

**PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP
PENYESUAIN DIRI PADA SISWA KELAS X SMA ISLAM AL-
MAARIF YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN**

SKRIPSI



Oleh:

Miftahda Retno Ayu Setya Arum

NIM. 19410231

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP
PENYESUAIN DIRI PADA SISWA KELAS X SMA ISLAM AL-
MAARIF YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN**

**PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Miftahda Retno Ayu Setya Arum

NIM. 19410231

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENYESUAIN DIRI PADA
SISWA KELAS X SMA ISLAM AL-MAARIF YANG TINGGAL DI PONDOK
PESANTREN

SKRIPSI

Oleh

MIFTAHTA RETNO AYU SETYA ARUM
NIM. 19410231

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.

NIP: 197611282002122001

Dosen Pembimbing II



Selly Candra Ayu, M.Si

NIP: 19940217201911202269

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP: 197611282002122001

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X SMA ISLAM AL-
MAARIF YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN**




SKRIPSI

Oleh

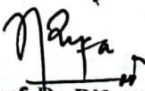
Miftahda Retno Ayu Setya Arum
NIM 19410231

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan penguji skripsi dalam majelis
sidang skripsi pada tanggal 20 Juni 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Dr. Muallifah, S.Psi., Ma</u> NIP. 198505142019032008		23-07-2024
Ketua Penguji <u>Prof.Dr.Hj. Rifa Hidayah, M.Si</u> NIP. 197611282002122001		26-07-2024
Penguji Utama <u>Dr. Rofiqah, M.Pd</u> NIP. 196709282001122002		09-07-2024

Disahkan oleh
Dekan,


Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
 NIP. 197611282002122001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Miftahda Retno Ayu Setya Arum

NIM : 19410231

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENYESUAIN DIRI PADA SISWA KELAS X SMA ISLAM AL-MAARIF YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN” adalah benar benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggungjawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malanh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi

Malang, 28 Mei 2024

Penulis



Miftahda Retno Ayu Setya Arum

19410231

Motto

عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال المسلم من سلم المسلمون من لسانه
ويده والمهاجر من هجر ما نهى الله عنه (البخري)

“Orang Muslim yang baik adalah yang muslim lainnya aman dari gangguan ucapan dan tangannya, dan orang yang hijrah (tergolong kelompok Muhajirin) adalah yang meninggalkan apa apa yang dilarang oleh Allah” (HR. Bukhari)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk

1. Kepada Alm. Ibu Lani Nuryanti (Mama) dan Alm. Nenek saya yang telah tenang di sisi-Nya.
2. Kepada kedua orangtua saya kepada ayah yang telah memerjuangkan apapun itu demi kebahagiaan anaknya yang sudah sabar dengan sikap dan perlakuan saya. Terima kasih atas jerih payah ayah sehingga saya mampu mengenyam pendidikan hingga lulus S1 kemudian kepada ama saya yang sudah menasehati jika saya salah dan menyemangati saya untuk cepat cepat menyelesaikan skripsi saya.
3. Kepada keluarga besar saya yang selalu menanyakan kabar skripsi saya

Kata Pengantar

Assalamualaikum Wr.Wb

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya yang dilimpahkan secara terus menerus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana S1 Psikologi di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam proses pembuatan skripsi ini penulis merasakan banyaknya kesulitan dan halangan-halangan yang dihadapi, namun akhirnya dapat terselesaikan dengan keyakinan bahwa Allah SWT selalu membimbing penulis serta berkat dan dukungan dari semua pihak. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. HM. Zainuddin MA. Selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan dosen pembimbing I saya untuk ilmu nya selama penelitian berlangsung.
3. Ibu Selly Chandra Ayu M.Si selaku dosen pembimbing II saya untuk ilmu nya selama penelitian berlangsung.
4. Dr. Rafiqah, M.Pd selaku Penguji Utama untuk bimbingan dan ilmu nya selama proses revisi saya.
5. Dr. Muallifah, S.Psi., Ma selaku Sekretaris Penguji untuk bimbingan dan ilmu nya selama proses revisi saya .

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis dengan kerendahan hati mengharapakan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan	iv
Motto	v
Halaman Persembahan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran	xi
Abstrak	xii
Bab I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
Bab II Kajian Pustaka	7
A. Self Management	7
B. Penyesuain Diri	15
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis Penelitian	22
Bab III Metode Penelitian	23
A. Jenis dan Desain Penelitian	23

B. Identifikasi Variabel Penelitian	23
C. Definisi Operasional	23
D. Populasi dan Sample	24
1. Populasi	24
2. Sample	24
E. Intrument Penelitian	25
1. Self Management	26
2. Penyesuaian Diri	29
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV Hasil dan Penelitian	33
A. Deskriptif Tempat dan Waktu Penelitian	33
1. Tempat Penelitian	34
2. Subjek Penelitian	34
B. Hasil Penelitian	34
1. Uji Normalitas	35
2. Uji Linieritas	35
3. Data Hipotetik	36
4. Data Hipotetik	36
5. Uji Regresi	37
6. Uji Sumbangan Efektif	38
7. Uji Aspek Dominan	39

C. Pembahasan	39
1. Tingkat Self Management	39
2. Tingkat Penyesaian Diri	39
3. Pengaruh Self Management dengan Penyesuaian Diri	40
Bab V Penutupan	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
Daftar Pustaka	45
Lampiran	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Skala Likert	25
Tabel 3.3 Blue Print zself Managemnt.....	26
Tabel 3.4 Validitas Self Management.....	27
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas Self Management.....	28
Tabel 3.6 Blue Print Penyesuaian Diri.....	29
Tabel 3.7 Validitas Penyesuaian Diri.....	31
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri.....	31
Tabel 4.1 Uji Normalitas.....	35
Tabel 4.2 Uji Linieritas	35
Tabel 4.3 Kategorisasi Data Hipotetik Penyesuaian Diri	36
Tabel 4.4 Kategorisasi Data Hipotetik Self Management	36
Tabel 4.5 Uji Regresi Sederhana	37
Tabel 4.6 Uji Sumbangan Efektif	37
Tabel 4.7 Uji Aspek Dominan	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	22
Gambar 3.1 Distribusi siswa kelas X yang bertempat tinggal di pondok pesantren sesuai dengan kelas	35

ABSTRAK

Miftahda Retno Ayu Setya Arum, 2024. Pengaruh *Self Management* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X SMA ISLAM AL-MAARIF Yang Tinggal Di Pondok Pesantren. Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Hj Rifa Hidayah M.Si

Interaksi antara individu dengan lingkungan merupakan salah satu kegiatan yang sangat kompleks. Selain adanya interaksi, kegiatan antara individu dengan lingkungan bisa menjadi salah satu cara bagaimana individu mampu melakukan dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta adanya tanggung jawab atas kegiatan atau interaksi yang berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Bagaimana tingkat *Self Management* terhadap siswa kelas X SMA Islam Al Maarif Singosari; (2) Bagaimana tingkat Penyesuaian Diri terhadap siswa kelas X SMA Islam Al Maarif Singosari; (3) Bagaimana Pengaruh *Self Management* terhadap Penyesuaian Diri pada siswa kelas X SMA Islam Al Maarif Singosari.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi. Subjek penelitian ini berjumlah 34 siswa kelas X SMA Islam Al Maarif Singosari yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren. Pengambilan data menggunakan media kuesioner. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Self Management* terhadap Penyesuaian Diri pada siswa kelas X SMA Islam Al Maarif Singosari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Tingkat *Self Management* cenderung sedang meskipun pada aspek *Affective Technique* kurang mampu memberikan kontribusi yang baik; (2) Tingkat Penyesuaian Diri menunjukkan cenderung sedang meskipun pada aspek Penyesuaian Sosial kurang mampu memberikan kontribusi yang baik; (3) *Self Management* memberikan pengaruh signifikan positif terhadap Penyesuaian Diri dengan *Rsquare* 0.281 dan $p < 0.05$

Kata Kunci : *Self Management* dan Penyesuaian Diri

ABSTRACT

Miftahda Retno Ayu Setya Arum, 2024. The Influence of Self Management on Self-Adjustment in Class X Students of AL-MAARIF ISLAM SMA who live in Islamic Boarding Schools. Department of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisor : Prof. Dr. Hj Rifa Hidayah M,Si

The interaction between individuals and the environment is one of the most complex activities. In addition to interaction, activities between individuals and the environment can be one way of how individuals are able to perform and adjust to their environment and the existence of responsibility for activities or interactions that take place. This study aims to: (1) What is the level of Self Management of class X students of Al Maarif Singosari Islamic High School; (2) What is the level of Self Adjustment of class X students of Al Maarif Singosari Islamic High School; (3) How does Self Mangement affect Self Adjustment in class X students of Al Maarif Singosari Islamic High School.

