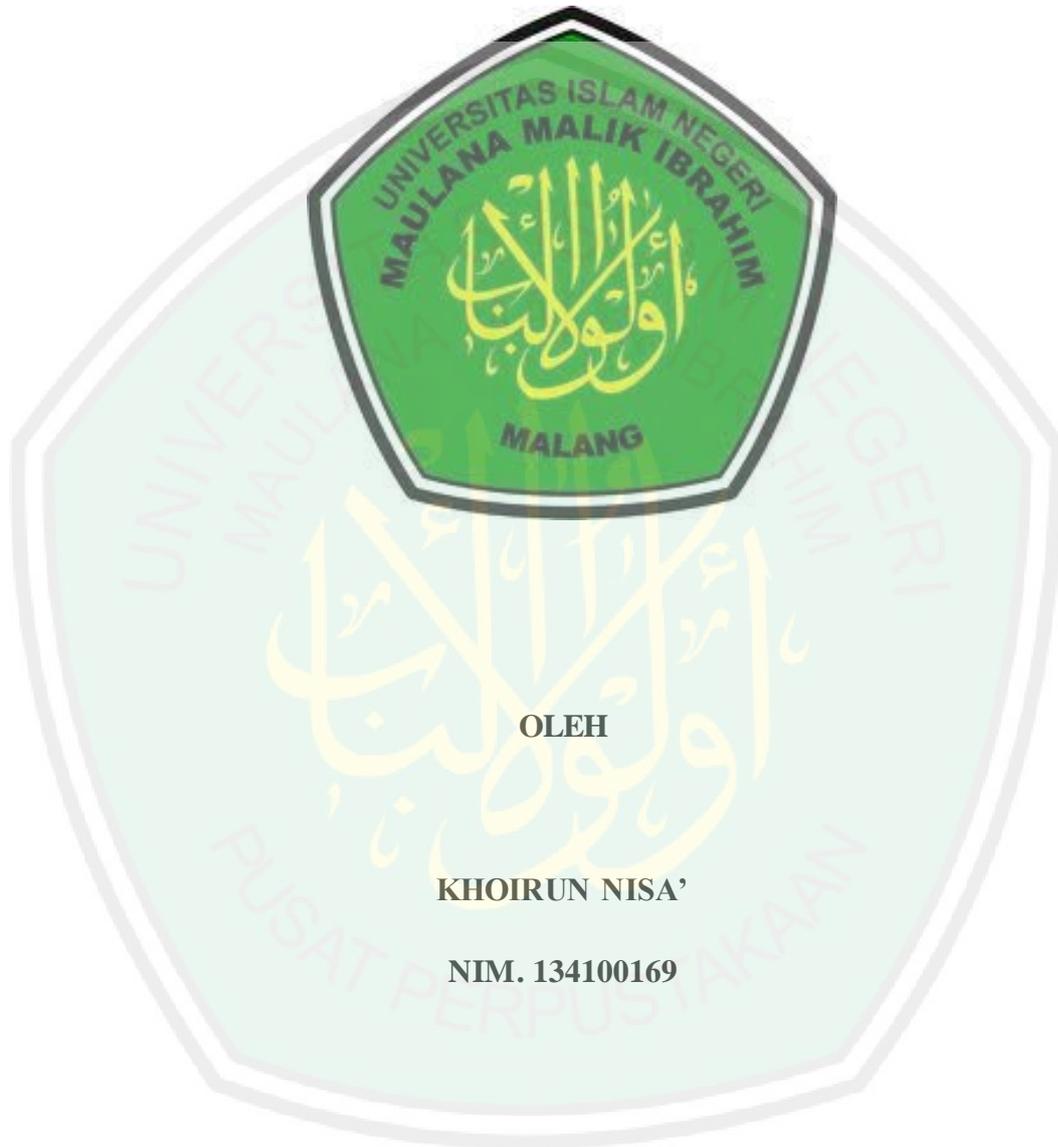


HUBUNGAN SELF MANAGEMENT DENGAN DISIPLIN BELAJAR TERHADAP
KONTROL DIRI MAHASISWA
DI PPP AL HIKMAH AL FATHIMIYAH MALANG

SKRIPSI



OLEH

KHOIRUN NISA'

NIM. 134100169

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

2018



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang 65144 Telepon 0341-551354, Faksimile 572533
Website : <http://psikologi.uin-malang.ac.id> Email: fpsi.uinmalang@gmail.com

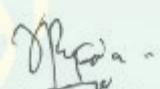
**LEMBAR PERSETUJUAN
UJIAN PROPOSAL SKRIPSI**

Nama : Khoirun Nisa'
NIM : 13410169
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Self Management dengan Disiplin Belajar Terhadap Kontrol Diri Mahasiswa di PPP Al Hikmah Al Fathimiyah Malang

Setelah diperiksa dan dilakukan perbaikan sepenuhnya, proposal skripsi dengan judul sebagaimana diatas disetujui untuk di ajukan ke Sidang Ujian Proposal Skripsi.

Malang, Desember 2018

Mengetahui,


Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP.19761128 200212 2 001

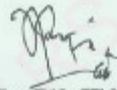
SKRIPSI

**HUBUNGAN SELF MANAGEMENT DENGAN DISIPLIN BELAJAR
TERHADAP KONTROL DIRI MAHASISWA
DI PPP AL HIKMAH AL FATHIMIYAH MALANG**

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada tanggal, 18 Desember 2019

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I

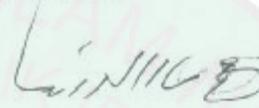


Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128 200212 2 001

Anggota Penguji lain

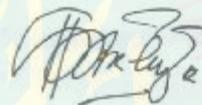
Ketua Penguji



Muhammad Jamaluddin, M.Si

NIP. 19801108 200801 1 007

Penguji Utama



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, Psikolog

NIP. 197207181 99903 2 001

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**




Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029 199403 2 001

MOTTO

“Ihdinasshiroothol mustaqim”

Selalu menapaki jalan yang lurus dengan mengharap keridhoan Allah SWT, dalam hidup yang fana ini.



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khoirun Nisa'
NIM : 13410169
Fakultas : PSIKOLOGI

Menyatakan bahwa penelitian yang telah dibuat dengan judul "**Hubungan Self Management Dengan Disiplin Belajar Terhadap Kontrol Diri Mahasiswa di PPP Al Hikmah Al Fathimiyah Malang**" adalah hasil peneliti sendiri dan bukan merupakan hasil peneliti orang lain, kecuali dalam bentuk kutipan yang dinyatakan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 29 januari, th. 2021

Peneliti,


KHOIRUN NISA'
NIM.13410169

NIM.13410169

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur Alhamdulillah ke hadirat Allah SWT. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kehadiran Rasulullah SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada ibu Siti Fatimah yang tanpa lelah berdoa dan dengan tulus ikhlas menunggu putrinya menimba ilmu dan bapak Matali (alm), semoga bapak bangga dengan karya putrimu ini. Maafkan keterlambatan putrimu ini. Untuk abah Yahya dan ibu Syafiyah yang ikhlas membimbingku dari kecil hingga dewasa ini layaknya putri sendiri. Trimakasih untuk keikhlasan abah ibu dan dorongan semangat kepada saya.

Trimakasih untuk ayah dan mama mertua saya yang selalu menanyakan kabar skripsi saya. Dan untukmu mas Habil yang pura-pura tidak tahu dengan keadaan saya tapi diam-diam memotivasi saya untuk terus berjuang.

Terimakasih untuk teman-teman yang selalu mendukung saya dan membantu saya dalam penyelesaian penelitian ini. Tanpa kalian aku hanya bisa memandangi penelitian ini karena kebingunganku sendiri. Semoga apa yang kalian lakukan mendapatkan berkah dari Allah.

Terimakasih untuk kalian yang selalu menemaniku dalam keadaanku yang seperti apapun kalian tetap menemaniku untukmu (Ninik dan mbak Dora). Canda tawa kalian membuatku tetap semangat dan membawa aura keceriaan yang berwarna dalam hari-hariku. Semoga kalian akan selalu seperti ini sampai kapanpun silaturahmi terjaga dengan baik.

Terimakasih untuk doa, dukungn motivasi yang telah kalian semua berikan, hanya karya sederhana ini yang kupersembahkan kepada kalian semua. I LOVE YOU ALL.....

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan sebaik-baiknya nikmat kesehatan, kekuatan, karunia serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul **“Hubungan Self Management dengan Disiplin Belajar Terhadap Kontrol Diri Mahasiswa di PPP Al Hikmah Al Fathimiyah Malang”**. Sholawat beriring salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Yang membawa kebenaran serta menyempurnakan iman.

Penyusunan tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan, dukungan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag, selaku rector Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar dan telaten memberikan arahan, nasihat, saran, motivasi serta pengalaman yang begitu berharga bagi penulis.
4. Seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi, terutama bagi seluruh dosen saya haturkan banyak terimakasih atas bimbingannya.
5. Keluarga tercinta terutama ibuku yang selalu sabar dan ikhlas mendoakan putrinya dalam jenjang pendidikan ini. Ibuku yang tidak pernah menanyakan tentang bagaimana tugas akhirku dan kapan selesainya. Tapi beliau selalu mendorongku dengan motivasi dan doa-doanya. Terimakasih ibu semoga engkau selalu diberi kesehatan dan keberkahan dari Allah atas kesabaranmu dalam mendidik anak-anakmu.
6. Terimakasih untuk abah dan ibuk yang dengan ikhlasnya telah memberikan kasih sayangnya terhadap penulis hingga penulis bisa menempuh pendidikan sampai jenjang perguruan tinggi. Semoga Allah mengiringi dan memberi keberkahan terhadap abah dan ibuk.
7. Terimakasih segenap pengasuh dan pengurus PPP AL HIKMAH AL FATHIMIYAH yang telah sudi mengizinkan penulis melakukan penelitian di pesantren tersebut.

8. Terimakasih segenap teman seperjuangan yang tiada lelah memberikan dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi ini (Sefty, Tutut, Sella, Dita). Semoga kesuksesan dekat dengan kalian.
9. Terimakasih untuk sahabatku Ninik dan Mbak Dora yang setiap hari sudi menemani hari-hari dalam susah dan senang tiada hari tanpa kalian berdua. Canda tawa kalian membuatku semangat dalam sebuah keceriaan yang begitu berwarna dalam hidup ini.
10. Segenap rekan-rekan guru TK ABA 17 yang setia menanyakan kapan skripsi penulis selesai dan siding. Itu merupakan sebuah dorongan terhadap penulis sebagai guru TK.
11. Teman sebimbangan yang sama-sama berjuang dan saling memberikan semangat.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap semoga dapat bermanfaat bagi para pembaca dan bagi penulis sendiri.

Malang, 20 November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
3.1 Bluprint Skala Self Management.....	36
3.2 Bluprint Skala Disiplin Belajar	37
3.3 Bluprint Skala Kontrol Diri	39
3.4 Uji Validitas	40
4.1 Prosentase Self Management	49
4.2 Prosentase Disiplin Belajar	50
4.3 Prosentase Kontrol Diri	51
4.4 Standard Deviasi Self Management	52
4.5 Standard Deviasi Disiplin Belajar	52
4.6 Standard Deviasi Kontrol Diri	53
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xii
ARAB	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Self Management	6

1. Pengertian Self Management	6
2. Aspek-aspek Self Management	9
3. Teknik Self Management	12
4. Prinsip-prinsip Self Management	13
5. Self Management dalam Perspektif Islam	15
B. Disiplin Belajar	
1. Pengertian Disiplin Belajar	16
2. Aspek-aspek Disiplin Belajar	20
3. Belajar dalam Perspektif Islam.....	22
4. Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Hasil Pembelajaran	23
C. Kontrol Diri	
1. Pengertian Kontrol Diri	23
2. Factor-faktor Kontrol Diri	26
3. Aspek-aspek Kontrol Diri	27
4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	29
B. Identifikasi Variabel	30
C. Definisi Operasional	31
D. Populasi dan Sampel	32
E. Metode Pengumpulan Data	33
F. Instrumen Penelitian	33
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	39
H. Teknis Analisis Data	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Pelaksanaan Penelitian	47
B. Analisis Data	47
C. Hasil Penelitian	47
D. Uji Asumsi	53
E. Uji Hipotesis	55

F. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	68



ABSTRAK

Khoirun Nisa', 13410169, Hubungan Self Management dengan Disiplin Belajar Terhadap Kontrol Diri Mahasiswa di PPP Al Hikmah Al Fathimiyah Malang, *skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018. Pembimbing: **Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si**

Kontrol diri bagi mahasiswa merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan tingkah lakunya sendiri, dan mampu mengendalikan sebuah emosi. Kontrol diri akan lebih baik dengan adanya pengaturan waktu atau disebut self management yang cukup baik pula dalam berkegiatan sehari-hari dengan mendisiplinkan belajar bagaimana cara kita untuk teratur atau mematuhi peraturan yang sudah kita jadwalkan dalam sehari-hari. Seperti adanya seorang mahasiswa yang berada dalam lingkungan pesantren dengan kegiatan yang lebih banyak. Maka dari itu langkah lebih baiknya dalam kegiatan sehari-hari sudah dijadwalkan dengan baik dan disiplin untuk mematuhi apa yang sudah dijadwalkan. Karena apabila tidak terjadwal maka dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan akan menimbulkan emosi tidak terkendali atau tidak terkontrol karena merasa lelah atau sebagainya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan lebih dalam tentang hubungan self management dengan disiplin belajar terhadap kontrol diri mahasiswa di pesantren putri Al Hikmah Al Fathimiyah Malang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang berada dalam naungan pesantren Al Hikmah Al Fathimiyah yang biasa disebut AHAF dengan jumlah 150 santri namun peneliti hanya mengambil sampel 100 santri. Metode pengambilan data ini menggunakan kuesioner dengan kontrol diri sebagai variable terikat (Y) serta self management dan disiplin belajar sebagai variable bebas (X). penelitian ini di lakukan di pesantren putri Al Hikmah Al Fathimiyah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tingkat self management diri santri AHAF berada pada kategori sedang yaitu 98%, tingkat disiplin belajar santri AHAF berada pada kategori sedang yaitu 93%, tingkat kontrol diri santri AHAF berada pada kategori sedang yaitu 99%. Kemudian, pada analisis korelasi hubungan self management dengan disiplin belajar terhadap kontrol diri pada mahasiswi PPP Al Hikmah Al Fathimiyah Malang, menunjukkan hasil sebesar 0,818, dengan nilai signifikannya sebesar $0,000 < 0,05$. Jadi, berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara self management dengan disiplin belajar terhadap kontrol diri mahasiswa di pesantren putri Al Hikmah Al Fathimiyah Malang.

