang tuanya pun sering menghubungi, dan hubungan dengan ustadz-ustadz lain juga baik, tetapi ia masih merasa kurang betah berada di pesantren dan sering merasa bosan dengan sekolah, dengan alasan rindu rumah.

Salah satu wali kamar yang diwawancarai menyebutkan bahwa tidak menutup kemungkinan semua santri merasa bosan dengan situasi yang ada, dan tidak jarang ada sebagian santri yang memilih melampiaskan kebosanannya dengan tindakan tidak disiplin. Tetapi banyak juga santri yang masih berperilaku baik meskipun dalam keadaan yang sama. Pesantren sendiri menyediakan fasilitas sebagai cara agar santri tidak merasa bosan berada di pesantren. Jika dilihat dari ukuran, pesantren Daarul Ma'arif memiliki luas 21 hektar yang memungkinkan bagi para santri bebas beraktifitas diluar ruangan. Adapun fasilitas yang disediakan antara lain dua danau dan taman asri sebagai tempat rekreasi untuk santri dan asatidz (para ustadz), gedung olahraga masing-masing cabang olahraga (futsal, basket, badminton), lapangan yang luas, bank pesantren, kantin, minimarket, gedung serba

guna (Aula), koperasi, internet hotspot, perpustakaan dan lain-lain. Selain itu fasilitas yang diberikan khusus untuk santri adalah AC (air conditioner) di setiap ruang kelas termasuk kamar santri, lemari dan kasur beserta ranjangnya untuk masing-masing santri, ekstrakurikuler (pramuka, paskibra, PMR, OSIS, dan lain-lain), dan buku saku tata tertib pesantren.

Di dalam buku tersebut dituliskan peraturan-peraturan yang digolongkan dalam bab dan pasal. Peraturan tersebut dibuat berdasarkan pertimbangan dan pencocokan dengan apa yang telah disediakan oleh pesantren. Adapun beberapa peraturannya seperti, berpakaian sopan sesuai waktu dan tempat, tidak membuat kegaduhan, harus berada didalam mesjid sebelum waktu sholat atau sebelum adzan selesai, wajib mengikuti pelajaran (pengajian kitab, Al-Qur'an dan KBM sekolah), santri tidak menyimpan uang lebih dari Rp. 30.000, tidak memakai perhiasan (kecuali anting bagi perempuan), santri dilarang membawa kendaraan serta media elektronik (hp, laptop, dan lain-lain), tidak boleh merokok didalam maupun diluar, tidak melakukan kegiatan aktifitas jual beli barang/ jasa, potongan rambut rapih (untuk putra), dan beberapa peraturan lainnya.

Selain itu, jadwal kegiatan yang dibebankan kepada santri cukup padat, dimulai dari sebelum subuh sampai malam yang berlangsung setiap hari. Adapun rincian kegiatannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1

<i>Jadwal Kegiatan Santri</i>			
No	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	03.30-04.00	Bangun pagi, sholat tahajud dan persiapan sholat subuh	
2	04.00-05.00	Sholat subuh, pembacaan rotib	
3	05.00-05.30	Pendalaman bahasa	
4	05.30-06.30	Mandi dan sarapan pagi	
5	06.30-09.30	Kegiatan sekolah (KBM)	
6	09.30-09.45	Istirahat	
7	09.45-12.00	Melanjutkan KBM	

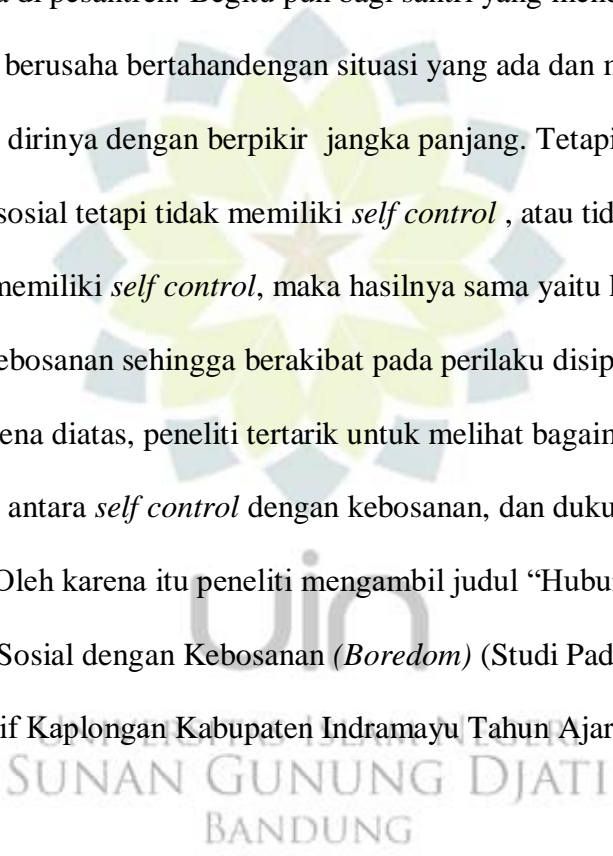
8	12.00-13.00	Isoma (Istirahat, sholat, makan siang)
9	13.00-15.00	Melanjutkan KBM
10	15.00-16.00	Sholat asar
11	16.00-16.30	Kegiatan ekstrakurikuler
12	16.30-17.00	Makan sore sekaligus makan malam
13	17.00-17.30	Mandi dan persiapan ke mesjid
14	17.30-18.30	Sholat magrib dan wirid
15	18.30-19.00	Ngaji Qur'an (sorogan)
16	19.00-19.45	Sholat isya dan baca wirid
17	19.45-21.30	Ngaji kitab
18	21.30-22.00	Kegiatan pribadi
19	22.00-03.30	Istirahat