This research uses a quantitative approach with regression analysis method. The subjects of this study amounted to 34 students of class X of Al Maarif Singosari Islamic High School who lived in the Islamic Boarding School. Data collection using questionnaire media. The purpose of this study was to determine the effect of Self Management on Self-Adjustment in class X students of SMA Islam Al Maarif Singosari.

The results of this study indicate that (1) The level of Self Management tends to be moderate even though the Affective Technique aspect is less able to make a good contribution; (2) The level of Self-Adjustment tends to be moderate even though the Social Adjustment aspect is less able to make a good contribution; (3) Self Management has a significant positive effect on Self-Adjustment with Rsquare 0.281 and $p < 0.05$.

Keywords: Self Management and Self-Adjustment

ABSTRACT

مفتاح ريتنو ريتنو أيو سيتيا أروم، 2024. أثر إدارة الذات على التكيف الذاتي لدى طلاب الصف العاشر من مدرسة إسلام المعارف الثانوية الذين يعيشون في مدرسة إسلامية داخلية. قسم علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية

المشرف: أ.د. د. رفاة هداية م.س

يعتبر التفاعل بين الأفراد والبيئة من أكثر الأنشطة تعقيداً. بالإضافة إلى التفاعل، يمكن أن تكون الأنشطة التفاعلية بين الأفراد والبيئة من أكثر الأنشطة تعقيداً من حيث قدرة الأفراد على الأداء والتكيف مع بيئتهم ووجود مسؤولية عن الأنشطة أو التفاعلات التي تتم. تهدف هذه الدراسة إلى: (1) كيف يكون مستوى إدارة الذات لدى طلاب الصف العاشر في ثانوية المعارف السنغسارية الإسلامية؛ (2) كيف يكون مستوى التكيف الذاتي لدى طلاب الصف العاشر في ثانوية المعارف السنغسارية الإسلامية؛ (3) كيف يكون تأثير إدارة الذات على التكيف الذاتي لدى طلاب الصف العاشر في ثانوية المعارف السنغسارية الإسلامية

يستخدم هذا البحث منهجاً كمياً باستخدام أسلوب تحليل الانحدار. وكان موضوع هذه الدراسة 34 طالباً في الصف العاشر من مدرسة المعارف السنغسارية الإسلامية الثانوية الإسلامية الداخلية. تم جمع البيانات باستخدام وسائل الاستبيان. كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد تأثير إدارة الذات على التكيف الذاتي لدى طلاب الصف العاشر في مدرسة المعارف السنغسارية الإسلامية الثانوية

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن (1) مستوى إدارة الذات يميل إلى الاعتدال على الرغم من أن جانب التكيف العاطفي أقل قدرة على تقديم مساهمة جيدة؛ (2) مستوى التكيف الذاتي يميل إلى الاعتدال على الرغم من أن جانب التكيف الاجتماعي أقل قدرة على تقديم مساهمة جيدة؛ (3) إدارة الذات لها تأثير إيجابي كبير على

$p < 0.05$ التكيف الذاتي بمربع 0.281 و

الكلمات المفتاحية الإدارة الذاتية والتكيف الذاتي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa yang bersekolah dan yang bertempat tinggal di pondok pesantren harus memiliki kemampuan pengelolaan penyesuaian diri dengan baik. Menurut Gunarsa & Gunarsa (2004) penyesuaian diri adalah salah satu komponen penting dalam proses kehidupan. Hal ini disebabkan oleh adanya interaksi yang terjadi antara individu dengan lingkungan sangat kompleks. Interaksi tersebut mencakup aktivitas yang mengharuskan antar individu untuk berinteraksi, berkomunikasi dan melakukan kewajiban untuk mengikuti semua kegiatan, aturan, dan konsekuensi yang berlaku. Siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan penyesuaian diri yang baik dapat mengatur bagaimana mereka menyikapi permasalahan yang ada di lingkungan mereka serta mampu patuh terhadap semua kegiatan, aturan dan konsekuensi yang ada.

Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan pola kegiatan yang ada di lingkungannya. Penyesuaian ini mencakup keikutsertaan dalam aktivitas yang ada dengan tujuan untuk diterima dengan baik oleh lingkungan sekitar (Mappiare, 1982). Dalam proses penyesuaian diri, cenderung memprioritaskan kebutuhan lingkungannya demi diterima dan diakui oleh teman-teman sebaya serta komunitasnya. Penyesuaian diri juga melibatkan pemahaman mendalam terhadap kemampuan individu, memungkinkannya untuk mengelola kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya. Melalui penyesuaian diri, individu dapat menciptakan suasana yang nyaman dan aman dalam menjalani semua aktivitas di lingkungannya tanpa merasa kurang percaya diri. Ini menciptakan kesempatan bagi individu untuk berkembang dan tumbuh secara pribadi dan sosial.

Penyesuaian diri adalah salah satu proses penerimaan diri terhadap lingkungan, fungsi lain dari penyesuaian diri adalah kemampuan untuk menempatkan diri sesuai dengan lingkungannya (Hurlock,2004) dan lebih mengenal kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu sehingga orang tersebut mampu untuk mengendalikan kekurangan ataupun kelebihan yang ada didalam diri individu tersebut. Dan juga penyesuaian diri berguna agar individu merasakan nyaman dan aman dengan seluruh kegiatan yang ada dilingkungannya tanpa ada rasa kurang percaya diri.

Self Management kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, perasaan dan tingkah laku sesuai dengan yang ia mau. Selain itu Self management juga bisa digunakan oleh seseorang untuk perubahan menjadi lebih positif. Menurut Komalasari, dalam jurnal Faiqotul Isnaini (2015) menjelaskan *Self Management* adalah proses yang dibuat dan ditentukan oleh individu untuk diri sendiri namun pelaksanaannya semua unsur mengalami keterlibatan yang kompleks terdiri dari mengetahui perilaku, mengarahkan perilaku, menentukan langkah yang akan ditentukan, melakukan langkah langkah yang telah dibuat, dan mengoreksi kembali dari awal tentang langkah langkah yang telah dibuat.

Self Management memiliki fungsi agar bisa mengontrol dan mengelola pikiran, perasaan, serta tingkah laku sesuai dengan keinginan dan tujuan pribadinya. Selain memperdayakan individu untuk mengarahkan hidup mereka menuju pencapaian yang diinginkan, Self Management juga memiliki peran yang signifikan dalam membantu seseorang untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya. Dengan memiliki kontrol atas emosi dan tindakan, seseorang dapat merespon situasi dengan bijaksana dan efektif, memperkuat kesejahteraan mental, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat. Penelitian oleh Locke and Latham (2002) mendukung konsep *Self Management* dengan menunjukkan bahwa pengaturan diri yang efektif secara positive mempengaruhi pencapaian tujuan individu. Sementara itu,

teori sosial kognitif Albert Bandura (1986) juga menyoroti pentingnya *Self Management* dalam membentuk perilaku adaptif dan membangun rasa percaya diri. Melalui penerapan strategy *Self Management* individu dapat mengatasi hambatan, memotivasi diri sendiri, dan mengoptimalkan potensinya.