Kata Kunci: *self management, disiplin belajar, kontrol diri*

ABSTRACT

Khoirun Nisa', 13410169, Relationship Between Self Management with Learning Discipline on Students' Self Control at PPP AL hikmah Al Fathimiyah Malang, Thesis, Faculty of Psychology of State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018. Counselor: **Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si**

Self-control for students is the ability of someone to control his or her own behavior, and able to control and emotion. Self-control will be better with time arrangements or self-management that is good enough in doing everyday activities by disciplining learning how we can be well organized or adhere to the rules we've been scheduling in our daily lives. Such as a students who is in the environment of boarding school with more activities. Therefore, it is better that daily activities are well-scheduled and disciplined to comply with what has already been scheduled. Because if it is unscheduled then with the many activities to do will cause uncontrollable or unmanageable emotions because of tiredness or so.

This research is aimed to reveal deeper about the relationship between self management with learning discipline toward students' self control at female boarding school of Al Hikmah Al Fathimiyah Malang. Research method used in this research was quantitative method. Subjects in this study were female students under the shelter of Al Hikmah Al Fathimiyah boarding school which is commonly called AHAF with 150 students but the researchers only sample 100 students. Data collection method used was questionnaire with self control as dependent variable (Y) and self management and learning discipline as independent variable (X). This research was done in female boarding school of Al Hikmah Al Fathimiyah.

The result of this study shows that self management level of AHAF students is in medium category that is 98%, student's disciplinary level of AHAF is in medium category that is 93%, self control of AHAF students is in medium category that is 99%. Then, in correlation analysis of the relationship between self management with learning discipline toward self control of female students of PPP Al Hikmah Al Fathimiyah Malang, show result of 0,818, with significant value equal to 0.000 < 0,07. Based on the result of this research, it can be concluded that there is a positive relationship between self management and learning discipline toward students' self control at female boarding school of Al Hikmah Al Fathimiyah.

Keywords: self-management, learning discipline, self control

المخلص

خير النساء، 13410169، العلاقة بين تدبير النفس وإنضباط التعلم علي سيطرة النفس لطلاب الجامعة في المعهد الحكمة الفاطمية مالانج، البحث الجامعي، كلية علم النفس الجامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج، 2018.

المشرفة : الدكتورة الحاجة ريفا هداية الماجستير

سيطرة النفس للطلاب هي قدرة الشخص على التحكم في سلوكه، وقادر على التحكم في المشاعر. ستكون سيطرة النفس أحسن مع إدارة الوقت أو المسمي تدبير النفس الجيد كذلك في الأنشطة اليومية بتأديب التعلم كيف ترتبنا أو الالتزام بالقواعد التي حددناها في الحياة اليومية مثل وجود الطالب في بيئة المعهد مع الأنشطة أكثر. لذلك أفضل في الأنشطة اليومية تكون منظومة ومنضبط بشكل جيد للالتزام بما تم حدده. لأنه إذا لم يجر جدولته فإنه بعدد الأنشطة نفذها سوف بسبب عواطف غير مسيطرة للتعب أو غيرها.

هدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين تدبير النفس مع إنضباط التعلم على سيطرة النفس للطلاب في المعهد الحكمة الفاطمية مالانج. طريقة البحث المستخدمة في هذا البحث هي الطريقة الكمية. الموضوع في هذا البحث الطلاب الذين كانوا تحت رعاية المعهد الحكمة الفاطمية التي يسمي AHAF مع عند الطالب 150 لكن أخذت الباحثة عينة 100 طالب فقط. تستخدم طريقة جمع البيانات من هذا البحث بإستبانة مع سيطرة النفس كم تغير تابع (Y) وتدبير النفس ونظام التعلم كم تغير مستقل (X). إجراء هذا البحث في المعهد الحكمة الفاطمية.

اشارت نتائج هذا البحث إلى وجود المستوى من تدبير النفس لطلاب AHAF في البيئة المعتدلة من 98%، مستوى إنضباط النفس للطلاب هي في البيئة المعتدلة أي 93 %، مستوى سيطرة النفس من طلاب AHAF هو في البيئة المعتدلة 99%. ثم في تحليل الإرتباط للعلاقة بين تدبير النفس مع إنضباط التعلم على سيطرة النفس في طالب المعهد الحكمة الفاطمية مالانج، أشارت النتائج 0,818، مع قيمة تدبير الأهمية من $0,07 < 0,000$ إذا بناء على نتائج هذا البحث، يمكن الإستنتاج أن هناك علاقة إيجابية بين تدبير النفس وإنضباط التعلم علي سيطرة النفس في طلاب المعهد الحكمة الفاطمية مالانج.

كلمات البحث : تدبير النفس، إنضباط التعلم، سيطرة النفس

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tugas utama mahasiswa di kampus adalah belajar, dengan belajar mahasiswa akan berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya. Untuk dapat belajar dengan baik seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan Self management yang baik pula. Setiap mahasiswa harus mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam belajar. Self management dalam belajar adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan ketrampilan dimana individu mengarahkan perubahan tingkahlakunya sendiri untuk belajar dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik internal maupun eksternal. Dengan kata lain self management dalam belajar merupakan kemampuan individu dalam mengelola potensi diri dan potensi lingkungan untuk mengatur perilakunya dalam belajar. Self management berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Gie, 2000: 77). Lebih lanjut Gie menyatakan bahwa self management bagi siswa mencakup sekurang-kurangnya 4 bentuk perbuatan sebagai berikut: (1) pendorongan diri (Self Motivation); (2) penyusunan diri (Self Organization); (3) pengendalian diri (Self Control); (4) pengembangan diri (Self Development).

Self management dibutuhkan bagi setiap orang dalam menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermakna dalam menjalankan sesuatu di kehidupannya. Self management mampu mengarahkan manusia pada hal-hal positif dalam setiap kegiatannya. Dapat diartikan bahwa self management itu merupakan suatu upaya untuk mengelola diri sendiri menjadi lebih baik, lebih positif dalam segala hal guna pencapaian tujuan dalam kehidupan.

Disiplin belajar merupakan proses melatih pikiran dan karakter secara bertahap. Orangtua dan pendidik yang telah memahami hal ini akan menyadari betul bahwa proses pendisiplinan seseorang membutuhkan waktu yang bertahap dengan berjalannya waktu dan pengulangan serta pematangan dan kesadaran diri, tidak dapat langsung berubah disiplin

dalam sekejap. Karena seseorang membutuhkan waktu untuk penyesuaian diri terhadap lingkungan.

Terdapat 3 macam disiplin belajar yang di kemukakan oleh Imron:

- Otoritarian,
Yang mempunyai arti, siswa disekolah mempunyai tingkat disiplin tinggi apabila dapat duduk tenang dan memperhatikan penjelasan guru pada saat mengajar, siswa diharapkan untuk tidak membantah perkataan guru apalagi mrngeluarkan kata-kata tidak sopan saat pembelajaran berlangsung. Agar guru dapat disegani dan leluasa untuk bersikap kepada siswa tanpa ada rasa segan. Dengan begitu siswa akan merasa segan pada guru dan tunduk pada semua sikap maupun perkataannya.
- Permissive,
Peserta didik haruslah mempunyai kebebasan seluas-luasnya di dalam kelas dan lingkungan sekolah. Aturan sekolah dilonggorkan dan tidak terlalu mengikat atau mengatur siswa, siswa dibebaskan berbuat apapun dirasa itu baik bagi mereka.
- Konvergensi,
Disiplin yang dibangun berdasarkan konsep kebebasan yang terkendali atau kebebasan yang bertanggung jawab. Disiplin yang demikian memberikan kebebasan yang seluas-luasnya kepada siswa untuk berbuat apa saja, tetapi konsekuensi dari perbuatan itu haruslah ia tanggung.

Remaja telah meningkat kematangan emosi, jati diri, serta rasa tanggung jawab, akan tetapi pengaruh-pengaruh eksternal masih sangat kuat mempengaruhi pikiran dan perilakunya, kebanyakan ia masih mamilah serta memilih secara tegas stimulus yang masuk apakah itu positif atau negative untuk dirinya. Hal itu bisa saja kita lihat dengan semakin meningkatnya kenakalan-kenakalan remaja yang diakibatkan oleh adanya kontrol diri yang lemah pada diri mereka.

Kemampuan kontrol diri tersebut dapat dikatakan sebagai upaya pengendalian individu pada prinsip dalam membimbing, memimpin dan mengatur tingkah laku sendiri yang utama dan pada akhirnya menuntut individu tersebut mengarah pada keinginan atau perilaku yang berdampak positif. Gambaran tentang kenakalan remaja sebagai akibat dari lemahnya kontrol diri tersebut menimbulkan keprihatinan yang membuat para pemerhati pendidikan dan para pendidik untuk tidak berpangku tangan terhadap masalah ini. Telah

dilakukan studi tentang kontrol diri remaja dan persepsi remaja kaitannya dengan penerapan disiplin orangtua dan prokratinasi akademik. Dalam studi tersebut ditemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kontrol diri remaja hubungannya dengan prokratinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri siswa maka akan semakin rendah prokratinasi akademiknya.

Usia remaja merupakan masa yang menentukan diri individu tersebut karena masa ini adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa sehingga terjadi banyak perubahan baik psikis dan fisik. Dalam hal kematangan emosi dapat memberikan kontribusi lebih bagi remaja, dimana remaja bisa mengontrol diri dalam bersikap dan bertukar kata, karena dalam agama sudah mengajarkan tentang moral, etika atau akhlaq yang harus dijalankan seorang hamba. Selain itu juga lingkungan, misalnya pada remaja yang berada pada lingkungan pesantren dengan system full day, dimana waktu lebih banyak dihabiskan dalam pesantren. Hal itu juga menjadi faktor utama bagi perkembangan remaja karena waktu dihabiskan untuk belajar dan memperdalam akhlaq. Dimana pesantren merupakan sebuah naungan para remaja untuk lebih dalam mempelajari ilmu agama islam. Sedangkan remaja juga disibukkan dengan kegiatan perkuliahan di kampus yang berada di luar pesantren untuk menempuh pendidikan yang lebih tinggi memperdalam ilmu umum yang lebih luas.

Idealnya orangtua memasukkan putra-putrinya ke dalam sebuah pesantren adalah salah satu cara orangtua agar mereka tidak hanya mempelajari ilmu umum saja seperti sains, matematika, bahasa dan lain sebagainya. Namun orangtua juga menginginkan putra-putrinya memahami agama dengan baik dan mengajarkan sebuah kemandirian dalam diri putra-putrinya. Seperti halnya di dalam pesantren terdapat sebuah pembelajaran mengenai seluk beluk islam, akhlaq, fiqih dan bhsa arab dan kitab-kitab. Di dalam naungan pesantren pembelajarannya sungguh lengkap ditunjang dengan organisasi-organisasi yang ada. Serta pendalaman ilmu agama yang mendukung matangnya keadaan emosional yang dimiliki oleh para mahasiswa. Sehingga mahasiswa akan mampu memiliki kesadaran yang setinggi-tingginya terhadap ajaran islam secara keseluruhan dan mampu mengamalkan serta memperjuangkan nilai-nilai islam ditengah-tengah kehidupan umat mampu tercapai.

Berdasarkan informasi yang didapat dari pengurus pesantren, peneliti menemukan fenomena. Dengan kata lain, hal itu menunjukkan bahwa self management dan control diri dalam disiplin belajar siswa kurang sehingga mengakibatkan rendahnya prestasi belajar siswa. Permasalahan self management siswa merupakan hal penting karena untuk

kemandirian siswa dan untuk pencapaian itu juga membutuhkan kontrol diri dengan menerapkan disiplin belajar guna pencapaian tujuan yang ingin diraih kedepannya.

Dalam penelitian ini diharapkan diketahui tentang kondisi siswa yang ada di sekolah pada umumnya, ada siswa yang memiliki kemampuan self management dalam belajar yang tinggi ada pula yang memiliki kemampuan self management dalam belajar yang masih rendah juga siswa dapat mengontrol diri dalam melakukan segala hal. Dengan dibantu pihak pesantren peneliti diharapkan dapat mengetahui tingkat kontrol diri mahasiswa di pesantren tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat self management mahasiswa di PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?
2. Bagaimana tingkat disiplin belajar mahasiswa PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?
3. Bagaimana tingkat kontrol diri mahasiswa PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?
4. Apakah ada hubungan self management dengan kontrol diri mahasiswa PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?
5. Apakah ada hubungan disiplin belajar dengan kontrol diri mahasiswa PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?
6. Apakah ada hubungan antara self management dengan disiplin belajar terhadap kontrol diri mahasiswa PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat self management mahasiswa di PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?
2. Untuk mengetahui tingkat disiplin belajar mahasiswa PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?
3. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri mahasiswa PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?
4. Untuk mengetahui hubungan self management dengan kontrol diri mahasiswa PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?
5. Untuk mengetahui hubungan disiplin belajar dengan kontrol diri mahasiswa PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?

6. Untuk mengetahui hubungan antara self management dengan disiplin belajar terhadap kontrol diri mahasiswa PPP Al Hikmah Al Fathimiyah?



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. SELF MANAGEMENT

1. Definisi Self Management

Manajemen merujuk pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (Balai Pustaka, 2001) memiliki dua arti yaitu:

- a. Penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran
- b. Pimpinan yang bertanggung jawab atas jalannya perusahaan dan organisasi

Manajemen menurut James A.F Stoner: “manajemen adalah suatu proses perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan, dan pengendalian upaya dari anggota organisasi untuk mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan sebelumnya. ”

Manajemen menurut Mary Parker Follet: “manajemen adalah suatu seni, karena untuk melakukan suatu pekerjaan melalui orang lain dibutuhkan suatu ketrampilan khusus.”

Kata diri, pribadi, individu merupakan totalitas manusia sebagai perpaduan dari jasad dan ruhani, fisik, yang bias kita lihat dan sesuatu yang tak terlihat menggerakkan fisik, hati, pikiran, jiwa (Udo Yamin Effendi Majdi dalam artikelnya yang berjudul manajemen diri : upaya membangun karakter).

Diri adalah totalitas dari pemikiran, keinginan, dan gerakan yang dilakukan dalam ruang dan waktu, maka, diri merupakan perpaduan antara waktu dan intelektual, emosional, spiritual dan fisik.

Stephen M. Edelsen, Ph.D. manajemen diri adalah istilah psikologi yang digunakan untuk menjelaskan proses pencapaian kemandirian (personal autonomy).

Secara istilah manajemen diri adalah menempatkan individu pada tempat yang sesuai untuk dirinya dan menjadikan individu layak menempati suatu posisi sehingga tercapai suatu prinsip.

Menurut Woolfolk (2004), self manajemen adalah manajemen dari perilaku sendiri dan pengambilan tanggung jawab atas tindakan sendiri, serta penggunaan prinsip-prinsip belajar perilaku untuk mengubah perilaku. Pelajar membuat pilihan dan berhadapan dengan

konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, manajemen waktu berkolaborasi dalam proses belajar, dan membangun hubungan yang dapat dipercaya oleh guru dan teman sekelas yang dapat dipercaya (Lewis,2001;Roger & Firierberg. 1994 dalam Woolfolk, 2004).

Menurut Wong (2009), self management adalah kemampuan menggunakan strategi agar mampu berhadapan secara konstruktif dan efektif dengan variabel-variabel yang mempengaruhi kualitas dari kehidupan personal. Kemampuan ini mencakup manajemen waktu, motivasi, penyusunan tujuan, manajemen stress, konsentrasi dan manajemen prokastinasi. Menurut Kanar (2011), self manajemen adalah kualitas personal dari disiplin diri atau kontrol diri, orang-orang yang memajemen diri dengan baik adalah orang-orang yang dapat memotivasi diri sendiri.