Khusus untuk jadwal pesantren dilaksanakan setiap hari dan tidak ada hari libur. Hari libur hanya berlaku untuk sekolah saja di hari minggu dan diisi dengan kegiatan pesantren seperti mengaji.

Santri yang pandai bersosialisasi, terlibat aktif dalam setiap kegiatan pesantren dan sekolah, bijak dalam menggunakan waktunya, kreatif, dan memanfaatkan peluang yang ada, cenderung kurang mengalami kebosanan. Berkumpul bersama teman di waktu senggang dengan hiburan sederhana seperti bercanda dan sekedar mengobrol, melakukan banyak hal bersama-sama, menurut salah satu santri hal itu sudah mengurangi rasa bosan dan merasa betah berada di pesantren. Suasana kebersamaan seperti itu yang membuat santri enggan pulang dan sering merasa rindu pesantren saat berada di rumah. Mereka juga cenderung menyibukkan diri dengan kegiatan tambahan seperti melakukan kegiatan yang disukai dengan mengikuti ekstrakurikuler, dan menjadi dewan santri. Meskipun menyita waktu, tetapi itu menjadi cara mengurangi kebosanan mereka karena didasari rasa suka dan keinginan sendiri. Tetapi hal sebaliknya akan terjadi ketika santri tidak mendapatkan dukungan yang membuat ia merasa bosan berada di pesantren. Kurang memiliki teman karena tidak pandai bergaul, intensitas hubungan dengan keluarga dan wali santri yang kurang bisa menimbulkan perilaku malas, kabur dari pesantren, dan mencuri. Merasa tidak

cocok dengan teman pesantren dan lebih cocok dengan teman dari luar pesantren bisa mendorong santri untuk kabur. Santri yang pernah kabur kebanyakan memiliki alasan tidak betah berada di pesantren karena rindu rumah, tidak cocok dengan teman-teman pesantren dan lingkungan pesantren, dan lebih cocok dengan teman-temannya di luar pesantren.

Self control akan membantu santri dalam berperilaku sesuai tata tertib meskipun merasa bosan dengan kegiatan pesantren yang berjalan monoton. Ia akan memotivasi dirinya dengan mengingat tujuan berada di pesantren. Begitu pun bagi santri yang mendapat dukungan sosial yang baik, mereka akan berusaha bertahandengan situasi yang ada dan menumbuhkan kembali motivasi dalam dirinya dengan berpikir jangka panjang. Tetapi jika santri memperoleh dukungan sosial tetapi tidak memiliki *self control*, atau tidak memperoleh dukungan sosial tetapi memiliki *self control*, maka hasilnya sama yaitu kemungkinan santri memiliki pengalaman kebosanan sehingga berakibat pada perilaku disiplinnya yang rendah.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan masing-masing variabel antara *self control* dengan kebosanan, dan dukungan sosial dengan kebosanan pada santri. Oleh karena itu peneliti mengambil judul “Hubungan Antara *Self Control* dan Dukungan Sosial dengan Kebosanan (*Boredom*) (Studi Pada Santri Pondok Pesantren Daarul Ma’arif Kaplongan Kabupaten Indramayu Tahun Ajaran 2016/2017)”.


Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *self control* dengan kebosanan?
2. Apakah terhadap hubungan antara dukungan sosial dengan kebosanan?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self control* dengan kebosanan
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kebosanan

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan dalam bidang psikologi, terutama dalam bidang psikologi sosial dan psikologi kesehatan. Selain itu penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumbangan ilmiah untuk membuktikan adanya hubungan antara *self control* dan dukungan sosial dengan kebosanan.

Kegunaan praktis.

Hasil penelitian ini diharapkan bisa membantu pesantren dalam memecahkan masalahsantri yang berkaitan dengan kehidupan dalam pesantren. Bentuk yang bisa diberikan berupa hasil penelitianyang bisa menjadi acuan bagi pesantren mengenai pentingnya dukungan sosial sebagai upaya menguatkan *self control* yang dimiliki masing-masing santri, agar masalah yang berkaitan dengan kebosanan seperti menurunnya tingkat kedisiplinan bisa ditangani.