Menurut Nursalim (2005) *Self Management* dapat digunakan untuk membantu siswa melatih keterampilan dalam mengatasi masalah interpersonal, termasuk masalah penyesuaian diri terhadap lingkungan dan interaksi dengan orang lain. Pengelolaan *Self Management* dapat dilakukan baik dan menghasilkan perubahan yang signifikan, apabila didukung dengan lingkungan yang dapat menunjang perubahan tersebut. Maka dari itu penyesuaian diri terhadap lingkungan sangat berperan penting dalam melakukan kegiatan *Self Management*.

Terdapat beberapa penelitian yang melakukan penelitian mengenai *Self Management* dengan penyesuaian diri. Penelitian yang dilakukan Marimbun, dkk (2022) kepada siswa kelas VII MTS Nurul Ulum Pereulak yang berada dikabupaten Aceh Timur menunjukkan hasil bahwa *Self Management* berdampak positif terhadap penyesuaian diri pada siswa. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Restu, I. (2015) kepada siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirejo juga mendapatkan hasil bahwa *Self Management* berdampak positif dan dapat memberikan pengaruh secara signifikan dalam penyesuaian diri. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Hasmayni, B. (2014) bahwa kepercayaan memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri. Penelitian Nur (2020) yang menunjukkan bahwa dengan *Self Management* yang baik dapat mengurangi kecanduan media social pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai . Serta penelitian dari Wijati dkk (2015) kepada siswa kelas X SMA Negeri 8 Purworejo yang menunjukkan hasil bahwa hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan motivasi belajar siswa.

Pada penelitian ini, berfokus pada siswa yang bersekolah di SMA Islam Al Maarif dan juga sebagai santri. Kondisi ini mengakibatkan banyak siswa mengalami kendala dalam penyesuaian diri. Ketidakmampuan ini tercermin dalam berbagai hal, seperti kesulitan melakukan penyesuaian diri, sering terlambat datang ke sekolah, minim berpartisipasi dalam aktivitas diluar jam pelajaran, melanggar aturan sekolah, tidak menyelesaikan tugas, dan bahkan ada beberapa siswa yang sengaja tidak masuk sekolah dengan alasan ada kegiatan rutinitas di pondok pesantren. Menurut informasi guru bimbingan dan konseling, masalah ini mungkin timbul karena kurangnya kemampuan siswa dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Selain itu, siswa juga mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan manajemen waktu, yang mengakibatkan kesulitan dalam menggabungkan kegiatan formal dan non formal, serta memenuhi tuntutan akademik dan sosial yang dihadapi oleh siswa. Penjelasan ini sejalan dengan temuan awal dari penelitian terdahulu yang menyoroti tantang serupa dalam konteks pendidikan formal dan informal. Menurut Wilis (2010) Penyesuaian Diri disekolah adalah kemampuan individu untuk berhubungan dengan lingkungannya agar diterima dan mampu untuk mengikuti segala aktivitas yang ada dilingkungannya.

Fenomena yang dijelaskan di atas memberikan gambaran penting tentang dampak kurangnya *Self Management* terhadap penyesuaian diri terhadap lingkungan, terutama dalam konteks pendidikan SMA. Permasalahan ini sangat menarik untuk diteliti karena menggambarkan bagaimana individu dapat mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku mereka melalui penyesuaian diri yang baik, terutama jika ini berdampak pada cara belajar, kreativitas, dan prestasi siswa selama masa pendidikan di SMA. Sehingga masalah penyesuaian diri ini sangat krusial yang akan dihadapi oleh siswa disekolah terutama apabila siswa tersebut memiliki tanggungan diluar sekolah seperti tanggungan di pondok pesantren karena

kondisi psikologis siswa akan mempengaruhi siswa dimanapun siswa berada (Damayanti, 2015; Lidya & Darmayanti, 2015)

Menurut Wilis (2010), penyesuaian diri disekolah merupakan salah satu kunci untuk mudah melakukan penyesuaian diri dengan kegiatan disekolah. Beberapa strategi penyesuaian diri yang dapat diterapkan meliputi mematuhi peraturan sekolah, memperoleh pengakuan dari otoritas sekolah, menemukan keterkaitan dengan jurusan dan mata pelajaran yang diajarkan, berkomunikasi efektif dengan teman sebaya, guru, dan staff sekolah, serta ikut menjaga sarana dan prasarana sekolah.

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, peneliti merasa tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Management* terhadap Penyesuaian Diri pada siswa kelas X di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang yang bertempat tinggal dipondok pesantren”. Penelitian ini akan menggali lebih dalam tentang bagaimana kemampuan *Self Management* siswa dapat mempengaruhi tingkat penyesuaian diri mereka, memberikan wawasan yang mendalam mengenai dinamika hubungan antara *Self Management*, Penyesuaian diri, dan kinerja akademik siswa dilingkungan sekolah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Self Managemnt* pada siswa kelas X SMA Islam Al Maarif Singosari Malang?
2. Bagaimana tingkat Penyesuaian Diri pada siswa kelas XSMA Islam Al Maarif Singosari Malang?
3. Bagaimana pengaruh *Self Management* dengan Penyesuaian Diri pada siswa kelas X SMA Islam Al Maarif Singosari Malang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini memiliki tujuan antara lain:

1. Untuk mengetahui tingkat *Self Management* pada siswa SMA Islam Al Maarif Singosari Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat Penyesuaian Diri pada siswa SMA Islam Al Maarif Singosari Malang.
3. Untuk mengetahui pengaruh *Self Management* terhadap Penyesuaian Diri pada siswa SMA Islam Al Maarif Singosari Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi keilmuan mengenai gambaran pengaruh *Self Management* dengan penyesuaian diri pada siswa yang bertempat tinggal dipondok pesantren. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan dalam menghadapi kesulitan mengenai pengaruh *Self Management* dengan penyesuaian diri yang dilakukan siswa terhadap lingkungannya.

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi Siswa

Penelitian ini mampu memberikan gambaran kepada siswa mengenai bagaimana cara mengatasi permasalahan terhadap Penyesuaian Diri dengan *Self Management*.

- b. Bagi Sekolah

Penelitian ini mampu memberikan gambaran mengenai salah satu bentuk permasalahan yang terjadi pada siswa mengenai Penyesuaian Diri dengan *Self Management*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Self Management*

1. Definisi

Self Management adalah kemampuan untuk mengelola emosi, mengendalikan impuls, mengatur waktu, mengatur prioritas, serta mengatasi stres, yang semuanya berperan penting dalam membantu siswa melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah dan situasi sosial yang beragam (Ariwibowo P,2003). Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini memungkinkan siswa untuk merespons tantangan-tantangan belajar, mengelola tekanan ujian, berinteraksi dengan teman sekelas, serta berkomunikasi dengan guru dan staf sekolah. Hal inilah yang menunjukkan bahwa *Self Management* sangat memengaruhi penyesuaian diri pada siswa.

Self Management dalam proses pembelajaran adalah suatu kemampuan yang sesuai dengan keadaan diri sendiri dan bagaimana keterampilan individu dalam mengelola dan mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya kemudian menstimulus dan merespon baik secara internal ataupun eksternal kemudian. *Self Management* adalah dorongan yang diberikan kepada individu terhadap diri mereka untuk menjadi lebih baik, mengatur dan mengendalikan semua kemampuan yang dimiliki menjadi lebih baik (Gie,2000) dapat disimpulkan bahwa *Self Management* adalah suatu dorongan keinginan untuk mengatur dan mengendalikan semua kemampuan yang dimiliki guna mencapai hal yang diinginkan.

Penelitian oleh Zimmerman (2000) menyoroti pentingnya *Self Management* dalam meningkatkan prestasi akademik dan keterampilan sosial siswa. Melalui pengembangan *Self Management*, siswa dapat

merencanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka, memantau kemajuan mereka, dan memodifikasi strategi jika diperlukan. Dengan demikian, *Self Management* tidak hanya meningkatkan kemandirian siswa tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan-tantangan kehidupan di masa depan.