Self manajemen adalah salah satu model dalam *cognitive behavior therapy* . self management melibatkan pemantauan diri, reinforcement yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. Self manajemen atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

Menurut Gie (2000: 77) menyatakan self management berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Sedangkan menurut Gantina (2011: 180) mengemukakan self management (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Selanjutnya Astriyani (2010: 13) menyatakan bahwa: Self Management merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku, selain itu Self Management juga bermanfaat untuk merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain. Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.

Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Menurut Gie (2000: 78) mengemukakan bahwa “dorongan yang kuat untuk belajar pada diri seorang pelajar misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju”. Hal tersebut

dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok karena dalam bimbingan kelompok mahasiswa akan memperoleh pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah didapatkan. Mahasiswa juga dapat saling bertukar pikiran, pendapat dengan anggota kelompok yang lain sehingga dapat memacu individu untuk berkembang. Motivasi diri yang paling besar berasal dari diri individu itu sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya self management dalam belajar.

Dalam self manajemen mahasiswa ini, mahasiswa mempunyai berbagai macam karakter yang berbeda-beda dalam kesehariannya bahkan dalam menaruh diri dalam kelas atau sekolah. Dimana tujuan awal mereka adalah belajar untuk menimba ilmu. Namun setiap siswa pasti mempunyai kepribadian yang dimilikinya masing-masing, ada yang suka bermain, membaca, menggambar tentunya sesuai dengan karakter mereka. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus lingkungannya. Namun self manajemen juga menolak pandangan behavioral radikal bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas, self manajemen terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada pada dirinya, berusaha untuk mencapai apa yang diharapkan serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Self manajemen merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*), dan merupakan keterkaitan antara teknik *cognitive*, *behavior*, serta *affective* dengan susunan sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitive-behavior therapy*, digunakan untuk meningkatkan ketrampilan siswa dalam proses pembelajaran yang diharapkan.

Self manajemen dalam penelitian ini lebih difokuskan pada self manajemen disiplin belajar. Self manajemen dalam disiplin belajar merupakan kemampuan dalam mengendalikan diri serta mengatur ketrampilan, dimana individu dapat mengelola dan mengatur diri untuk mengarahkan tingkah lakunya dalam belajar dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik internal maupun eksternal. Serta untuk menuju pada tujuan dalam hidupnya dengan mematuhi segala aturan dan tata tertib yang ada untuk mencapai tujuannya. Self manajemen dalam penelitian ini juga mengarah pada kontrol diri mahasiswa dengan upaya mahasiswa dapat mengontrol dirinya pribadi dalam setiap hal apapun hanya memacu pada tujuan awal individu.

Pengelolaan diri baru muncul pada tahun 1970 dari tradisi konseling behavioral kontemporer setelah kaum behavioral memperhatikan pentingnya peranan kognisi terhadap terjadinya perubahan perilaku dan memberikan apresiasi terhadap kekuatan self directed behavior (Martin, 1996).

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi self manajemen sebagai strategi pengembangan perilaku dalam konseling:

- a. Pada dasarnya klien memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat dan menilai pikiran, perasaan dan tindakannya sendiri.
- b. Pada dasarnya klien memiliki kekuatan dan ketrampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi factor-faktor lingkungan.
- c. Pada dasarnya klien memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan sedih.
- d. Penyerahan rasa tanggung jawab kepada klien untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kemandirian klien karena klienlah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
- e. Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan diri, membuat perubahan itu bertahan lama (Cormier & Cormier, 1985; Nye, 1978; O'leary, 1977 dalam Martin, 1996).

2. Aspek-aspek Self-Management

Menurut Liang Gie menyatakan sekurang-kurangnya terdapat 4 aspek bentuk perbuatan self manajemen dalam disiplin belajar bagi siswa yaitu: pendorongan diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organization*), pengendalian diri (*self control*), pengembangan diri (*self development*).

1. Pendorongan Diri (*self motivation*)

Syarat pertama seorang mahasiswa untuk mencapai tujuan pendidikannya ialah pendorongan diri. Menurut Gie (2000: 78) mengemukakan pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Selanjutnya Gie juga menyatakan bahwa: Dengan adanya pendorongan diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan

menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari. Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Menurut Gie (2000: 78) mengemukakan bahwa “dorongan yang kuat untuk belajar pada diri seorang siswa misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju”. Hal tersebut dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok karena dalam bimbingan kelompok siswa akan memperoleh pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah didapatkan. Siswa juga dapat saling bertukar pikiran, pendapat dengan anggota kelompok yang lain sehingga dapat memacu individu untuk berkembang. Motivasi diri yang paling besar berasal dari diri individu itu sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya self management dalam belajar.

2. Penyusunan diri (self organization)

Menurut Gie (2000: 78) menyatakan bahwa penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi siswa dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula. Bisa dikatakan juga pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lainnya yang menunjang pembentukan self management, apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien. Ciri khas dari bimbingan kelompok itu sendiri adalah membahas topic-topik yang sifatnya umum. Pengelolaan pikiran, pengaturan tenaga, pengaturan waktu, dan pengaturan tempat merupakan topik umum atau masalah yang dialami oleh semua mahasiswa dalam mengatur dan mengelola diri individu itu sendiri.

3. Pengendalian diri (self control)

Menurut Gie (2000: 79) mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. Memang, kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari

gampangnya, kesegaran berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara televisi, iklan film, atau ajakan teman senantiasa menghinggapi kebanyakan siswa. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri. Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Keinginan yang kuat akan memacu munculnya semangat untuk bisa memperoleh apa yang ingin dicapainya. Pengendalian diri yang kuat juga bisa memberikan penguatan diri pada individu agar bisa menghindari dirinya pada hal-hal yang tidak penting dan lebih mengutamakan apa yang menjadi prioritasnya yaitu sebagai seorang siswa adalah belajar. Salah satu fungsi dari bimbingan kelompok adalah fungsi pengembangan dimana siswa dapat mengembangkan tekad dan tenaganya. Individu mengembangkan segenap aspek yang bervariasi dan kompleks sehingga tidak dapat berdiri sendiri dengan kegiatan bimbingan kelompok tiap anggota dapat saling bantu membantu.

4. Pengembangan diri (self development)

Menurut Gie (2000: 80) mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seorang siswa, yaitu:

1. Kecerdasan pikiran: untuk menambah kearifan pengetahuan dan ketrampilan yang berguna dalam hidup.
2. Watak kepribadian: untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
3. Rasa kemasyarakatan: untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
4. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani.

Tujuan umum dalam bimbingan kelompok adalah melatih kemampuan bersosialisasi siswa terutama kemampuan berkomunikasi sehingga dapat menambah kearifan pengetahuan siswa, dan melatih siswa untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok lainnya. Keempat aspek self management dalam belajar tersebut dapat disimpulkan bahwa self management dalam belajar terbentuk dari adanya sikap pendorongan diri, pengendalian diri, penyusunan diri, dan pengembangan diri. Adanya sikap pendorongan diri akan mendorong individu agar memiliki tekad yang besar untuk belajar. Kemudian selain pendorongan terdapat pula penyusunan diri yang berguna untuk mengatur berbagai sumberdaya yang diperlukan untuk mendukung kegiatan belajar individu dengan tujuan untuk mencapai keefisien pada hidupnya.

Menurut Gie (2000: 80) mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seorang siswa, yaitu:

1. Kecerdasan pikiran: untuk menambah kearifan pengetahuan dan ketrampilan yang berguna dalam hidup.
2. Watak kepribadian: untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
3. Rasa kemasyarakatan: untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
4. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani.

Tujuan umum dalam bimbingan kelompok adalah melatih kemampuan bersosialisasi siswa terutama kemampuan berkomunikasi sehingga dapat menambah kearifan pengetahuan siswa, dan melatih siswa untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok lainnya. Keempat aspek self management dalam belajar tersebut dapat disimpulkan bahwa self management dalam belajar terbentuk dari adanya sikap pendorongan diri, pengendalian diri, penyusunan diri, dan pengembangan diri. Adanya sikap pendorongan diri akan mendorong individu agar memiliki tekad yang besar untuk belajar. Kemudian selain pendorongan terdapat pula penyusunan diri yang berguna untuk mengatur berbagai sumberdaya yang diperlukan untuk mendukung kegiatan belajar individu dengan tujuan untuk mencapai keefisien pada hidupnya. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan aspek-aspek self management dalam belajar meliputi pendorongan diri (self motivation), penyusunan diri (self organization), pengendalian diri (self control), pengembangan diri (self development), pengelolaan waktu, hubungan antar manusia, dan prespektif diri.

3. Teknik Self-Management

Menurut Cormier dan Cormier (1985: 520) teknik self management dalam belajar terdiri dari tiga teknik yaitu: 1. Pantau diri, 2. Kendali stimulus, 3. Ganjar diri.

1. Pantau Diri

Pantau diri merupakan suatu teknik perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dan dalam interaksinya dengan lingkungan. Pantau diri merupakan suatu teknik yang bermanfaat untuk asesmen masalah yang bersifat observasional dapat digunakan untuk menguji atau merubah laporan verbal individu mengenai perilakunya. Pantau diri merupakan suatu tahap pertama dan utama dalam setiap program perubahan diri. Dengan kata lain, pantau diri merupakan kunci utama terbentuknya self management dalam belajar.

2. Kendali Stimulus

Teknik kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai syarat khusus atau anteseden atau respon tertentu. Sebagaimana telah dijelaskan dalam model perilaku ABC (antesedent, behavior, concequence), perilaku yang sering dibimbing oleh suatu yang mendahului (antesedent) dan dipelihara oleh peristiwa-peristiwa positif atau negatif yang mengikutinya (concequence).

3. Ganjar Diri

Teknik ganjar diri digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Banyak tindakan individu yang dikendalikan oleh konsekuensi yang dihasilkannya sendiri sebanyak yang dikendalikan oleh konsekuensi eksternal. Dengan demikian, mengubah atau mengembangkan perilaku dengan menggunakan sebanyakbanyaknya ganjar diri dapat dilakukan dalam konseling.

Dari ketiga teknik self management dalam belajar di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk membentuk dan merubah perilaku yang diinginkan melalui tiga tahap. Tahap yang pertama yaitu pantau diri, dimana individu memantau dan mengamati setiap tindakan dan perilakunya sendiri. Pada tahap selanjutnya yaitu kendali stimulus, dimana individu mulai menata kembali pola berpikir, pola perilakunya, dan emosinya dengan tujuan untuk mengurangi perilaku yang bermasalah. Tahap terakhir yaitu ganjar diri, dimana individu memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Jika perilaku yang dihasilkan efektif maka individu tersebut akan memperoleh penghargaan, namun sebaliknya apabila perilaku yang dihasilkan tidak efektif maka individu tersebut akan memperoleh hukuman.

4. Prinsip-prinsip Self-Management

Setiap manusia mempunyai sifat positif dan negatif . Dan tidak sedikit juga manusia yang ingin merubah sifat negatif menjadi sifat positif karena merasa sifat negatif itu merugikan dirinya bahkan orang lain. Untuk merubah perilaku tidaklah mudah, oleh karena itu dibutuhkan pemrosesa diri yang baik dengan cara yang sistematis dan procedural. Perubahan diri tersebut didasarkan atas prinsip-prinsip tertentu.

Self management merupakan salah satu model *cognitive behavior therapy*. Self management melibatkan pemantauan diri, reinforcement positif, kontrak atau perjanjian

dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. Self management atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Menurut warga (1983:509) prinsip-prinsip perubahan perilaku antara lain:

- a. *Identifying Problem Behavior* (mengidentifikasi perilaku masalah)
Memilih dan merinci perilaku masalah (perilaku yang akan dirubah), akan memudahkan dalam menentukan langkah-langkah pengelolaan diri. Perilaku sasaran yang akan dirubah dibagi menjadi dua bagian, yaitu sasaran perilaku yang akan ditingkatkan dan sasaran perilaku yang akan dikurangi sebagaimana yang disebutkan dalam (Henny. 1994:12) sebagai sasaran akselerasi dan deselerasi. Perilaku yang dijadikan sasaran akselerasi dan perilaku yang tidak diharapkan menjadi akselerasi. Perilaku ini sangat penting dalam usaha mengubah perilaku diri.
- b. *Defining Problem Behavior* (mendefinisikan perilaku masalah)
Untuk mengubah perilaku terlebih dahulu harus dapat mendefinisikan dengan terperinci dan spesifik. Kenapa harus terperinci dan spesifik dalam mendefinisikan perilaku? Karena bila perilaku yang akan dirubah itu sudah terperinci dan spesifik maka akan lebih mudah untuk orang lain memahaminya dan dapat membantu mengevaluasi dikemudian hari. Dalam penentuan perilaku juga harus logis dan realistic biar mudah dalam pencapaiannya. Biar usaha tidak akan sia-sia pada ujungnya. Pada dasarnya pendefinisian perilaku ini menjadi tanda dan titik tolak dalam adanya komitmen yang kuat dari individu untuk mengantisipasi kemunculan godaan untuk melakukan hal yang akan membatalkan niat dalam proses perubahan perilaku. Pencegahan dalam hal tersebut dapat membantgu memperkuat komitmen sehingga dapat mengkondisikan dan tetap konsisten pada rencana yang dibuat.
- c. *Recording Behavior* (mencatat/merekam perilaku)
Perekaman perilaku dapat membantu dalam pengidentifikasian cues (isyarat) untuk perilaku yang tidak dikehendaki dan reward (ganjaran) yang diterima dari perilaku (Awater, 1983:509). Perekaman perilaku dibagi menjadi tiga hal yaitu: lama perekaman, frekuensi perekaman dan jenis data yang direkam/ lama dan frekuensi perekaman disesuaikan dengan jumlah data yang dibutuhkan dan jenis data. Jenis data meliputi isyarat sebelum perilaku (antecedent), perilaku (behavior) dan konsekuen (consequence).
- d. *Changing Routine to Change Behavior* (merubah kebiasaan untuk merubah perilaku)

Langkah – langkah pengelolaan diri menurut WSatson & Tharp (1983:11) yaitu:

- Menentukan dan merinci target perilaku
- Mengobservasi target perilaku
- Memodifikasi perencanaan setelah lebih dahulu memperdalam pemahaman diri
- Menetapkan rencana tambahan
- Evaluasi diri

Dari semua penjelasan diatas diharapkan semua mahasiswa dapat melakukan dari setiap tahap pengubahan perilaku dengan komitmen yang lebih dahulu disiapkan. Ketika semua sudah terlaksana dan sudah mendapatkan hasil. Peneliti berharap hasil tersebut positif dan dapat dikembangkan kemudian hari oleh mahasiswa itu sendiri.

5. Self Management dalam Perspektif Islam

Arti management memang tidak bisa ditulis dalam kalimat pendek. Manajemen dapat berate pencapaian tujuan melalui pelaksanaan fungsi-fungsi tertentu, tetapi dalam hal ini belum ada persamaan pendapat dari para ahli management tentang apa fungsi- fungsi itu. Untuk itu banyak pakar yang kemudian langsung memberikan pengertian management melalui apa yang disebut sebagai fungsi manajemen.

Dalam bukunya Muhammad Muhyidin bab 6 tentang konsep self management. Yang membahas tentang kesadaran diri, namun masih sangat sedikit diuraikan tentang self management dan belum terlihat dari aspek Islamnya baik dari Alqur'an maupun sunnahnya. Self management dalam bukunya Abdullah Gymnastar dan Masrukhul Amri yang membahas tentang management qolbu dalam menyikapi hidup agar mendapatkan ketenangan dan pencerahan dari bimbingan Allah.

Para pakar mendefinisikan “diri” (dzat, self) itu sebagai, “Kecenderungan seseorang dan perasaannya tentang dirinya. Sedangkan sebagian pakar mendefinisikan diri itu ialah ‘amaliyyatul nafsiyah, perilaku psikologis yang mengokohkan etika.”

Menurut bahasa al quran “diri” diambil dari kata “nafs” yang memiliki arti: jiwa, darah, badan, tubuh dan orang. Tiada hal yang begitu berat pada diri manusia selain usaha mengendalikan dirinya sendiri. Setiap perilaku dan akhlak seseorang pasti ada karakteristik khusus yang mengatur dan mendorong di belakang. Di balik perilaku jelek dan akhlak yang tercela, ada sesuatu yang dapat menerima untuk dididik, dirapikan, dipindahkan dan dihilangkan, serta ada akhlak utama dan perilaku tidak tercela yang menggunakannya.

Dalam literature tasawuf, nafs dikenal memiliki 8 kata ganti, dari kecenderungs n yang psling dekat dengan tindakan buruk sampai ketinggian kedekatan kepada kelembutan ilahi. Sebagaimana berikut:

1. Nafsu Amarah bissu, yaitu kekuatan pendorong naluri sejalan dengan nafsu yang cendeeung kepada keburukan.
2. Nafsu Lawwamah, yaitu nafsu yang telah memiliki rasa insaf dan menyesal sesudah melakukan pelanggaran.
3. Nafsu Musawwalah, yaitu nafsu yang telah dapat membedakan mana yang lebih baik dan mana yang buruk, tetapi lebih memilih yang buruk dan belum bisa memilih yang baik.
4. Nafsu mulhamah, yaitu nafsu yang memperoleh ilham dari Allah dengan dikaruniai ilmu pengetahuan.
5. Nafsu mutmainnah, yaitu nafsu yang telah mendapat tuntutan yang baik sehingga jiwa menjadi tenang.
6. Nafsu Radhiyah, yaitu nafsu yang ridha kepada Allah, yang memiliki peranan penting dalam mewujudkan kesejahteraan.
7. Nafsu Mardhiyah, yaitu nafsu yang telah mencapai ridha kepada Allah.
8. Nafsu Kamilah, yaitu nafsu yang telah sempurna bentuk dan dasarnya, sudah dianggap cukup untuk mengajarkan irsyad (petunjuk) dan menyempurnakan penghambaan diri kepada Allah SWT.

Setiap perilaku atau akhlak seseorang pasti ada karakteristik khusus yang mengatur dan mendorong di belakang, sehingga seseorang dapat memutuskan perilaku apa yang akan dilakukan, mencapai tingkatan tertentu dengan akhlaknya tersebut dan membatasi diri dalam melakukannya. Dibalik perilaku jelek dan akhlak yang tercela, ada sesuatu yang bisa menerima untuk dididik, dirapikan, dipindahkan dan dihilangkan, serta ada akhlak utama dan perilaku tidak tercela yang mau menggunakannya.

B. Disiplin Belajar

1. Definisi Disiplin Belajar

a. Pengertian Disiplin

Disiplin secara bahasa berarti ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan di sekolah, tata tertib dan sebagainya (Depdikbud. Kamus Besar Bahasa Indonesia). Menurut Hurlock, disiplin berasal dari kata “*disciple*” yang berarti seorang yang belajar dari atau secara suka

rela mengikuti seorang pemimpin (Elizabeth B. Hurlock. Perkembangan anak). Dalam teori tersebut, dapat diartikan bahwa orang tua dan guru adalah pemimpin sehingga seorang anak atau siswa sebagai pengikut atas aturan-aturan yang mereka buat guna menjadi insan yang berguna.

Menurut Arikunto (1990), di dalam pembicaraan kedisiplinan dikenal dua istilah yang pengertiannya hampir sama tetapi pembentukannya secara berurutan. Kedua istilah itu adalah disiplin dan ketertiban, ada juga yang menggunakan istilah siasat dan ketertiban. Ketertiban menunjuk pada kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan dan tata tertib karena didorong oleh sesuatu dari luar misalnya karena ingin mendapat pujian dari atasan. Selanjutnya pengertian disiplin atau siasat menunjuk pada kepatuhan seseorang dalam mengikuti tata tertib karena didorong kesadaran yang ada pada kata hatinya (Arikunto, 1990).

Kedisiplinan dapat diartikan sebagai serangkaian aktivitas / latihan yang dirancang karena dianggap perlu dilaksanakan untuk dapat mencapai sasaran tertentu (Sukadji, 2000). Kedisiplinan merupakan sikap atau perilaku yang menggambarkan kepatuhan kepada suatu aturan atau ketentuan. Kedisiplinan juga berarti suatu tuntutan bagi berlangsungnya kehidupan yang sama, teratur dan tertib, yang dijadikan syarat mutlak bagi berlangsungnya suatu kemajuan dan perubahan- perubahan ke arah yang lebih baik (Budiono, 2006).

Sedangkan menurut Nitisemito bahwa kedisiplinan adalah sebagai sikap, tingkahlaku dan perbuatan sesuai dengan peraturan arti lembaga yang tertulis maupun tidak (dalam Rohman , 2011:15). Menurut KBBI bahwa disiplin adalah ketaatan atau kepatuhan kepada peraturan (tata tertib). Disiplin adalah sikap mental untuk mau mematuhi dan bertindak sesuai peraturan secara suka rela. Adapun penanaman disiplin adalah usaha melatih dan mengajarkan seseorang untuk selalu bertindak sesuai dengan peraturan yang ada secara sukarela (Nur, 2011:18).

Santoso (2004) menyatakan bahwa kedisiplinan adalah sesuatu yang teratur, misalnya disiplin dalam menyelesaikan pekerjaan berarti bekerja secara teratur. Kedisiplinan berkenaan dengan kepatuhan dan ketaatan seseorang atau kelompok orang terhadap norma-norma dan peraturan-peraturan yang berlaku, baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis. Kedisiplinan dibentuk serta berkembang melalui latihan dan pendidikan sehingga terbentuk kesadaran dan keyakinan dalam dirinya untuk berbuat tanpa paksaan. Kedisiplinan adalah suatu sikap yang mencerminkan ketaatan dan ketepatan terhadap aturan (Moenir, 1999).

Kedisiplinan merupakan suatu sikap, perilaku, dan perbuatan yang sesuai dengan peraturan organisasi baik tertulis maupun tidak tertulis (Nitisemito: 1999).

Berdasarkan berbagai pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan adalah suatu sikap dan perilaku yang mencerminkan ketaatan dan ketepatan terhadap peraturan, tata tertib, norma-norma yang berlaku, baik tertulis maupun yang tidak tertulis.

- Pentingnya Kedisiplinan

Kedisiplinan sangat penting dilakukan untuk membentuk kebiasaan yang teratur maupun ketertiban dimanapun berada. Begitu pula seorang siswa, sangat penting untuk berkecenderungan baik di sekolah, belajar, di rumah, mengerjakan tugas mematuhi tata tertib yang ada dan sebagainya sehingga dengan adanya kedisiplinan maka siswa dapat tertib dimanapun. Kedisiplinan sangat berperan penting dalam membentuk individu yang berciri keunggulan. Menurut Tulus Tu'u (2004: 37), kedisiplinan sangat penting karena sebab-sebab berikut ini:

- a. Dengan kedisiplinan yang muncul karena kesadaran diri sendiri, mahasiswa berhasil dalam belajarnya. Sebaiknya mahasiswa yang kerap kali melanggar ketentuan kampus pada umumnya terhambat optimalisasi potensi dan prestasinya.
- b. Tanpa kedisiplinan, suasana kampus dan juga kelas menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Secara positif kedisiplinan memberi dukungan yang tenang dan tertib bagi proses pembelajaran.
- c. Orangtua senantiasa berharap di kampus mahasiswa dibiasakan dengan norma-norma, nilai kehidupan dan disiplin. Dengan demikian mahasiswa menjadi individu yang tertib, teratur dan disiplin.
- d. Disiplin merupakan jalan bagi mahasiswa untuk sukses dalam belajar dan kelak ketika bekerja. Kesadaran pentingnya norma, aturan kepatuhan dan ketaatan merupakan prasyarat kesuksesan seseorang

Adapun menurut Maman Rahman (1997) dalam Tu'u (2004:35) pentingnya disiplin bagi para mahasiswa adalah sebagai berikut:

- a. Memberi dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang.
- b. Membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan.

- c. Cara menyelesaikan tuntutan yang ingin ditunjukkan peserta didik terhadap lingkungannya.
- d. Untuk mengatur keseimbangan keinginan individu satu dengan individu lainnya.
- e. Menjauhi mahasiswa melakukan hal-hal yang dilarang kampus.
- f. Mendorong mahasiswa melakukan hal-hal yang baik dan benar .
- g. Peserta didik belajar hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik, positif dan bermanfaat baginya dan lingkungannya.
- h. Kebiasaan baik itu menyebabkan ketenangan jiwa serta lingkungannya.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa disiplin sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap mahasiswa. Disiplin yang tumbuh secara sadar akan membentuk sikap, perilaku dan tata kehidupan yang tumbuh secara teratur yang akan menjadikan mahasiswa sukses dalam belajar.

b. Pengertian Belajar

Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Ekosiswoyo, Rasdi dan Rachman. Manajemen kelas).

Menurut Oemar Hamalik dalam bukunya dijelaskan bahwa belajar adalah suatu proses, suatu kegiatan dan bukan hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami (Oemar Hamalik. Proses Belajar Mengajar).

Setelah membaca pengertian-pengertian yang ada di atas maka belajar merupakan suatu tujuan untuk perubahan melalui pengalaman dalam lingkungan.

c. Pengertian Disiplin Belajar

Disiplin belajar adalah salah satu faktor penting dalam mencapai suatu tujuan, baik itu tujuan organisasi maupun tujuan individu. Dengan kata lain disiplin merupakan salah satu aspek dalam kehidupan diri manusia, selama manusia tersebut mempunyai tujuan yang hendak dicapai.

Disiplin belajar merupakan suatu sikap, tingkah laku dan perbuatan mahasiswa untuk melakukan aktifitas belajar yang sesuai dengan keputusan-keputusan, peraturan-peraturan dan norma-norma yang telah ditetapkan bersama, baik persetujuan tertulis maupun tidak tertulis antara mahasiswa dengan dosen di kampus maupun individu dengan orang lain.

Dengan disiplin, seorang siswa akan memahami kecakapan mengenai cara belajar yang baik. Watak yang baik dalam diri seseorang akan menciptakan suatu pribadi yang luhur. Cara belajar yang baik adalah suatu kecakapan yang dapat dimiliki oleh setiap mahasiswa dengan jalan latihan. Akan tetapi, keteraturan dan disiplin harus ditanam dan kesungguhan yang nanti akan dapat dimiliki oleh setiap usaha belajar memberikan hasil yang sangat memuaskan (Liang Gie. Cara Belajar Yang Efisien).

2. Aspek-aspek Disiplin Belajar

Arikunto dalam bukunya membagi kedisiplinan pelajar ke dalam 3 aspek, yaitu: (Suharsimi Arikunto. Manajemen Pengajaran Manusiawi).

a. Aspek disiplin pelajar di lingkungan keluarga

Disiplin lingkungan keluarga berarti aturan yang harus diikuti atau dipatuhi di dalam rumah. Disiplin keluarga mempunyai peranan penting dalam perkembangan anak. Lingkungan keluarga merupakan pembelajaran atau pendidikan pertama bagi anak yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian anak. Dimana Aspek disiplin di lingkungan sendiri yaitu:

1. Mengerjakan tugas kuliah dirumah/pondok
2. Mempersiapkan keperluan kuliah di rumah/pondok

b. Aspek disiplin mahasiswa di lingkungan kampus

Disiplin di lingkungan kampus merupakan penjelasan pada anak mengenai apa yang harus dilakukan dan tidak dilakukan di dalam sekolah. Patuh dan disiplin pada peraturan dan tata tertib yang ada di sekolah. Disiplin sekolah peranannya sangat penting bagi siswa, karena jika disiplin sekolah sudah menjadi rutinitas maka siswa akan merasa nyaman dalam belajar dan menjadikan belajar ini sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi. Adapun aspek disiplin di sekolah yaitu:

1. Sikap siswa di kelas
2. Kehadiran siswa
3. Melaksanakan tata tertib sekolah

c. Aspek disiplin siswa di lingkungan pergaulan

Disiplin pergaulan disini berarti peraturan lapangan atau yang mengatur tingkah laku dalam kelompok yang disini mempunyai nilai pendidikan sebab peraturan memperkenalkan pada anak perilaku yang disetujui anggota kelompoknya, adapun aspeknya adalah yang berhubungan dengan pinjam-meminjam.

3. Indikator Disiplin Belajar

Dari ciri-ciri kedisiplinan tersebut, maka dapat diambil enam indikator belajar sebagai berikut:

- a. Mengerjakan tugas sekolah di rumah
Mengerjakan tugas sekolah di rumah maksudnya adalah ketika siswa menerima pekerjaan rumah (PR) dari guru, maka siswa mengerjakan secara individu maupun kelompok di rumah.
- b. Mempersiapkan keperluan sekolah di rumah
Maksud dari mempersiapkan keperluan sekolah di rumah adalah siswa mempelajari mata pelajaran yang akan di ampu esok hari serta menyiapkan buku-buku atau keperluan lain yang akan dibawa sekolah.
- c. Sikap siswa di kelas
Sikap siswa yang dimaksud adalah bagaimana siswa memperhatikan guru yang tengah menerangkan materi di kelas. Siswa tenang saat tengah ada guru tidak membuat gaduh sendiri di dalam kelas, serta selalu mengerjakan dengan baik saat guru memberikan tugas.
- d. Kehadiran siswa
Maksud dari kehadiran siswa disini adalah dimana siswa selalu hadir sebelum pelajaran berlangsung dan tidak pernah membolos kelas. Datang tepat waktu tidak pernah terlambat datang ke kelas tidak menunggu guru hadir.
- e. Melaksanakan tata tertib di sekolah
Siswa mampu mentaati tata tertib atau peraturan yang ada di sekolah tanpa adanya pelanggaran dari apa yang boleh dan tidak boleh di lakukan di sekolah. Bersikap baik yang dapat menjadi teladan di sekolah. Seperti halnya datang pagi sebelum bel sekolah berbunyi, membuat surat izin saat tidak mengikuti kelas, memakai seragam dan atribut lengkap dll.
- f. Meminjam catatan teman ketika tertinggal pelajaran

Siswa dapat dikatakan disiplin saat siswa tertinggal pelajaran karena izin tidak masuk kelas dan tiba saatnya masuk siswa kemudian meminjam buku catatan teman yang kemudian dipelajarinya atau meminta bantuan untuk penjelasan apa yang telah dibahas selama tertinggal kelas.