Self Management dapat terjadi apabila adanya dorongan usaha dalam individu tersebut untuk mengontrol dan mengendalikan segala kemampuan yang ia miliki, berusaha untuk memperoleh apa yang diinginkan serta menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Apabila individu sudah mampu mengendalikan kemampuan yang dimilikinya, seperti pikiran, perasaan dan perilaku dengan baik maka individu tersebut sudah dikatakan mampu melakukan *Self Management* dengan baik. *Self Management* dibutuhkan untuk menjadi pribadi lebih baik serta dapat menjalankan tujuannya sesuai dengan yang diinginkan.

Dapat disimpulkan bahwa *Self Management* adalah kemampuan individu untuk mengelola segala sesuatu yang ada di dalam individu tersebut. Tujuan dari melakukan *Self Management* adalah untuk menjadi pribadi lebih baik lagi dan dapat mengembangkan kemampuan yang ada didalam individu tersebut. *Self Management* sebaiknya dilakukan dengan dorongan oleh diri sendiri karena dorongan yang berasal dari sendiri bukan paksaan orang lain dapat meningkatkan semangat serta keinginan untuk menjadi individu yang lebih baik.

2. Aspek *Self Management*

Self Management dapat dipahami sebagai serangkaian perubahan pikiran, perasaan dan perilaku yang dilakukan terlebih dahulu dengan mempertimbangkan beberapa kecenderungan yang ada. Menurut Yates (1985) menjelaskan bahwa ada beberapa aspek yang tergolong dalam *Self Management*, yaitu:

1. *Management by antecedent* yaitu kontrol reaksi yang dilakukan karena adanya perubahan dari pikiran dan perasaan yang memunculkan perbedaan reaksi.
2. *Management by consequence* yaitu kontrol reaksi yang dilakukan untuk mencapai tujuan pikiran, perasaan dan perilaku yang dituju.
3. *Cognitive techniques* yaitu teknik yang dilakukan untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilaku yang ada.
4. *Affective technique* yaitu perubahan perasaan yang timbul dikarenakan adanya perubahan pikiran, perasaan dan perilaku yang ada.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat diketahui bahwa *Management by antecedent* dan *Management by consequence* sama sama termasuk ke dalam teknik intervensi perilaku yang ditimbulkan oleh implementasi dari teknik kognitif dan afektif. Teknik afektif merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengubah perasaan dan perilaku sedangkan teknik kognitif berguna untuk mengubah pikiran. Teknik perilaku merupakan aspek spesifik atau micro yang menyebabkan adanya perubahan perubahan yang terjadi (Yates 1985).

Menurut Liang Gie(2000) menjelaskan bahwa ada beberapa aspek aspek yang mempengaruhi *Self Managment*, yaitu:

- a. Perencanaan (Memutuskan suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan)
- b. Pengorganisasian (Pengaturan dan staff organisasi yang paling sesuai untuk mencapai tujuan)
- c. Memotivasi (Memotivasi orang untuk mengasah skill dan bekerjasama dan untuk yang terbaik dari kemampuan sebagai bagian dari tim)

- d. Mengontrol (Mengukur dan memonitor kemajuan pekerjaan berhubungan dengan rencana dan mengambil tindakan korektif jika diperlukan)
- e. Pendorong Diri atau *Self Motivation* adalah dorongan yang berasal dari dalam individu tersebut kemudian dibantu oleh rangsangan sehingga terciptanya tujuan yang diinginkan.

3. Ciri-Ciri *Self Management*

Menurut Gunarsa (2004) menjelaskan bahwa *Self Management* meliputi:

1. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self Contracting*)

Self Contracting atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan langkah awal sebelum melakukan *Self Management*. Kesepakatan dapat dibuat dengan memperhatikan akibat dan tujuan yang ingin dicapai.

2. Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)

Self Monitoring atau pemantauan diri adalah sesuatu yang dilakukan seseorang dengan cara mengamati seluruh perilaku yang terjadi, intensitas perilaku, frekuensi perilaku dan intensitas perilaku terhadap lingkungan secara alami namun ada beberapa pemantauan diri yang sengaja dikerjakan guna mengetahui beberapa hal penyebab yang terjadi. Orang yang sering melakukan *Self Monitoring* akan mudah untuk menempatkan diri dengan lingkungannya dan memahami keadaan yang terjadi dilingkungannya. Setelah melakukan *Self Monitoring* diharapkan seseorang bisa mengetahui apa yang telah terjadi dihidupnya.

3. Penguasaan diri (*Self Control*)

Self Control atau penguasaan diri adalah kemampuan seorang individu untuk menyusun, membimbing, mengarahkan dan mengontrol perilaku yang dilakukan agar lebih baik dan dapat dikembangkan serta dimanfaatkan oleh individu tersebut selama proses kehidupan berlangsung yang terjadi termasuk penyesuaian diri dengan lingkungannya.

4. Reinforcement yang positif (*Self Reward*)

Self Reward atau Reinforcement yang positif merupakan kegiatan yang memungkinkan kita untuk mengapresiasi atas perubahan yang telah terjadi pada diri kita. Pemberian *Self Reward* harus relevan, yaitu perilaku yang terjadi konsisten dengan tujuan yang diinginkan akan dan tidak bertentangan tujuan tersebut. Hal ini juga dapat diartikan sebagai motivasi agar semangat untuk mempertahankan perubahan perubahan yang telah terjadi.

4. Faktor *Self Management*

Menurut Dembo (2004) ada beberapa faktor dalam melakukan *Self Management*, yaitu:

- a. Faktor Personal adalah aspek yang telah ada dalam individu tersebut sampai sekarang seperti perilaku yang terjadi secara ulang ulang dalam individu tersebut.
- b. Faktor Lingkungan Kelas adalah keadaan lingkungan proses pembelajaran yang dialami oleh siswa. Seperti keadaan kelas yang kondusif maka proses pembelajaran lebih mudah dibanding dengan keadaan kelas yang kurang kondusif.
- c. Faktor Internal adalah faktor yang dimiliki oleh individu tersebut dalam menentukan tujuan dalam hidupnya.

5. Tujuan *Self Management*

Dalam penelitian Rismanto (2016) dijelaskan bahwa tujuan dari *Self Management* adalah untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilaku seseorang untuk lebih progressf dan lebih positif, mengembangkan kehidupan seseorang dari berbagai kemampuan untuk menjadi lebih utuh. Menurut Cormier,W.H. dan Cormier,L.J. Dalam penelitiannya, Isan Suwantio menjelaskan bahwa *Self Management* dapat membantu seseorang untuk mengubah perilaku negatif menjadi positif dan mengamati segala perubahan yang ada serta perubahan interaksi dengan lingkungan untuk mengidentifikasi stimulus yang diinginkan kemudian diikuti dengan respon yang positif. Adapun tujuan dari *Self Management* secara rinci, yaitu:

- a. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali diri mereka lebih dalam.
- b. Menciptakan peluang bagi siswa untuk lebih kreatif dalam mengevaluasi diri mereka sendiri.
- c. Membawa perubahan yang signifikan bagi siswa
- d. Siswa dapat mengubah pikiran, perasaan dan perilaku sesuai dengan keinginannya.