4. Disiplin Belajar Menurut Perspektif Islam

Disiplin menurut Henry Clay Lindgren dalam bukunya *Educational Psychology in the Classroom* mengatakan, “The meaning of discipline is control by enforcing obedience or orderly conduct”. Definisi dari disiplin adalah mengontrol dengan cara mematuhi peraturan atau berperilaku baik. Menurut Syaiful Bahri Djamarah, disiplin adalah suatu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi dan kelompok. Tata tertib itu bukan buatan binatang, tetapi buatan manusia sebagai pembuat dan pelaku. Sedangkan disiplin timbul dari dalam jiwa karena adanya dorongan untuk menaati tata tertib tersebut.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa disiplin adalah tata tertib, yaitu ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan tata tertib dan sebagainya. Berdisiplin berarti menaati (mematuhi) tata tertib. Pengertian kedisiplinan pada penelitian ini adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban. Kedisiplinan dalam proses pendidikan sangat diperlukan karena bukan hanya untuk menjaga kondisi suasana belajar dan mengajar berjalan dengan lancar, tetapi juga untuk menciptakan pribadi yang kuat bagi setiap siswa. Sedangkan arti belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. Sehingga pengertian belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Ajaran Islam sangat menganjurkan pemeluknya untuk menerapkan sikap disiplin dalam berbagai aspek baik dalam beribadah, belajar dan kehidupan lainnya. Perintah untuk berlaku disiplin secara implisit termaktub dalam firman Allah SWT dalam surah An-Nisa’ ayat 59:

“Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. kemudian jika kamu berlainan Pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya”.

Berdasarkan ayat Al-Qur’an diatas, diketahui bahwa kedisiplinan pada hakikatnya adalah amanah, perbuatan taat kepada Allah, taat kepada Rasulullah dan taat kepada pimpinan. Orang yang disiplin adalah orang yang amanah, taat melaksanakan perintah Allah dan perintah Rasulullah serta menaati semua peraturan yang telah dibuat oleh pimpinan.

5. Pengaruh Disiplin Terhadap Hasil Belajar

Menurut Prijodarminto, “kedisiplinan merupakan kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, ketraturan, dan ketertiban”. Karena sudah menyatu dengannya, maka sikap atau perbuatan yang dilakukan bukan lagi atau sama sekali tidak dirasakan sebagai beban, bahkan sebaliknya akan membebani dirinya bilamana ia tidak berbuat sebagaimana lazimnya (Sogeng Pijodarminto, disiplin kiat menuju sukses). Tingkat kedisiplinan siswa yang tinggi diharapkan mampu membuat siswa tersebut mampu memperoleh hasil yang optimal dalam belajar. “dengan mendisiplinkan siswa, sebenarnya kita membantu mereka mengembangkan tanggung jawab dan kendali diri (Siri Nam, pengajaran disiplin dan harga diri).”

Berdasarkan teori di atas, maka ada hubungan positif antara disiplin belajar dengan hasil belajar siswa. Jadi semakin tinggi disiplin belajar siswa maka semakin baik pula hasil belajar yang dicapai siswa.

C. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses kehidupan, termasuk dalam kondisi yang tepat di lingkungannya. Para ahli berpendapat bahwa selain dapat mereduksi efek-efek psikologi yang negative dari dari stressor-stresor lingkungan. Control diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat pencegahan. Maka dari itu control diri sangatlah penting bagi seseorang terutama anak-anak yang menginjak remaja.

Adler berpendapat setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan setiap gaya hidupnya sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana berperilaku.

Manusia memiliki kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan pencapaian itu. Kekuatan diri kreatif itu membuat setiap manusia menjadi manusia bebas, bergerak mencari tujuan yang terarah. Pendapat Adler tersebut menunjukkan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, tergantung dari individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggung jawab terhadap tingkahlakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya.

Menurut kamus psikologi, definisi control diri atau *self control* adalah kemampuan untuk menentukan tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk mencegah tingkah laku yang menurut kata hati, atau semaunya.

Menurut Daniel Golman pengendalian diri adalah mengelola emosi dan impuls yang merusak tetap terkendali. Individu tersebut mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impuls emosi yang menekan
- b. Tetap tangguh, berpiki positif dan tidak gijah walaupun dalam situasi yang paling berat
- c. Berpikir dengan jernih dan tetap terfokus walaupun dalam keadaan tertekan.

Mengenai pengertian control diri, beberapa psikolog penganut behaviorisme, Calhoun & Acocella memberikan batasan-batasan. Batasan tersebut adalah sebagai berikut: seseorang menggunakan control dirinya, bila dalam tujuan jangka panjang, individu dengan sengaja menghindari perilaku yang tersedia secara bebas baginya, tetapi malah menggantinya dengan perilaku yang kurang biasa atau menawarkan kesenangan yang tidak segera dirasakan.

Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, begitu juga remaja. Namun kebanyakan dari mereka, belum mampu mengontrol dirinya., karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk itu. Dia sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual yang berlangsung cepat, sebagai akibat pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi kegoncangan dan kebingungan dalam dirinya terutama dalam pergaulan lawan jenis.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa control diri (self control) merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi serta tingkah lakunya, dimana dalam dirinya selalu terdapat gejala-gejala atau keinginan untuk

melakukan segala sesuatu yang baru dan menantang dari orang lain. Apapun itu yang bersifat pengalaman, keahlian, berhubungan dengan fisik, pikiran maupin psikologis seseorang untuk pencapaian tujuan yang diharapkan.

2. Jenis-jenis Kontrol Diri

Menurut Block & Block ada tiga jenis control diri yaitu:

- a. Over control, yaitu control yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.
- b. Under control, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa perhitungan yang masak
- c. Appropriate control, yaitu control yang memungkinkan individu mengontrol impulsnya secara tepat.

3. Teknik-teknik Kontrol Diri

Skinner mengemukakan beberapa teknik yang dapat digunakan untuk melaksanakan control diri:

- a. Pengendalian dan control fisik

Proses dimana individu mengontrol tingkah laku dengan cara pengendalian fisik seseorang dengan bersosialisasi pada orang lain dengan melatih diri untuk menerima apa adanya, berusaha menghadapi permasalahan melalui cara pengendalian fisik terhadap suatu respon yang dikontrol. Eksistensi dan kekuatan tingkah laku dapat dijelaskan menunjuk pada pengaruh lingkungan yang menghalangi respon.

- b. Perubahan stimulus

Selain membuat respon yang mungkin dan tidak mungkin, kita dapat membuat atau menghapus peluang. Dalam mengerjakannya kita memanipulasi baik satu hal yang mendatangkan ataupun yang membedakan stimulus.

- c. Penggunaan stimulus aversif

Seseorang dapat mengontrol diri sendiri dengan menciptakan stimulus verbal yang mempunyai pengaruh pada diri. Kita mengkondisikan reaksi aversif dalam diri kita dengan memadukan stimulus pada cara-cara yang tepat.

Selain teknik kontrol diri yang telah dibahas diatas, terdapat tiga teknik kontrol diri yang dikemukakan oleh Cormier & Cormier:

- Self Monitoring

Merupakan suatu proses dimana individu mengamati dan peka terhadap segala sesuatu tentang dirinya dan interaksinya dengan lingkungan. Self monitoring bersifat reaktif, yaitu tindakan yang selalu mencatat perilaku dapat menyebabkan perubahan, meskipun tidak ada keinginan untuk berusaha sendiri untuk mengadakan perubahan. Dalam self monitoring, individu dapat memberi dirinya sendiri penguat internal yang otomatis.

- Self Reward

Merupakan suatu teknik dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan segala akibat yang dihasilkan. Self reward adalah cara mengubah perilaku yang dapat dilakukan dengan memberi hadiah atau hal-hal yang menyenangkan apabila perilaku yang diinginkan berhasil.

- Stimulus Control

Merupakan suatu teknik yang dapat digunakan mengurangi ataupun meningkatkan perilaku tertentu. Stimulus kontrol menekankan pada pengaturan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai stimulus kontrol sebagai susunan suatu kondisi lingkungan yang ditetapkan untuk menjadikan suatu hal yang tidak mungkin atau tidak menguntungkan tingkah laku yang biasa terjadi.

4. Factor – factor Kontrol Diri

Ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi kontrol diri individu. Individu yang memiliki kontrol diri pada situasi atau stimulus tertentu belum tentu sama pada kondisi atau situasi yang lain. Situasi-situasi yang tidak menentu dan lingkungan yang bervariasi menjadikan individu belum sepenuhnya dapat mengontrol dirinya, akan tetapi pada dasarnya kontrol diri itu secara garis besar dipengaruhi oleh factor eksternal dan internal.

Factor kontrol diri yang bersifat internal, selain dapat dipengaruhi oleh hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan tersusun melalui pengalaman evolusi, melainkan juga bisa disebabkan oleh kontrol diri emosi yang sehat diperoleh bila seseorang memiliki kekuatan ego, yaitu suatu kemampuan untuk menahan diri dan tindakan luapan emosi. Sedangkan factor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif, dalam arti kondisinya diwarnai dengan hubungan yang harmonis, saling mempercayai, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab., maka seseorang

cenderung memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini dikarenakan seseorang mencapai kematangan emosi oleh factor-faktor pendukung tersebut.

5. Aspek-aspek Kontrol Diri

Sedangkan menurut Averill terdapat tiga aspek kontrol diri, kontrol perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control) dan kontrol dalam mengambil keputusan (decision control):

a. Kontrol Perilaku (behavior control)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal, kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

Ada beberapa cara yang harus dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (cognitive control)

Yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua penilaian yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Kontrol dalam Mengambil Keputusan (decisional control)

Yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan uraian dua tokoh tersebut tentang ciri-ciri kontrol diri, kelebihan dirasa pada teori yang dikemukakan oleh Averill ini, merupakan aplikasi dari pendekatan psikologis yang selama ini mencoba diterapkan dalam mengatasi masalah di lembaga pendidikan masalah di Indonesia.

6. Kontrol Diri dalam Islam

Islam telah mengajarkan batas-batas diri seseorang agar mempunyai pengendalian diri dalam berperilaku. Yang dimaksud batas diri ini adalah mengetahui batasan ilmunya, batas kekuatan akalnya, anggota badannya, harta bendanya, batas tingkat derajat kebesarannya dalam perkara dan kepentingannya. Selain hal itu, Allah menciptakan adanya berbagai dorongan fisiologis dalam fitrah manusia dan hewan, guna terealisasinya tujuan-tujuan yang dikehendaki. Jela pemenuhan-pemenuhan dorongan ini merupakan hal yang dituntut oleh fitrah dan diperlukan oleh tabiat manusia atau hewan sebab pada pemenuhan-pemenuhan dorongan-dorongan tersebut bergantung kelestarian hidup dan kelestarian jenis. Oleh karenanya ditetapkan hukum-hukum dan perintah-perintah Alqur'an yang berkenaan dengan dorongan tersebut. Hukum-hukum dan perintah Alqur'an serta sunnah mengakui dan menetapkan dan menyerukan untuk dipenuhinya dorongan-dorongan tersebut sesuai dengan batas yang telah ditentukan atau digariskan oleh syariat. Dengan demikian individu dapat menjadi pengendali dan pengarah bagi dorongan-dorongan dalam dirinya, dan bukannya dikuasai dan dikendalikan dorongan-dorongan tersebut. Sebagaimana dikemukakan dalam Alqur'an:

Segala usaha manusia di dunia ini pasti mempunyai tujuan. Dengan tujuan tersebut akan berpengaruh pada usaha yang dilakukan. Belajar merupakan salah satu usaha atau proses yang dilakukan manusia, sehingga ada tujuan-tujuan yang akan dicapai didalamnya. Dalam melaksanakan suatu kegiatan atau usaha seseorang dituntut untuk mempunyai sikap disiplin. Demikian halnya dengan disiplin dalam belajar, karena kedisiplinan seseorang dalam belajar akan berpengaruh terhadap hasil

belajar dan tujuan yang diharapkan akan tercapai. Disiplin dapat melahirkan semangat menghargai waktu, bukan menyalahgunakan waktu berlalu dalam kehampaan. Budaya jam karet adalah musuh besar bagi mereka yang mengagungkan disiplin dalam belajar.

Orang yang berhasil dalam belajar dan berkarya disebabkan mereka selalu menempatkan disiplin di atas semua tindakan dan perbuatan. Semua jadwal belajar yang disusun, mereka taati dengan ikhlas. Mereka melaksanakannya dengan penuh semangat. Menurut Elizabeth B. Hurlock, tujuan disiplin adalah membentuk perilaku sedemikian rupa hingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan oleh pihak atau kelompok budaya.

Menurut Charles Schaefer, tujuan dari kedisiplinan belajar dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek dari kedisiplinan belajar adalah untuk membuat siswa terlatih dan terkontrol dalam belajar dengan mengajarkan mereka bentuk tingkah laku yang pantas dan tidak pantas bagi mereka. Sedangkan tujuan jangka panjang kedisiplinan belajar adalah untuk perkembangan pengendalian diri sendiri dan pengarahan diri sendiri self control and self direction yaitu dalam hal mana siswa dapat mengarahkan diri sendiri tanpa pengaruh atau pengendalian dari luar. Melihat dari berbagai tujuan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan kedisiplinan belajar adalah agar membuat peserta didik terlatih dan terkontrol dalam belajar sehingga ia memiliki kecakapan cara belajar yang baik. Selain itu juga merupakan proses pembentukan perilaku yang baik sehingga ia mencapai suatu pribadi yang luhur yang tercermin dalam kesesuaian perilaku dengan norma-norma atau aturan-aturan belajar yang ditetapkan serta kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar

BAB III

METODE PENELITIAN

Penentuan dan penetapan metode yang akan digunakan dalam sebuah penelitian ataupun penulisan karya ilmiah sangat penting. Pada dasarnya suatu penelitian adalah cara kerja agar dapat memahami obyek penelitian. Dengan kata lain, hal terpenting bagi peneliti adalah kekreatifan dan kemauan peneliti untuk dapat mengetahui masalah atau fenomena tertentu, sehingga hal yang diteliti akan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Secara umum suatu penelitian ilmiah bias dianggap sah atau diakui keabsahannya harus memenuhi beberapa kaidah ilmiah, dan setiap tahap dalam penelitian perlu adanya kecermatan, kritis dan sistematis.