6. *Self Management* dalam perspektif Islam

Al Qur'an menjelaskan bahwa *Self Management* adalah bagian falsafah hidup untuk umat islam. Adapun beberapa unsur Al Qur'an yang berhubungan dengan *Self Management*, yaitu:

a. *Planning*

At Tahthiiah atau perencanaan adalah bagaimana cara kita menentukan apa saja yang ingin kita capai dengan mengidentifikasi cara atau kegiatan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seperti hal yang telah dituliskan di dalam Surah Al Insyirah (94:7-8) :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya “ Apabila kamu telah usai (dari sesuatu urusan), kerjakan dengan sungguh sungguh (urusan) lain. Dan hanya kepada Rabbmulah hendaknya kamu berharap atau meminta dengan rendah hati.

b. Organizing

At Tandziim atau pengorganisasian atau salah satu bentuk kegiatan yang dilakukan untuk menentukan, menggolongkan, dan mengatur segala sesuatunya agar berjalan dengan baik. Sesuai dengan firman Allah di dalam surah Al Imran 103 :

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا ۗ وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya “ Dan berpeganglah kamu semua dengan kepada tali (Agama) Allah, dan jangan lah kamu bercerai cerai dan ingatlah nikmat Allah kepada kamu ketika kamu dulu (masa Jahiliyah) bermusuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadikan mu karena nikmat Allah orang orang yang bersaudara, dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkanmu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat ayat Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.

c. Coordinating

At Tansiiq atau pengordinasian adalah tentang bekerja sama untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Sesuai dengan firmah Allah didalam surah Al Baqarah (2:208):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَآفَّةً ۖ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya “ Hai orang orang yang beriman masuklah kamu kedalam islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”

d. Controlling

Ar Riqabaah atau pengendalian merupakan salah satu cara agar tercapainya sebuah tujuan yang diinginkan. Sesuai dengan firman Allah dalam surah At Tahrir (66:6):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya “ Hai orang orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bahannya adalah manusia dan batu, penjaganya adalah malaikat malaikat yang kasar, kerasa dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.

e. Motivating

At Targhiib atau motivasi adalah dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang untuk mencapai keinginan yang ingin dituju. Sesuai dengan firman Allah dalam surah Ar Raad (13:11):

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْن يَدَيْهِ وَمِن خَلْفِهِ يَحْفَظُوْنَهُ وَمِن أَمْرِ اللَّهِ إِنَّا اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ

Artinya “ Bagi manusia ada malaikat malaikat yang menjaganya secara bergiliran, dari depan dan belakangnya, mereka menjaga atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan megubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka

sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan pada suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

f. *Leading*

Al Khilafaah atau kepemimpinan adalah pengelolaan yang dilakukan dengan satu suara untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sesuai dengan surah Al An'am (6:165):

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيُبْلُوَكُمْ فِي مَا
 أَنْتُمْ

إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya “Dan dialah yang menjadikan kamu penguasa penguasa di bumi dan meninggikan sebagian kamu atas sebagian (yang lain) beberapa derajat, untuk mengujimu tentang apa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhan Mu sangat amat cepat siksa Nya dan sesungguhnya dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Agama Islam menjelaskan bahwa *Self Management* pada hakikatnya sangat memerlukan sebuah perencanaan, pengelolaan diri, agar jiwa manusia dapat dimanfaatkan sebaik baiknya sesuai dengan ajaran agama Islam.

B. PENYESUAIAN DIRI

1. Definisi

Penyesuaian diri bisa didefinisikan sebagai proses individu dalam mengikuti segala aktivitas, peraturan, dan keadaan yang ada dilingkungannya. Menurut Gunarsa (2004) penyesuaian diri adalah salah satu komponen penting dalam proses kehidupan. Penyesuaian bisa disesuaikan dengan kondisi lingkungannya maka dari itu dalam pelaksanaan penyesuaian diri harus terjadi secara seimbang dan tidak ada tekanan dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan.

Menurut Hurlock (2009) menjelaskan penyesuaian diri adalah kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan ataupun teman sebaya, dikatakan mampu melakukan penyesuaian dengan baik apabila individu tersebut memperlihatkan sikap perilaku positive dan dapat diterima oleh lingkungannya. Menurut Hernandez (2018) menjelaskan dalam penyesuaian, individu berusaha untuk menyelesaikan segala hambatan yang individu rasakan agar proses penyesuaian diri berjalan dengan baik. Hambatan hambatan yang bisa dialami adalah perbedaan pendapat yang dirasakan oleh individu ketika dihadapkan pada suatu masalah yang sedang terjadi.

Menurut Ali dan Asrori (2006) penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah yang dialami oleh individu tersebut dengan lingkungannya sehingga individu tersebut dapat menjalankan kehidupannya seperti pada umumnya dan tidak adanya tekanan dalam lingkungan tersebut. Individu yang kurang dalam penyesuaian diri dengan lingkungan akan dihadapkan dengan beberapa masalah yang bisa disebabkan oleh lingkungan, teman sebaya atau mungkin dalam diri individu tersebut.

Menurut Sunarto dan Hartono (2013) penyesuaian diri adalah usaha individu guna mencapai keharmonisan antara individu dengan lingkungannya. Individu yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik akan mampu menghadapi segala permasalahan yang ada didalam

hidupnya dan menyelesaikannya dengan baik dengan mempertimbangkan segala kemampuan yang individu punya.

Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah salah satu kemampuan yang dilakukan oleh individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Serta menurut Hurlock (2009) penyesuaian diri dapat diartikan sebagai cara individu untuk melakukan perubahan yang ada didalam diri mereka sesuai dengan keadaan psikis dan fisik di mana individu itu berada. Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik maka akan menimbulkan penerimaan diri yang baik oleh lingkungannya.

2. Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Fahmy (1982) ada dua aspek yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu:

a. Penyesuaian pribadi

Individu yang mampu mengenali dan menerima keadaan dirinya akan menimbulkan penyesuaian diri secara baik sehingga menciptakan hubungan yang harmoni dengan lingkungannya. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan terciptanya perilaku yang baik, tanggung jawab, serta menerima kekurangan yang ada dalam dirinya. Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi dapat terlihat pada perilaku yang muncul seperti keguncangan emosi, kecemasan yang berlebihan, ketidakpuasan dan tidak menerima keadaan yang terjadi pada dirinya serta terjadinya masalah yang timbul dengan lingkungannya.

b. Penyesuaian sosial

Penyesuaian sosial adalah penyesuaian yang dilakukan individu dengan lingkungannya atau pun teman sebaya. Individu dengan lingkungannya dapat memberikan dampak bagi komunitasnya. Dampak yang terjadi adalah individu menyerap informasi, budaya dan adat istiadat yang ada dilingkungannya serta dampak yang terjadi di lingkungan adalah eksistensi individu (masyarakat) terjadi secara

intens dan memberikan nilai tersendiri bagi perkembangan lingkungannya.

Menurut Haber dan Runyon (1984) menambahkan terdapat lima aspek penyesuaian diri, yaitu :

a. Persepsi terhadap realitas

Individu dapat menentukan tujuan dari hidupnya sesuai dengan yang individu tersebut inginkan namun individu bisa mengubah tujuan tersebut berdasarkan dengan keadaan realitas dalam hidupnya. Keadaan realitas tersebut di tunjang dengan kemampuan sesuai batas diri serta mampu mengenali batas tindakan agar mengetahui konsekuensi dari tindakannya serta dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.

b. Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan

Individu yang mampu mengatasi masalah mengenai stress dan kecemasan dapat diartikan bahwa individu tersebut mampu mengatasi masalah yang ada dihidupnya serta mampu menerima segala kondisi yang ada dalam dihidupnya.

c. Gambaran diri yang positif

Individu dapat menilai dirinya positif apabila respon yang didapat dari lingkungannya juga positif dan dapat diterima dan diperlakukan dengan baik.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Individu yang memiliki kontrol emosi yang baik akan menunjukkan sikap mampu mengendalikan emosi tersebut sehingga perbuatan yang terjadi atas kesadaran penuh.

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik

Hakekat manusia adalah makhluk sosial, dimana makhluk sosial akan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya baik dengan teman sebaya atau lingkungannya.

3. Faktor Penyesuaian Diri

Menurut Fatimah (2006) ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu:

- a. Faktor Fisiologis adalah salah satu faktor yang didukung dengan kondisi fisik yang baik dan sehat.
- b. Faktor Psikologis adalah faktor penyesuaian diri yang berasal dari pengalaman, hasil belajar, kebutuhan kebutuhan dan aktualisasi diri dengan lingkungannya.
- c. Faktor perkembangan dan kematangan adalah faktor yang mempengaruhi secara emosional, sosial, moral dan keagamaan dalam diri individu.
- d. Faktor Lingkungan adalah faktor yang berasal dari lingkungan tersebut seperti keluarga dan teman sebaya serta orang orang yang ada dalam lingkungan tersebut.
- e. Faktor Budaya dan Agama adalah faktor terakhir yang akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan penyesuaian diri karena setiap budaya dan agama memiliki ketentuan tersendiri dimana seseorang harus memahani hal tersebut.

4. Jenis-Jenis Penyesuaian Diri

Menurut Fatimah (2006) terdapat beberapa jenis jenis penyesuaian diri, yaitu:

- a. Penyesuaian diri yang positif adalah penyesuaian diri yang dilakukan seseorang dimana individu tersebut mampu mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku dalam menghadapi tuntutan yang ada sehingga aktifitas yang muncul adalah aktifitas yang positif sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

- b. Penyesuaian diri yang negatif adalah penyesuaian diri yang dilakukan seseorang dimana individu tersebut tidak mampu mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku dalam menghadapi tuntutan yang ada sehingga aktifitas yang muncul adalah aktifitas yang bertolak belakang dan melanggar ketentuan yang berlaku.

5. Karakteristik Penyesuaian diri

Menurut Sunarto dan Hartono (2013) karakteristik penyesuaian diri dibagi menjadi dua, yaitu :

- a. Penyesuaian diri secara positif ditunjukkan dengan sikap yang mudah bergaul dengan lingkungan dan sesamanya, tidak menunjukkan frustrasi pribadi, mampu melihat keadaan lingkungan.
- b. Penyesuaian diri secara negatif ditunjukkan dengan tidak bertanggung jawab, tidak mudah bergaul, dan bersikap tidak peduli dengan keadaan lingkungannya.

6. Penyesuaian Diri dalam perspektif Islam

Islam bukan hanya agama yang wajib di Imani namun didalam kandungan ayat Al Qur'an ada beberapa penjelasan mengenai masalah masalah yang terjadi. Penyelesaian masalah yang dipaparkan pun tidak hanya demi kebaikan satu umat melainkan penyelesaian yang dijabarkan dapat berguna untuk semua orang sehingga membawa kedamaian dan kenikmatan dalam hidup. Menurut Djumhana (1997) individu dapat menjalankan kehidupan sosialnya dengan baik apabila individu tersebut tidak mengalami beberapa konflik dengan lingkungannya seperti konflik internal, kesedihan dan kecemasan. Penyesuaian diri dalam AL Qur'an terletak pada beberapa surat, yaitu

- a. Surat Al Isra ayat 15 yang berbunyi:

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّٰ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ
وِازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

Artinya “Barangsiapa berbuat sesuai dengan petunjuk (Allah), maka sesungguhnya itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri, dan barangsiapa tersesat maka sesungguhnya (kerugian) itu bagi dirinya sendiri. Dan seseorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, tetapi kami tidak akan menyiksa sebelum kamu mengutus seorang Rasul.

b. Surat Al Baqarah ayat 286

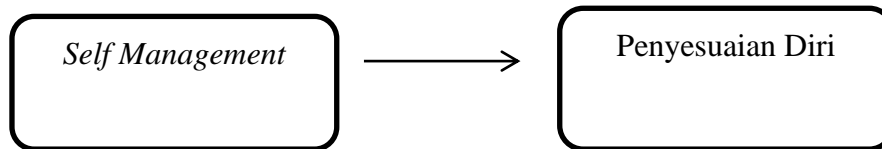
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى
الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَّا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya “ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkan kamu, ampunilah kamu, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir”

C. Kerangka Konseptual

Menurut Notoatmodjo (2018) menjelaskan bahwa kerangka konseptual adalah gambaran tentang apa yang diukur dan diamati. Dalam penelitian ini penelitian ini mengusulkan bahwa *Self Management* memiliki pengaruh terhadap tingkat penyesuaian diri mereka di lingkungan sekolah,

dengan asumsi bahwa kemampuan mengelola diri secara efektif akan memungkinkan siswa mampu menghadapi situasi dan tuntutan akademik serta sosial dengan lebih baik. Berikut adalah kerangka konseptual yang digunakan dalam penelitian ini:



Gambar 2.1

Kerangka Konseptual Pengaruh *Self Management* terhadap Penyesuaian Diri

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis akan terbukti apabila didukung dengan kebenaran fakta yang ada dan dapat ditolak jika tidak ada bukti yang valid dalam proses penelitian. Adapun Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh antara *Self Management* terhadap Penyesuaian Diri pada siswa kelas X SMA Islam Al Maarif yang tinggal dipondok pesantren.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Dalam penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi regresi linier. Pendekatan studi regresi linier adalah pendekatan yang didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2017).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini memuat dua variabel yaitu

1. Variabel Independent atau bebas (X) : *Self Management*
2. Variabel Dependen atau terikat (Y) : Penyesuaian Diri

C. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah penjelasan mengenai variabel penelitian yang digunakan berdasarkan karakteristik karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar.S., 2010). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. *Self Management* adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk perencanaan, pengendalian, dan pengelolaan pikiran, perasaan, dan perilaku mereka guna mencapai tujuan *Self Management* dan menjadi lebih baik.
2. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai proses yang dilakukan individu dalam mengikuti segala pola aktivitas yang dilingkungkannya. Dalam proses penyesuaian diri, individu diharuskan untuk bisa memahami antara kepentingan sosial dengan kepentingan pribadi.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah jumlah keseluruhan orang atau kelompok yang telah dirumuskan oleh peneliti dengan jelas (Furchan,2004). Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh siswa kelas X SMA Al Maarif Singosari Malang yang berjumlah 175 siswa yang terdiri dari berbagai santri pondok pesantren yang ada di sekitar sekolah tersebut. Karena jumlah populasi sudah diketahui dan terjangkau maka penelitian ini menggunakan teknik stratified random sampling yaitu dengan pengambilan sample berdasarkan kelompok kelas. Namun fakta dilapangan menunjukkan bahwa siswa yang bertempat di Pondok Pesantren hanya 34 siswa maka peneliti menggunakan Simple Random Sampling dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Menurut Cresswell (2014) dalam bukunya yang berjudul *“Research Design: Qualitative, Quantitative and mixed Methodes Approached”* Metode Statified Random Sampling digunakan untuk memastikan bahwa setiap sub kelompok dalam populasi diberi kesempatan yang setara untuk diwakili dalam Sample, sehingga hasil penelitian dapat lebih umum diberlakukan oleh seluruh populasi dengan lebih akurat.

Dalam konteks penelitian yang lebih spesifik, metode ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang mendalam tentang berbagai karakteristik atau variabel yang ada dalam populasi target, dengan memastikan bahwa sampel mencakup variasi yang memadai dari setiap strata yang telah ditentukan ini membuat hasil penelitan lebih valid dan dapat diandalkan dalam membuat generalisasi terhadap populasi yang lebih luas.

Gambar 3.1 Distribusi siswa kelas X yang bertempat tinggal dipondok pesantren sesuai dengan kelas

No	Kelas	Jumlah Siswa	Siswa Yang Mondok
1	X 1	29	5
2	X 2	29	5
3	X 3	31	7
4	X 4	28	6
5	X 5	28	5
6	X 6	30	6
Total		175	34

E. Instrument Penelitian

Metode dalam pengambilan data menggunakan skala likert dengan membagikan keusioner secara langsung kepada responden guna mengukur pendapat, persepsi, atau sikap seseorang atau kelompok terhadap adanya fenomena sosial. Skala ini terdiri dari dua jenis yaitu aitem favorabel dan aitem nonfavorabel.