A. Rancangan Penelitian

Menurut Arikunto jenis pendekatan penelitian ditentukan oleh variabel penelitian. Namun, jelas pendekatan juga tidak bisa diabaikan peranannya dalam menentukan perincian variabel secara teliti (Arikunto, 2002). Selain itu, ia juga berpendapat bahwasanya antara penentuan variabel penelitian dan pemilihan pendekatan sebenarnya dilakukan maju-mundur, bolak-balik. Pendekatan penelitian dapat dibedakan menjadi beberapa jenis tergantung sudut pandangnya.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menurut Arikunto, penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap angka tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga dengan pemahaman akan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila juga disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar atau tampilan lain (Arikunto, 2002). Oleh karena itu, penelitian ini tidak dapat terpisahkan dari peranan statistika yang sangat dominan dan penting. Menurut Babbie (dalam Prasetyo, 2012:53), rancangan penelitian

adalah mencatat perencanaan dari cara berpikir dan merancang suatu strategi untuk menemukan sesuatu.

Penelitian ini tergolong pada penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah sebuah penelitian yang bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variable-variabel pada suatu faktor berkaitan dengan variable-variabel pada satu faktor atau lebih faktor lain Berdasarkan pada koefisien korelasi. Menurut Arikunto, koefisien korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dan variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variable-variabel ini. Dalam menganalisa dan menggunakan perhitungan statistik korelasi.

A. Identifikasi Variabel

Variabel berasal dari bahasa inggris "*Variable*" yang berarti tidak tetap atau berubah-ubah. Dari pengertian ini, maka variabel adalah sebuah fenomena (yang berubah-ubah). Dengan demikian maka bisa jadi tidak ada satu peristiwa di alam dunia ini yang dapat disebut variable, tinggal tergantung bagaimana kualitas variabelnya yaitu bagaimana bentuk variasi fenomena tersebut.

Sugiyono (2009) menjelaskan bahwa *variable* penelitian adalah suatu atribut, atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian sosial dan psikologi, satu variabel tidak mungkin hanya berkaitan dengan satu variabel saja, melainkan selalu saling berpengaruh dengan banyak variabel lain. Oleh karena itu, perlu dilakukan identifikasi terlebih dahulu terhadap variabel penelitiannya. Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam sebuah penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing (Azwar, 2004).

Dengan demikian, berlandaskan teori dan hipotesa penelitian yang diuraikan sebelumnya, maka variabel-variabel dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

a. Variabel Bebas

Variabel x atau variabel independen (variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen.

Adapun variabel bebas pada penelitian ini yaitu self management dan disiplin belajar.

b. Variabel Terikat

Variabel y atau variabel dependen (variabel terikat), merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel bebas juga sering disebut dengan variabel *output*, *criteria*, *konsekuen*. Adapun variabel terikat pada penelitian ini yaitu control diri.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang dapat diamati. Definisi operasional merupakan petunjuk tentang bagaimana suatu variabel diukur dan batasan dari beberapa kata istilah-istilah yang dipakai dalam penelitian (Masyhuri, 2008: 131).

Berikut ini adalah definisi operasional dari variabel-variabel penelitian ini:

a. Self Management

Self management adalah Kegiatan yang dapat mengatur jadwal sehari-hari diri sendiri.

b. Disiplin Belajar

Disiplin belajar merupakan bagaimana cara kita untuk teratur atau mematuhi apa yang sudah kita jadwalkan dalam self management tersebut.

c. Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2002). Penelitian populasi dilakukan apabila peneliti ingin melihat melihat semua liku-liku yang ada didalam penelitian. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala atau nilai test atau peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu didalam suatu penelitian (Bungin, 2006). Jadi, populasi bukan hanya orang, melainkan juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Adapun populasi dari penelitian ini adalah Mahasiswi PPP Al Hikmah Al Fathimiyah Malang.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi

Ada beberapa teknik dalam pengambilan sampel penelitian, namun yang digunakan dalam sampel penelitian ini adalah teknik pengambilan *sample random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2003).

pengambilan sampel menggunakan rumus dari Slovin (Bambang & lina,2012)

n = Besaran Sampel

N = Besaran Populasi

e = Nilai kritis (batas ketelitian) yang diinginkan (persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan penarikan sampel).

Populasi yang berjumlah 100 santri. Dengan menggunakan rumus Slovin dengan kritis 10% jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 100 siswa, kemudian

dalam pengambilan sampel menggunakan teknik acak terlapis (*stratified random sampling*), dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Sampel} = \frac{\text{Populasi}}{\text{Total Populasi}} \times \text{Total Sample}$$

C. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan langkah sangat penting dalam penelitian ilmiah, karena data yang dihasilkan ini diharapkan digunakan untuk menjawab sekaligus memecahkan permasalahan yang ada. Oleh karena itu, metode pengumpulan data yang digunakan haruslah dapat mendukung kegiatan penelitian. Pengumpulan data primer merupakan metode yang paling utama dalam sebuah penelitian.

1. Angket / Kuesioner

Kuesioner atau angket paling umum dipakai dalam metode-metode penelitian survei, dimana mengajukan pertanyaan-pertanyaan atau pernyataan-pernyataan tertulis kepada sekelompok populasi atau representatif. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

D. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam pengumpulan data (Arikunto, 2005). Instrument yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga bagian yaitu Self Management, Disiplin Belajar dan Kontrol Diri yang digunakan dengan pengukuran skala yang disebut dengan model likert. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam pengukuran dan akan menghasilkan kuantitatif. Pilihan alternative jawaban yang disediakan nantinya terdiri dari 4 kategori respon. Pilihan tersebut dilakukan dengan alasan sebagai berikut:

1. Tersedianya jawaban ditengah menimbulkan kecenderungan menjawab ditengah (*Central Tendency Affect*) terutama bagi mereka yang ragu-ragu antara setuju dan tidak setuju.
2. Jika pilihan untuk kategori tengah atau netral disediakan maka dikhawatirkan kebanyakan subjek akan cenderung menempatkan pilihannya di kategori tengah tersebut., sehingga data mengenai perbedaan diantara responden menjadi kurang inormative (Nusbeck dalam Azwar, 2013). Berdasarkan pendapat diatas maka peneliti memutuskan untuk memberi 4 kategori respon dengan kategori sebaga berikut:

Kategori respon skala

Klasifikasi	Keterangan	Favorable	Unfavorable
SS	Sangat Setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

a. Skala Self Management

Skala yang dipergunakan untuk mengukur self management dari subjek penelitian adalah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dan aspek menurut Liang Gie yaitu:

1) Pendorongan Diri (self motivation)

Menurut Gie (2000: 78) mengemukakan pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Selanjutnya Gie juga menyatakan bahwa : Dengan adanya pendorongan diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam

berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya self management dalam belajar.

2) Penyusunan diri (self organization)

Menurut Gie (2000: 78) menyatakan bahwa penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi siswa dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula.

3) Pengendalian diri (self control)

Menurut Gie (2000: 79) mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. Memang, kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari gampang, keseganan berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara televisi, iklan film, atau ajakan teman senantiasa menghinggapi kebanyakan siswa. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri. Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan.

4) Pengembangan diri (self development)

Menurut Gie (2000: 80) mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seorang siswa, yaitu:

1. Kecerdasan pikiran: untuk menambah kearifan pengetahuan dan ketrampilan yang berguna dalam hidup.
2. Watak kepribadian: untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
3. Rasa kemasyarakatan: untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
4. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani. Tujuan umum dalam bimbingan kelompok adalah melatih

kemampuan bersosialisasi siswa terutama kemampuan berkomunikasi sehingga dapat menambah kearifan pengetahuan siswa, dan melatih siswa untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok lainnya.

Blueprint Skala Self Management

Konstrak	Aspek	Indicator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
Self management	Pendorongan Diri	Dorongan diri untuk mrncapai tujuan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7		
	Penyusunan Diri	Menyusun setiap kegiatan dengan baik	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14		
	Pengendalian Diri	Mampu memilih sesuatu dengan baik dan berhati-hati	23, 24, 25, 26, 27, 28	22, 29, 30	
	Pengembangan Diri	Mampu mengembangkan kemampuan atau kelebihan yang siswa miliki	15, 16, 17, 20, 21	18, 19, 21, 22	

b. Skala Disiplin Belajar

Skala yang dipergunakan untuk mengukur disiplin belajar dari subjek penelitian adalah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dan aspek menurut Hurlock yaitu meliputi:

Menurut Hurlock (1989) terdapat 4 aspek dalam disiplin belajar yaitu :

a. Peraturan

Peraturan merupakan suatu hal atau tindakan tertentu yang terlebih dahulu disetujui dan telah ditetapkan dalam tingkah laku untuk pedoman anak.

b. Hukuman

Hukuman merupakan suatu tindakan yang tegas untuk menangani sebuah perilaku tertentu sebagai ganjaran atas perbuatannya.

c. Penghargaan

Penghargaan merupakan sebuah tindakan memuji, senyuman atau tepukan di punggung untuk suatu hasil yang baik. Karena penghargaan tidak selalu berbentuk materi.

d. Konsistensi

Konsistensi merupakan ketetapan atau tingkat kestabilan anak dalam suatu tindakan untuk memacu proses belajar anak.

Blueprint Skala Disiplin Belajar

Konstrak	Aspek	Indicator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
Disiplin Belajar	Lingkungan keluarga	Mengerjakan Tugas sekolah di Rumah	1, 2		
		Mempersiapkan keperluan sekolah dirumah	3,4		
	Lingkungan Sekolah	Sikap siswa di kelas	5,6		
		Kehadiran siswa	7,8		
		Melaksanakan tata tertib di sekolah	9,10		
	Lingkungan Pergaulan	Meminjam catatan teman ketika tertinggal pelajaran	11,12		
		Mengerjakan	13, 14, 15		

		tugas kelompok			
--	--	----------------	--	--	--

c. Skala Kontrol Diri

Skala yang dipergunakan untuk mengukur kontrol diri dari subjek penelitian adalah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dan aspek menurut Averill yaitu meliputi:

a. Kontrol Perilaku (behavior control)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Ada beberapa cara yang harus dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (cognitive control)

Yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua penilaian yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Kontrol dalam Mengambil Keputusan (decisional control)

Yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Blueprint Skala Kontrol Diri

Konstrak	Aspek	Indicator	Aitem		Total
			F	UF	
Kontrol Diri	Kontrol perilaku	1. Untuk mengontrol perilaku 2. Untuk mengontrol stimulus	1, 2, 4, 5,6,7,8,9,10, 23,24,25,26,27	3, 9, 26, 31	17
	Kontrol kognitif	1. Untuk mengantisipasi suatu peristiwa 2. Untuk menafsirkan suatu peristiwa	11,12, 13, 18, 20,22,28,29,30	19,21,23	12
	Kontrol dalam mengambil keputusan	Untuk mengambil keputusan	14,16,32	15,17	5

E. Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrument penelitian yang baik harus melalui tahapan analisa instrument untuk mengetahui alat ukur tersebut layak digunakan atau tidak. Dua kriteria yang harus dipenuhi alat ukur tersebut adalah untuk mengetahui sejauh mana kesimpulan dari suatu penelitian dapat dipercaya.

1. Uji Validitas

a. Validitas Alat Ukur

Validitas adalah alat ukuran yang menunjukkan sejauh mana instrumen pengukur apa yang ingin diukur. Validitas merupakan suatu ukuran yang

menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Skala atau instrumen pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas instrumen tersebut menjalankan fungsi ukurannya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrumen dalam menjalankan fungsi. Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu tes. Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti memiliki kesejajaran antara tes dan kriteria (Arikunto, 1999:65).

Penjelasan dari hasil pengujian validitas pada satu variabel yaitu kenakalan remaja. Sedangkan prestasi belajar disini menggunakan hasil raport. Pada skala kenakalan remaja dilakukan analisis selama tiga kali, untuk hasil prestasi belajar disini peneliti menggunakan hasil raport.

Hasil uji validitas aitem dari ke tiga variabel sebagai berikut:

Hasil Uji Validitas Self Management

No	Aspek	Aitem Valid		Aitem Gugur		Jumlah Akhir
		F	UF	F	UF	
1	Pendorongan diri	7		1, 2, 3, 4, 5, 6		7
2	Penyusunan diri	8		9, 10, 11, 12, 13, 14		7
3	Pengendalian diri	23	22	24, 25, 26, 27, 28	24, 30	9
4	Pengembangan diri			15, 16, 17	18, 19, 20, 21	7

Hasil analisis validitas aitem self management menunjukkan bahwa dari 30 aitem self management terdapat 26 aitem yang gugur dan 4 aitem yang valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menurut Arikunto menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Uji reliabilitas adalah ketetapan/keajegan alat tersebut dalam mengukur apa yang diukurnya, artinya kapanpun alat itu digunakan maka akan memberikan hasil ukur yang sama (Arikunto, 2002).

Reliabilitas memusatkan perhatian pada masalah konsistensi sedang yang kedua lebih memperhatikan masalah ketepatan. Instrument yang reliable adalah instrument yang bilamana dicobakan secara berulang-ulang pada kelompok yang sama akan menghasilkan data yang sama dengan asumsi tidak terdapat perubahan psikologis terhadap responden. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien yang angkanya berada dalam 0,00-1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas dan begitupula sebaliknya (Azwar,2012). Untuk menentukan reliabilitas dari setiap alat ukur peneliti menggunakan uji reliabilitas dari setiap alat ukur peneliti menggunakan uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach* dengan rumus Arikunto (2010). Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan uji *Alpha Cronbach* melalui SPSS 16 *for windows*. Reliabilitas aitem bisa dilihat pada koefisien alpha dengan melakukan reliability analisis dengan nilai

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah setelah seluruh responden atau sumber data lain telah terkumpul. Analisis data dilakukan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang menguji hipotesis penelitian. Tujuan dari analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variable dari seluruh responden, menyajikan data tiap

variable yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah (Sugiyono, 2011).

Kegunaan analisis data adalah untuk mereduksikan data menjadi perwujudan yang dapat dipahami, ditafsirkan dengan cara tertentu sehingga relasi masalah penelitian dapat ditelaah serta diuji. Untuk selanjutnya, metode analisis yang digunakan adalah analisis data deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan deskriptif atau penjelasan mengenai subjek yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti, dan dimaksudkan untuk menguji hipotesis (Azwar, 2014). Pendeskripsian ini dilakukan sebelum dilakukan perhitungan persentase. Pengklasifikasian dilakukan dengan menggunakan norma kelompok yang disusun dengan menggunakan mean (rata-rata) dan standar deviasi (Azwar, 2014). Penelitian ini dianalisis menggunakan *Microsoft Office Excel 2013* dan *SPSS*

Pedoman pengklasifikasian dapat dilihat pada table berikut ini:

1. Menghitung mean hipotetik dengan rumus:

$$\mu = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

m = Mean

n = Jumlah Responden

x = Banyaknya Nomor Variabel

2. Menghitung standar deviasi hipotetik dengan rumus :

$$\sigma = \sqrt{\sum fx - (fx)}$$

keterangan :

p = Angka Prosentase

f = Frekuensi

n = Jumlah Responden

3. Penentuan kategori yang digunakan adalah sebagai berikut:

Pedoman Kategorisasi Norma Kelompok

Rumus	Kategorisasi
$M + 1.SD = X$	Tinggi
$M - 1.SD = X < M+1.SD$	Sedang
$X < M - 1.SD$	Rendah

Keterangan :

μ = Mean

σ = Standar Deviasi

x = Nilai responden

a. Prosentase

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

p = Angka Prosentase

f = Frekuensi

n = Jumlah Responden

1. Analisis Pengaruh

Pengaruh dari kenakalan remaja terhadap prestasi belajar mahasiswa dapat diketahui peneliti menggunakan analisis linier sederhana digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas atau variabel independent atau variabel predictor atau variabel X terhadap variabel tergantung atau variabel dependen atau variabel terikat Y. Adapun rumus persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

keterangan:

Y = kriterium

X = Prediktor

a = Intersep (konstanta regresi) atau harga yang memotong sumbu Y

b = koefisien regresi atau sering disebut slope, gradien, atau kemiringan garis.

Sistem menghitung signifikan persamaan regresi adalah dengan membandingkan harga F empiric dengan F teoritik yang terdapat pada tabel nilai-nilai F. Apakah ada pengaruh yang signifikan dari variabel X terhadap variabel Y, maka hasil perhitungannya dibandingkan dengan taraf signifikan 5% jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ = H_0 diterima yaitu tidak ada pengaruh variabel X terhadap Variabel Y. Adapun rumus untuk mencari F empirik atau F hitung menggunakan rumus:

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{reg}}$$

Keterangan:

F_{reg} = Harga F garis regresi

RK_{reg} = Rerata kuadrat garis regresi

Rk_{reg} = Rerata kuadrat residu

Untuk melakukan perhitungan dengan rumus-rumus di atas, peneliti menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.0 for windows*.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki pengaruh yang linier atau tidak. Uji linieritas tersebut akan dibantu dengan *SPSS 16.0 for windows* dengan taraf signifikan 0.05 yang berarti

kedua variabel tersebut dikatakan memiliki pengaruh yang linier jika skor yang diperoleh kurang dari 0.05.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data penelitian yang telah diperoleh apakah ada normal atau tidak. Uji normalitas ini dibantu dengan aplikasi *SPSS 16.0 for windows*. Data penelitian dikatakan normal jika $p > 0,05$.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswi yang berada dalam pesantren putri Al Hikmah Al Fathimiyah. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswi sekaligus santri. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan angket (kuesioner) di pesantren putri Al Hikmah Al Fathimiyah pada bulan Februari tahun 2018. Dalam penelitian ini tidak memiliki hambatan, hanya saja dalam penelitian ini membutuhkan waktu yang sedikit lama, karena peneliti menunggu waktu dimana para santri berada dalam posisi senggang atau diluar kegiatan pesantren. Dikarenakan jadwal santri memang sedikit padat. Sehingga peneliti berulang kali mendatangi ke kamar responden masing-masing untuk segera mengisinya.

1. Profil lokasi

Pondok pesantren ini bernama Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Al-Fathimiyyah yang kemudian disebut dengan PPP.Al-Hikmah Al-Fathimiyyah. PPP. Al-Hikmah Al-Fathimiyyah ini bertempat di Jl. Joyosuko No 60A RT. 05 RW XII Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang Jawa Timur Indonesia. PPP.Al-Hikmah Al-Fathimiyyah berdiri sejak tanggal 11 September 1999.

Pesantren ini mempunyai tujuan yang amat mulia yaitu untuk menjadi lembaga pendidikan pesantren yang unggul untuk melahirkan kader-kader muslimah yang beriman, bertaqwa, berakhlakul karimah, dan beramal sholeh, serta memiliki kedalaman ilmu agama Islam yang berhaluan ahli sunnah wal jama'ah, berwawasan luas, dan bermanfaat bagi masyarakat. Menjadi lembaga pendidikan pesantren yang unggul untuk melahirkan kader-kader muslimah yang beriman, bertaqwa, berakhlakul karimah, dan beramal sholeh, serta memiliki kedalaman ilmu agama Islam yang berhaluan ahli sunnah wal jama'ah, berwawasan luas, dan bermanfaat bagi masyarakat. Membentuk generasi muslimah sholihah yang memiliki kedalaman ilmu agama dan mampu berperan aktif dalam kegiatan pengembangan masyarakat sesuai dengan bidang keahlian masing-masing.

Di pesantren yang dikhususkan untuk mahasiswi ini merupakan hunian yang begitu nyaman dengan segala fasilitas dan pendidikannya. Tempat yang strategis dapat dijangkau dari berbagai universitas yang berada di Malang. Di pesantren ini banyak mahasiswi dari berbagai universitas terdekat. Tiada hari tanpa menimba ilmu. Disini terdapat berbagai

kegiatan dan organisasi jadi insyaallah waktu kita akan bermanfaat tidak ada waktu yang terbuang sia-sia. Dengan mendatangkan ustadz-ustadzah dari luar pesantren guna mengajarkan beberapa kitab kepada santri.

2. Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian

Pada saat penelitian, peneliti menggunakan skala, yang mana skala ini diberikan secara langsung kepada sampel. Pada saat pembagian angket atau skala, peneliti menjelaskan terlebih dahulu bahwa disini peneliti sedang melakukan tugas akhir dari fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Maliki Ibrahim Malang, sehingga dengan ketulusan, keikhlasan dan kerjasamanya yang baik dari sampel agar peneliti dapat berjalan dengan lancar.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2018 , pada hari jam 12.00 – 20.00 WIB. Penyebaran skala dilakukan pada saat para santri sedang berada pada waktu senggang diluar kegiatan yang bertempat di aula pesantren. Dan dilanjutkan berkunjung ke setiap kamar santri guna mempercepat penelitian agar tidak terhambat.

1. Pelaksanaan Skoring

Data yang sudah terkumpul dari hasil jawaban sampel, kemudian skoring secara manual dengan mengkoreksi setiap aitem yaitu memberi nilai tertinggi adalah 4 untuk jawaban sangat setuju pada pernyataan *favourable* dan memberi nilai 1 untuk jawaban setuju. Kemudian memberikan nilai 4 untuk jawaban setuju pada *unfavorable* dan memberi nilai 1 untuk jawaban sangat setuju. Pada saat pelaksanaan sekoring, peneliti dibantu oleh beberapa teman terdekat kemudian dibuat dalam bentuk tabulasi lalu dibuatkan analisis data

1. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek penelitian yaitu santri putri AHAF yang mempunyai populasi sebanyak 150 santri. Peneliti mengambil sampel sebanyak 100 santri.

2. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Data penelitian diperoleh dengan menyebar skala self management pada santri AHAF Malang. Skala tersebut disebar, santri yang menjadi sampel penelitian diberikan *reward* berupa bolpoint. Kemudian skala disiplin belajar dilanjutkan dengan skala kontrol diri.

A. Analisis Data

1. Kategorisasi

a. Self management

Untuk mengetahui kategorisasi data self management dihitung menggunakan skor hipotetik yang menggunakan rumus, yaitu sebagai berikut:

1) Mean Hipotetik

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{aitem}$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 30$$

$$\mu = \frac{1}{2} 150$$

$$\mu = 75$$

2) Mean Empirik

$$\mu = \sum \text{skor subjek} \div \sum \text{subjek}$$

$$\mu = 13399 \div 100$$

$$\mu = 133.99$$

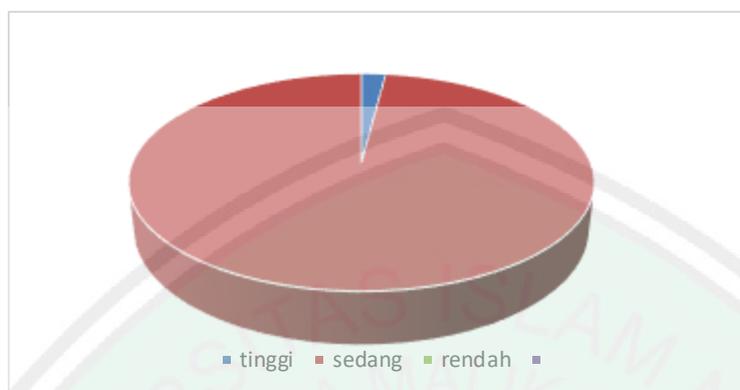
3) Standard Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

$$SD = \frac{1}{6} (683 - 30)$$

$$SD = \frac{1}{6} (653)$$

$$= 81$$



b. Disiplin belajar

Untuk mengetahui kategorisasi data self management dihitung menggunakan skor hipotetik yang menggunakan rumus, yaitu sebagai berikut:

4) Mean Hipotetik

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{aitem}$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 27$$

$$\mu = \frac{1}{2} 135$$

$$\mu = 67$$

5) Mean Empirik

$$\mu = \sum \text{skor subjek} \div \sum \text{subjek}$$

$$\mu = 11330 \div 100$$

$$\mu = 113.3$$

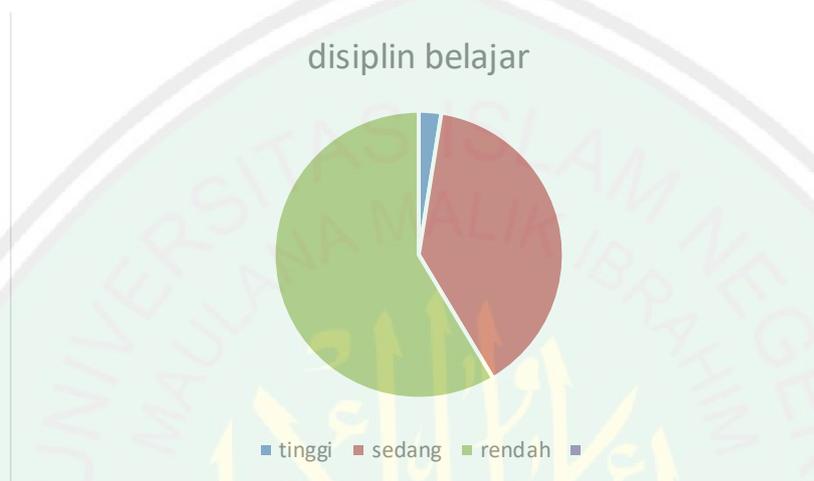
6) Standard Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

$$SD = \frac{1}{6} (429 - 52)$$

$$SD = \frac{1}{6} (377)$$

$$= 62$$



c. Kontrol diri

Untuk mengetahui kategorisasi data self management dihitung menggunakan skor hipotetik yang menggunakan rumus, yaitu sebagai berikut:

1) Mean Hipotetik

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{aitem}$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) \times 34$$

$$\mu = \frac{1}{2} 170$$

$$\mu = 85$$

2) Mean Empirik

$$\mu = \frac{\sum \text{skor subjek}}{\sum \text{subjek}}$$

$$\mu = 12629 \div 100$$

$$\mu = 126.29$$

3) Standard Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

$$SD = \frac{1}{6} (267 - 109)$$

$$SD = \frac{1}{6} (158)$$

$$= 26$$



C Hasil penelitian

a. Tingkat self management

Nilai *mean* dan standard deviasi self management dalam penelitian ini sebagai berikut:

Mean dan Standar Deviasi Self Mangement

Variable	Mean	Standar Deviasi
Self Management	133	138



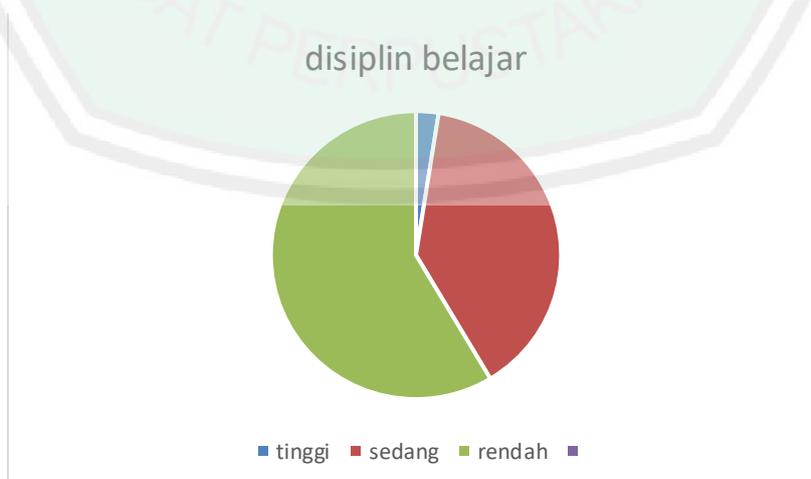
Berdasarkan grafik diatas, hasil yang diperoleh yaitu 2% santri berada dalam kategori tinggi dengan frekuensi 2 santri, 98% santri berada dalam kategori sedang dengan frekuensi 98 santri dan 0% prosentasi rendah dengan kategori 0 santri. Hal ini menunjukkan bahwa santri AHAF Malang sebagian besar berada pada kategori Self Management sedang.

b. Tingkat disiplin belajar

Nilai *mean* dan standard deviasi self management dalam penelitian ini sebagai berikut:

Mean dan Standar Deviasi Disiplin Belajar

Variable	Mean	Standar Deviasi
Disiplin Belajar	113	46



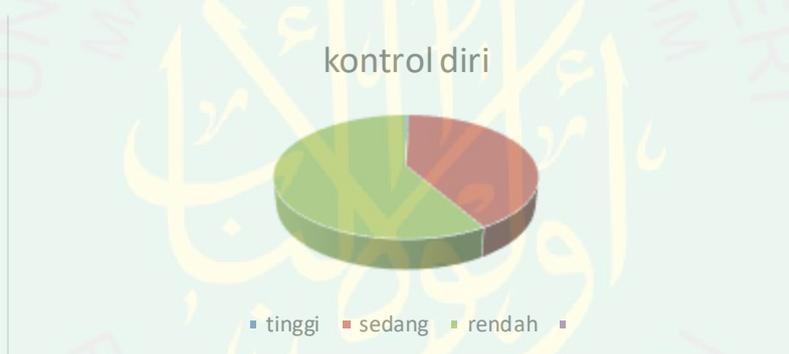
Berdasarkan grafik diatas, hasil yang diperoleh yaitu 6% santri berada dalam kategori tinggi dengan frekuensi 6 santri, 93% santri berada dalam kategori sedang dengan frekuensi 93 santri dan 1% prosentasi rendah dengan kategori 1 santri. Hal ini menunjukkan bahwa santri AHAF Malang sebagian besar berada pada kategori Disiplin Belajar sedang.

c. Tingkat kontrol diri

Nilai *mean* dan standard deviasi kontrol diri dalam penelitian ini sebagai berikut:

Mean dan Standar Deviasi Kontrol Diri

Variable	Mean	Standar Deviasi
Disiplin Belajar	126	15



Berdasarkan grafik diatas, hasil yang diperoleh yaitu 1% santri berada dalam kategori tinggi dengan frekuensi 1 santri, 99% santri berada dalam kategori sedang dengan frekuensi 99 santri dan 0% prosentasi rendah dengan kategori 0 santri. Hal ini menunjukkan bahwa santri AHAF Malang sebagian besar berada pada kategori Disiplin Belajar sedang.

D. Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian data sebelum melakukan analisis data yang digunakan untuk mengetahui data penelitian yang telah diperoleh apakah normal atau tidak. Uji normalitas pada skala penelitian ini menggunakan metode statistic One-sample Kolmogrov-Smirnov Test.

Data penelitian ini dikatakan terdistribusi secara normal apabila nilai yang diperoleh adalah $>0,05$. Akan tetapi jika nilai yang diperoleh $<0,05$ maka data terdistribusi secara tidak normal/ hasil analisis uji normalitas skala penelitian dapat dilihat pada table dibawah ini.

Uji Normalitas

No.	Variabel	K-SZ	Sig (p)
1	Self Management	4.743	.000
2	Disiplin Belajar	4.067	.000
3	Kontrol Diri	2.614	.000

Berdasarkan hasil tabel dapat dilihat bahwasanya nilai *Klomogrov-Smirnov Test* untuk variabel self management sebesar 4.743 dengan probabilitas $(p) = 0,887$, variabel disiplin belajar mempunyai nilai sebesar 4.067 dengan prbabilitas $(p) = 0,141$, variable kontrol diri mempunyai nilai sebesar 2.614 dengan probilitas $(p) = 0,168$ Data dari penelitian ini mempunyai distribusi normal karena setiap variabel memiliki nilai probabilitas $(p) > 0,05$

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. persyaratan dalam uji linieritas adalah adanya hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat dengan signifikansinya $>0,05$. Hasil dari uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y * x1	Between Groups	(Combined)	21573.557	30	719.119	19.543	.000
		Linearity	111.406	1	111.406	3.028	.086
		Deviation from Linearity	21462.150	29	740.074	20.112	.000
	Within Groups		2539.033	69	36.798		
	Total		24112.590	99			

Berdasarkan pada tabel diatas dijelaskan bahwa uji linieritas menunjukkan bahwa self management memiliki linieritas sig .000, disiplin belajar memiliki linieritas sig .000, sedangkan kontrol diri memiliki linieritas $p = 0,0829$ ($p > 0,01$) maka dapat dikatakan bahwa self management dengan dengan disiplin belajar terhadap kontrol diri mempunyai hasil yang linier.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kenakalan remaja terhadap prestasi belajar siswa. menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program *SPSS 16 for windows*.

Uji Hipotesis

Coefficients^a

	Standardized Coefficients	t	Sig.
Unstandardized Coefficients			

B	Std. Error	Beta		
124.102	4.490		27.638	.000
-.007	.011	-.065	-.645	.520
.028	.034	.083	.818	.415

a. Dependent Variable: y2

Berdasarkan pada tabel diatas. Dijelaskan bahwa variabel self management memberikan kontribusi ($\beta = 0,083$), variabel disiplin belajar ($\beta = 0,818$), dan variable persial kontrol diri (sig = 0,520, $p < 0,07$) Artinya variabel self management dan disiplin belajar memiliki hubungan yang signifikan terhadap kontrol diri.

d. Pembahasan

- **Hubungan Self Management dengan Disiplin Belajar Terhadap Kontrol Diri Mahasiswa di PPP Al Hikmah Al Fathimiyah Malang**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, self management yang dimiliki santri PPP AHAF berada pada tingkatan yang berbeda yakni tinggi, sedang dan rendah. Akan tetapi self management lebih dominan pada kategori sedang yang menunjukkan prosentase nilai 98% yaitu sebanyak 98 sangttri dari 100 sampel. Dan pada kategori rendah menunjukkan prosentase nilai 0% yaitu sebanyak 0 santri dari 100 sampel. Sedangkan pada kategori tinggi menunjukkan prosentase nilai 2% yaitu sebanyak 2 santri dari 100 sampel.

Santri AHAF Malang memiliki tingkat disiplin belajar yang dalam kategori sedang dengan prosentase 93% sebanyak 93 santri dari 100 sampel, artinya disiplin belajar masih dibilang pada batas wajar yang dapat dikatakan disiplin belajar santri cenderung bagus dan mudah diarahkan. Sedangkan dalam tingkat kontrol diri yang dalam kategori sedang dengan prosentase tinggi 1% sebanyak 1 santri dari 100 sampel kategori sedang 99% yaitu 99 santri dari 100 sampel dan kategori rendah 0% dimana tidak ada sama sekali dari 100 sampel santri.

Manajemen menurut Mary Parker Follet: “manajemen adalah suatu seni, karena untuk melakukan suatu pekerjaan melalui orang lain dibutuhkan suatu ketrampilan khusus.”

Kata diri, pribadi, individu merupakan totalitas manusia sebagai perpaduan dari jasad dan ruhani, fisik, yang bias kita lihat dan sesuatu yang tak terlihat menggerakkan fisik, hati, pikiran, jiwa (Udo Yamin Effendi Majdi dalam artikelnya yang berjudul manajemen diri : upaya membangun karakter).

Diri adalah totalitas dari pemikiran, keinginan, dan gerakan yang dilakukan dalam ruang dan waktu, maka, diri merupakan perpaduan antara waktu dan intelektual, emosional, spiritual dan fisik.

Self management merupakan perubahan perilaku bersifat positif maupun negatif sebagai dampak pembangunan yang saat dilihat dari realita kehidupan seperti cara mengatur waktu belajar dan mengatur pola waktu kehidupan sehari-hari yang tidak bisa kita jalani dengan semudahnya. Kita juga membutuhkan aturan dalam keseharian kita agar berjalan dengan teratur dan yang dapat diekspresikan sesuai dengan tingkat intelektualitas dan kelas sosial masing-masing. Sedangkan santri merupakan orang yang sedang menempuh pendidikan untuk pendalaman agama Islam dimana kegiatannya sangat padat ditambah lagi dengan jadwal kuliah yang ditempuh, yaitu yaitu santri sekaligus mahasiswi yang rentan akan kesibukan yang padat. Apabila santri tidak dapat memanager waktu atau mengatur waktu untuk dirinya sendiri maka yang terjadi merupakan suatu hal dimana kegiatan yang ada pada keseharian santri akan tidak terkondisikan.

Self management dalam keseharian santri sangatlah penting dimana itu merupakan tahap awal untuk mendisiplinkan diri dalam setiap perjalanan menempuh sebuah pendidikan. Tahap awal untuk disiplin dalam belajar sehingga tidak akan terjadi suatu kebingungan terhadap santri untuk pengaturan waktu untuk diri sendiri dan untuk jalan yang telah ditempuhnya yaitu pendidikan yang membutuhkan waktu ekstra dimana dalam pendidikan pesantren dan kampus yang begitu padat. Seorang mahasiswa santri harus pandai-pandai mengontrol sebuah emosi ataupun waktu dalam setiap harinya. Karena jika tidak maka santri tersebut akan merasa terbebani yang akan menimbulkan rasa kejenuhan pada titik tertentu. Maka dari itu disini penulis mencoba mempelajari tentang sebuah cara memanager waktu dan mendisiplinkan diri dalam sebuah pembelajaran serta mengontrol diri dalam setiap hal.

- Hubungan Self Management dengan Disiplin Belajar Terhadap Kontrol Diri Mahasiswa di PPP Al Hikmah Al Fathimiyah

- Pendorongan Diri (self motivation)

Menurut Gie (2000: 78) mengemukakan pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Selanjutnya Gie juga menyatakan bahwa: Dengan adanya pendorongan diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya self management dalam belajar.

- Penyusunan diri (self organization)

Menurut Gie (2000: 78) menyatakan bahwa penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi siswa dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula.

- Pengendalian diri (self control)

Menurut Gie (2000: 79) mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. Memang, kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari gampang-gampang, keseganan berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara televisi, iklan film, atau ajakan teman senantiasa menghinggapi kebanyakan siswa. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri. Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan.

- Pengembangan diri (self development)

Menurut Gie (2000: 80) mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seorang siswa, yaitu:

1. Kecerdasan pikiran: untuk menambah kearifan pengetahuan dan ketrampilan yang berguna dalam hidup.
 2. Watak kepribadian: untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
 3. Rasa kemasyarakatan: untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
 4. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani.
- Tujuan umum dalam bimbingan kelompok adalah melatih kemampuan bersosialisasi siswa terutama kemampuan berkomunikasi sehingga dapat menambah kearifan pengetahuan siswa, dan melatih siswa untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok lainnya.

Menurut Deming (1994), proses yang harus diikuti pelajar yang memiliki kemandirian belajar adalah rencanakan, kerjakan, pelajari, lakukan tindakan (plan, do, study, act).

Mahoney & Thoresen mengatakan self management berkaitan dengan kesadaran dan ketrampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (dalam Lutfi Fauzan, 1992:35).

Menurut Hurlock (1989) terdapat 4 aspek dalam disiplin belajar yaitu :

Peraturan

Peraturan merupakan suatu hal atau tindakan tertentu yang terlebih dahulu disetujui dan telah ditetapkan dalam tingkah laku untuk pedoman anak.

Hukuman

Hukuman merupakan suatu tindakan yang tegas untuk menangani sebuah perilaku tertentu sebagai ganjaran atas perbuatannya.

Penghargaan

Penghargaan merupakan sebuah tindakan memuji, senyuman atau tepukan di punggung untuk suatu hasil yang baik. Karena penghargaan tidak selalu berbentuk materi.

Konsistensi

Konsistensi merupakan ketetapan atau tingkat kestabilan anak dalam suatu tindakan untuk memacu proses belajar anak.

Skala yang dipergunakan untuk mengukur kontrol diri dari subjek penelitian adalah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dan aspek menurut Averill yaitu meliputi:

a. Kontrol Perilaku (behavior control)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Ada beberapa cara yang harus dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (cognitive control)

Yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua penilaian yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

c. Kontrol dalam Mengambil Keputusan (decisional control)

Yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan

Jadi, berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa santri mahasiswi PPP AHAF Malang yang memiliki manajemen waktu positif dan dapat mendisiplinkan belajar dengan baik akan memiliki kontrol diri yang baik pula. Dimana mereka harus memiliki kemampuan untuk sekedar menata jadwal dalam kesehariannya dan disiplin dalam apa yang telah di jadwalkan tersebut. Sehingga nantinya akan menimbulkan rasa kontrol diri yang baik karena merasa kehidupannya sudah tertata tanpa ada kerumitan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan self management dengan disiplin belajar terhadap kontrol diri mahasiswi di PPP Al Hikmah Al Fathimiyah yang biasa disebut PPP AHAF Malang dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat self management yang dimiliki oleh mahasiswi di PPP AHAF dikategorikan sedang, dengan prosentase 98% yang berjumlah 98 responden dari 100 responden.
2. Tingkat disiplin belajar mahasiswi yang dimiliki oleh mahasiswi di PPP AHAF dikategorikan sedang, dengan Prosentase 93% yang berjumlah 93 responden dari 100 responden.
3. Tingkat kontrol diri mahasiswi yang dimiliki oleh mahasiswi di PPP AHAF dikategorikan sedang, dengan Prosentase 99% yang berjumlah 99 responden dari 100 responden.
4. Hasil korelasi self management dengan kontrol diri mahasiswi di PPP AHAF sebesar 0,086 dengan R^2 0,005 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self management dengan kontrol diri pada mahasiswi PPP AHAF Malang.
5. Hasil korelasi self management dengan disiplin belajar terhadap kontrol diri mahasiswi di PPP AHAF sebesar 0,946, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self management dengan disiplin belajar terhadap kontrol diri mahasiswi di PPP AHAF Malang.

B. Saran

1. Untuk Lembaga

Penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan oleh PPP Al Hikmah Al Fathimiyah Malang untuk mengetahui tingkat self management santri yang dapat berhubungan dengan disiplin belajar agar lebih ditingkatkan lagi dalam pendisiplinan kehidupan kesehariannya. Hal ini dapat dilakukan melalui pengurus pesantren agar lebih dapat mengontrol apapun kegiatan yang dilakukan santri dalam berpendidikan.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi refrensi bagi siswa bahwasanya self management mempunyai peran penting pendisiplinan belajar terhadap kontrol diri .

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti self management dengan disiplin belajar terhadap kontrol diri mahasiswa. Karena tidak jarang self management dengan disiplin belajar menghambat kegiatan keseharian kita sehingga membuat seseorang tidak dapat mengontrol diri dalam kegiatannya karena kurangnya manajemen waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Abrasy, Athiyah.1993, *Dasar-Dasar Pokok Pendidikan Islam*. Jakarta: Bulan Bintang
- Al Qur'an dan Terjemahannya. 2005. Syamil Cipta Media: Bandung
- Abidin, Zainal. 2002. *Hubungan antara Dawamul Wudhuk dengan Kontrol Diri*. Universitas Islam Negeri Malang. Skripsi Tidak Diterbitkan
- Alwisol, 2004. *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press
- Anshori, Hafi, 1996, *Kamus Psikologi*. Surabaya. PT. Usaha Nasional
- Faizah,Dian Anisari. 2009. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecerdasan Spiritual Remaja*. Skripsi. UIN Malang
- Goefron,Nur.2003. *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik*. Tesis. Yogyakarta. Pascasarjana Universitas Gajah Mada. Tidak Diterbitkan
- Saifudin, Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2004)
- Fitri, Lutfiana, *Pengaruh Ingteraksi Pembina dengan Santri Terhadap Tingkat Kontrol Diri Santri Pondok Pesantgren Tebuireng Jombang*, Skripsi. UIN Malang. Tidak Diterbitkan
- Ulumiyah, Anik, Makalah Seputar Santri Pesantren.www.anik-u.co.co. Diakses tanggal 7 Maret 2016
- Yuswianto (2009). Modul Mata Kuliah; "Statistika Infeerensial". Laboratorium Psikometri dan Komputer Fakultas Psikologi UIN Malang
- Al Barry, Pius A. Partanto dan M. Dahlan, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya, Arkola, 1994

Al Qarni, Awadh bin Muhammad, *Kembangkan Potensi Diri Anda Sepenuhnya: Kiat Meraih Sukses Sesuai Tuntutan Islam*, (Penj. Muh. Muhaimin), Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2004

Amri, Abdullah Gymnastiar dan Masrukul, *Manajemen Diri*, Bandung, MQS Pustaka Grafika

Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1998

Baidan, Nashrudin, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1998

Hariyanto, Munirul Amin dan Eko, *Psikologi Kesempurnaan: Membentuk Manusia Sadar Diri dan Sempurna*, Jogjakarta, Matahati, Cet I, 2005

Mudrika, *Serial Media Dakwah*, Jakarta, Yayasan Media Dakwah, No. 187 Jumadil Akhir 1410/Januari 1990

Munawwir, Ahmad Warson, *Kamus al-Munawwir Arab –Indonesia Terlengkap*, Yogyakarta, Unit Pengadaan Buku-Buku Ilmiah Keagamaan Pondok Pesantren al-Munawwir, tt.

Muhammad, Thoha, *Intisari Ajaran Islam*, Bandung, Irsyad Baitus Salam, 2003

Muhyidin, Muhammad, *Cara Islami Melejitkan Citra Diri*, Jakarta, Lentera, 2003