Tabel 3.2 Skala Likert

No	Favourabel	Skor	Unfavorabel	Skor
1	Sangat Sesuai (S)	4	Sangat sesuai (SS)	1
2	Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

a. *Self Management*

1 Skala *Self Management*

Dalam penelitian ini menggunakan skala *Self Management* yang diadaptasi dari Yates (1985) :

Tabel 3.3 Blue Print *Self Management*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	U	
1	<i>Management by Antecedent</i>	Kemampuan untuk mengamati serta memantau diri dan mampu mengevaluasi atas pencapaian yang telah di dapat	1,9,17	5,13,18,20	7
2	<i>Management by Consequence</i>	Kemampuan untuk menguatkan diri sehingga mampu meningkatkan perilaku yang akan diinginkan	2,10,19,21	6,14,22,24	8
3	<i>Coqnitve Technique</i>	Mampu untuk merencanakan langkah yang akan diambil serta mendisiplinkan diri	3,11,23,25	7,15,26,29	8
4	<i>Affective Technique</i>	Kemampuan seseorang untuk mengurangi atau meningkat perilaku tertentu serta	4,12,27	8,16,28	6

		mengendalikan dirinya			
--	--	-----------------------	--	--	--

2 Validitas dan Reliabilitas Skala *Self Management*

Adapun untuk pengujian validitas konstruk atau skor, penulis menggunakan analisis korelasi item total untuk mengetahui sejauh mana item yang digunakan berkorelasi dengan skor total item. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik bivariate-correlation dengan bantuan SPSS. Untuk mengetahui item ini valid atau tidak penulis berpedoman pada nilai r hitung dan r tabel (dalam hal ini karena jumlah subjek 34, maka nilai r tabelnya 0,339), yakni dengan norma:

Bila R hitung $>$ R tabel maka item dinyatakan valid

Bila R hitung $<$ R tabel maka item dinyatakan tidak valid

Adapun hasil uji skala *Self Management* menggunakan bivariate correlation adalah sebagaimana berikut:

Tabel 3.4

Validitas Skala *Self Management*

No	Aspek	Indikator	Item		Keterangan
			Fav	Unfav	
1	<i>Management by Antecedent</i>	Kemampuan untuk mengamati serta memantau diri dan mampu mengevaluasi atas pencapaian yang telah di dapat	1,9,17	5,13,18,20	Valid
2	<i>Management By Consequence</i>	Kemampuan untuk menguatkan diri sehingga mampu	2,10,19,21	6,14,22,24	Valid

		meningkatkan perilaku yang akan diinginkan			
3	<i>Cognitif Technique</i>	Mampu untuk merencanakan langkah yang akan diambil serta mendisiplinkan diri	3,11,23,25	7,15,26,29	Valid
4	<i>Affective Technique</i>	Kemampuan seseorang untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu serta mengendalikan dirinya	4,12,27	8,16,28	Valid

Dari tabel 3.4 diketahui bahwa item yang ada dinyatakan valid karena tidak adanya r hitung yang ditemukan dibawah dari r tabel. Setelah item dinyatakan valid maka selanjutnya diuji reliabilitasnya menggunakan analisis reliabilitas Cronch's Alpha dengan bantan SPSS.

Tabel 3.5

Hasil Uji Reliabilitas Skala Alat Ukur *Self Management*

Cronchbach's Alpha	N of item
0.902	29

Dari hasil *reliability* diatas dapat diketahui bahwa seluruh item dikatakan baik dikarenakan di atas 0.8. Menurut Suryabrata (2004) apabila nilai reliabilitas alat ukur lebih dari 0.8 maka item tersebut masuk ke dalam kategori yang memiliki reliabilitas kuat, sehingga hasil dari pengukuran yang dihasilkan dapat dipercaya

karena data memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Untuk perincian hasil uji reliabilitas skala penyesuaian diri lebih rinci peneliti cantumkan pada lampiran.

b. Penyesuaian Diri

1 Skala Penyesuaian Diri

Dalam penelitian ini menggunakan teori skala yang diadopsi dari Fahmy (1982)

Tabel 3.6 Blue Print Penyesuaian Diri

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Penyesuaian Pribadi	<p>1 Kemampuan untuk menyadari kelebihan dan kekurangan</p> <p>2 Kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan kemampuan</p> <p>3 Kemampuan bertindak objektif sesuai dengan kemampuan lainnya</p>	1,5,9,13,17,21,25,29	3,7,11,15,19,23,27,31	16

2	Penyesuaian Sosial	Mampu berinteraksi secara harmonis kepada keluarga, peer group, sekolah, dan masyarakat Mempunyai keinginan untuk menaati nilai, norma, dan aturan dalam keluarga, peer group, sekolah dan masyarakat	2,6,10,14, 18,22,26,3 0,33,35,37 ,39,41,43, 45	4,8,12,16 ,20,24,28 ,32,34,36 ,38,40,42 ,44	29
Jumlah			24	21	45

2 Validitas dan Reliabilitas Penyesuaian Diri

Adapun untuk pengujian validitas konstruk atau skor, penulis menggunakan analisis korelasi item total untuk mengetahui sejauh mana item yang digunakan berkorelasi dengan skor total item. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik *bivariate-correlation* dengan bantuan SPSS. Untuk mengetahui item ini valid atau tidak penulis berpedoman pada nilai r hitung dan r table (dalam hal ini karena jumlah subjek 34, maka nilai r tabelnya 0,339), yakni dengan normal:

Bila R hitung $>$ R tabel maka item dinyatakan valid

Bila R hitung $<$ R tabel maka item dinyatakan tidak valid

Adapun hasil uji skala Penyesuaian Diri menggunakan *bivariate correlation* adalah sebagaimana berikut:

Tabel 3.7
Validitas Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	Indikator	Item		Ket
			Fav	Un	
1	Penyesuaian Pribadi	1 Kemampuan untuk menyadari kelebihan dan kekurangan 2 Kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan kemampuan 3 Kemampuan bertindak objektif sesuai dengan kemampuan lainnya	1,5,9,13,17, 21,25,29	3,7,11,15, 19,23,27,3 1	Valid
2	Penyesuaian Sosial	Mampu berinteraksi secara harmonis kepada keluarga, peer group, sekolah, dan masyarakat Mempunyai keinginan untuk menaati nilai, norma, dan aturan dalam keluarga, peer group, sekolah dan masyarakat	2,6,10,14,18 ,22,26,30,33 ,35,37,39,41 ,43,45	4,8,12,16, 20,24,28,3 2,34,36,38 ,40,42,44	Valid

Dari Tabel 3.5, dapat diketahui bahwa seluruh item dinyatakan valid karena r hitung $>$ r tabel ($r=0,339$). Setelah item dinyatakan valid maka selanjutnya diuji reliabilitasnya menggunakan analisis reliabilitas *Cronch's Alpha* dengan bantuan SPSS.

Tabel 3.8

Hasil uji Reabilitas Skala Alat Ukur Penyesuaian Diri

<i>Cronchbach's Alpha</i>	<i>N</i> for item
0.969	45

Dari hasil reliability diatas dapat diketahui bahwa seluruh item dikatakan baik dikarenakan di atas 0.8. Menurut Suryabrata (2004) apabila nilai reliabilitas alat ukur lebih dari 0.8 maka item tersebut masuk ke dalam kategori yang memiliki reliabilitas kuat, sehingga hasil dari pengukuran yang dihasilkan dapat dipercaya karena data memiliki tingkat konsistensi yang tinggi. Untuk perincian hasil uji reliabilitas skala penyesuain diri lebih rinci peneliti cantumkan pada lampiran.

F. Teknik Analisis Data

Metode dalam pengambilan data menggunakan media kuesioner yang disebarkan langsung dengan tujuan untuk mendapatkan data variabel X dan Y. Analisis Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Regresi Linier dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Program for Social Science* (SPSS).

Analisis Uji Regresi adalah suatu metode analisis yang digunakan untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) (Sugiyono,2011). Uji regresi dalam penelitian ini dilakukan guna mengetahui lebih lanjut dalam mengetahui pengaruh *Self Management* dengan Penyesuaian Diri pada siswa SMA Islam Al Maarif Singosari Malang.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang yang berada di Jl. Masjid No.28 Pagentan Kecamatan Singosari Kabupaten Malang pada tanggal 28 November 2023 – 15 Desember 2023. SMA Islam Al Maarif Singosari Malang merupakan lembaga pendidikan jenjang SMA Swasta (Sekolah Menengah Atas) dibawah naungan Yayasan Pendidikan Al Maarif Singosari Malang. SMA Islam Al Maarif menggunakan kurikulum 13 (K13) untuk kelas XI dan XII sedangkan untuk kelas X menggunakan kurikulum merdeka. SMA Islam Al Maarif Singosari memiliki program unggulan dan layanan siswa, program tersebut meliputi program ketertiban yang dipantau melalui Buku Pengendali Kepribadian, Program pembenahan kualitas ibadah dengan SKU (Syarat Kecakapan Ubudiyah). SMA Islam Al Maarif Malang mempunyai tiga program/jurusan yaitu Bahasa, MIPA dan IIS. Selain itu, adanya memiliki fasilitas penunjang pendidikan dan pembelajaran diantaranya laboratorium sains, laboratorium informasi dan komunikasi, masjid lembaga, lapangan olahraga, UKS representif, perpustakaan, studio music, aula auditorium, kantin, koperasi mahasiswa, ruang OSIS dan ruang PSB.

Siswa yang bersekolah di SMA Islam Al Maarif rata rata adalah seorang santri yang bertempat tinggal di pondok pesantren sekitar sekolah tersebut. Selain santri siswa SMA Islam Al Maarif juga berasal dari anak rumahan yang bertempat tinggal di sekitar sekolah tersebut. Pondok Pesantren yang berada disekitar SMA Islam Al Maarif Singosari Malang antara lain:

1 PP Al Islahiyah

2 PP Al Qur'an Nurul Huda (Putra-Putri)

3 PP Darul Qur'an Sabilul Muttaqin

4 PP Salafiyah Al Hasani

5 PIQ Pesantren Ilmu Al Qur'an

Adapun VISI dan MISI SMA Islam AL Maarif sebagai berikut :

1. Visi

“Terwujudnya insan berkualitas yang bertaqwa dan beraqidah Ahlusunnah wal Jamaah Annahdliyyah”

2. Misi

- a. Mewujudkan lulusan yang mempunyai kecerdasan intelektual dan berprestasi baik dibidang akademis maupun non akademis
- b. Mewujudkan lulusan yang cerdas, jujur, inovatif, dan kompetitif
- c. Mengembangkan potensi peserta didik sehingga mampu berprestasi dan berkreasi
- d. Membiasakan peserta didik dalsm melaksanakan kecakapan ubudiyah
- e. Melaksanakan pendidikan dan pembelajaran yang berbasis imtaq dan iptek guna membentuk peserta didik yang unggul dan berkarakter

B. Hasil Penelitian

Sebelum mengarah kepada jawaban dari rumusan masalah, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi guna mengetahui apakah data yang diteliti berdistribusi normal dan linier. Hasil dari uji normalitas dan linieritas adalah sebagaimana berikut:

Tabel 4.1

Uji Normalitas Variabel Penelitian

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
penyesuaian diri	.116	34	.200 [*]	.947	34	.099
selfmanagement	.063	34	.200 [*]	.978	34	.710

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Pada tabel 4.1, dapat diketahui dengan uji normalitas *Shapiro wilk* bahwa nilai signifikansi variable Penyesuaian Diri adalah 0.099 dan signifikansi *Self Management* adalah 0.710. hal tersebut menunjukkan bahwa semua skor hasil tes dari variable berdistribusi normal karena memiliki $p > 0.05$.

Tabel 4.2

Uji Linieritas Variabel Penelitian

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
penyesuaian diri * selfmanagement	Between Groups	(Combined)	32529.265	27	1204.788	1.088	.503
		Linearity	11018.258	1	11018.258	9.955	.020
		Deviation from Linearity	21511.006	26	827.346	.747	.724
	Within Groups		6641.000	6	1106.833		
	Total		39170.265	33			

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai sig deviation from linierity sebesar $0.724 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *Self Management* dengan Penyesuaian Diri.

2 Tingkat *Self Management*

Tabel 4.4

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 58	9	26,47
Sedang	58 - 87	20	58,82
Tinggi	87 <	5	14,71
Total		34	100,00

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui bahwa tingkat *Self Management* siswa SMA Islam Al Maarif Singosari yang berada pada kategori tinggi adalah 14,71%, kategori sedang sebanyak 58,82% dan kategori rendah sebanyak 26,47%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas dari siswa SMA Islam Al Maarif Singosari mengalami *Self Management* yang sedang.

2 Tingkat Penyesuaian Diri

Untuk menjawab rumusan pertama, peneliti menggunakan teknik kategorisasi statistic untuk mengetahui bagaimana tingkat penyesuaian diri dengan mengubah skala skor yang didapatkan dari kuisioner penyesuaian diri menjadi norma norma ordinal tertentu yakni tinggi sedang atau rendah

Tabel 4.3

KATEGORISASI DATA HIPOTETIK

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persen
Rendah	< 90	12	35,29
Sedang	90 - 135	15	44,12
Tinggi	135 <	7	20,59
Total		34	100,00

Berdasarkan tabel 4.3, dapat diketahui bahwa tingkat penyesuaian diri siswa SMA Islam Al Maarif Singosari yang berada pada kategori tinggi adalah 20.59%,

kategori sedang sebanyak 44.12% dan kategori rendah sebanyak 35.29%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas dari siswa SMA Islam Al Maarif Singosari mengalami Penyesuaian Diri yang sedang.

3 Uji Hipotesis Pengaruh *Self Management* terhadap Penyesuaian Diri

a. Uji Regresi

Tabel 4.5

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.530 ^a	.281	.259	29.661

a. Predictors: (Constant), selfmanagement

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa *R Square* sebesar 0.281 maka dapat disimpulkan bahwa sumbangan pengaruh *Self Management* terhadap Penyesuaian Diri sebesar 28,1%.

Tabel 4.6

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11018,258	1	11018,258	12,524	.001 ^b
	Residual	28152,006	32	879,750		
	Total	39170,265	33			

a. Dependent Variable: penyesuaian diri

b. Predictors: (Constant), selfmanagement

Kolom (sig.) pada tabel diatas menunjukkan bahwa $p < 0.05$ yang berarti H_0 diterima, yakni adanya pengaruh yang signifikan antara *Self Management* dengan Penyesuaian Diri terhadap siswa kelas X SMA Islam Al Maarif yang tinggal di pondok pesantren. Hal ini diperkuat dengan temuan hasil penelitian yang lebih rinci tabel berikut:

Tabel 4.7

Coefficients^a

Model		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	<i>(Constant)</i>	22,834	22,706		1,006	,322
	<i>selfmanagement</i>	1,166	,330	,530	3,539	,001

a. Dependent Variable: penyesuaian diri

b. Uji Sumbangan Efektif

Tabel 4.8

Aspek X	B	<i>Cross Product</i>	Regresi	Sumbangan Efektif Total	Sumbangan Efektif
MA	4,071	2970,235	13458,786	34,00%	30,55%
MC	0,962	2310,971			5,62%
CT	0,068	2320,029			0,40%
AT	-0,549	1846,029			-2,56%

Dari tabel 4.6 diatas menunjukkan besarnya sumbangan efektif setiap aspek *Self Management*, yang paling tinggi terdapat pada aspek MA (*Management by Antecedent*) yaitu sebesar 30,55% dan yang paling kecil terdapat pada aspek *Cognitive Technique* sebesar 0,40% tetapi ada satu aspek dimana aspek tersebut menunjukkan prosentase yang tidak wajar yaitu pada aspek *Affective Technique* sebesar – 2,56% dimana hal tersebut dapat dikatakan bahwa aspek AT (*Affective Technique*) tidak memberikan kontribusi yang baik dalam aspek *Self Management*

c. Uji Aspek Dominan

Tabel 4.9

No	Aspek	Persentase
1	PP	35,81%
2	PS	64,19%

Dari tabel 4.7 diatas menunjukkan besarnya prosentase aspek dominan pada aspek variable Penyesuaian Diri dimana aspek PS (Penyesuaian Sosial) yang menunjukkan angka 64,19% dimana angka tersebut jauh lebih dominan dibanding angka prosentase pada aspek PP (Penyesuaian Pribadi) yang menunjukkan angka sebesar 35,81%.

b. Pembahasan

1 Tingkat *Self Management*

Dari hasil uji hipotetik, didapatkan bahwa siswa mampu untuk melakukan *Self Management* dengan baik diperkuat dengan prosentase hasil uji hipotetik sebesar 58,82% hal tersebut dapat diperkuat dengan teori dari Aribowo Prijosaksono (2003) yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengenali dan mengelola yang ada pada diri individu tersebut dengan berbagai sumber daya yang ada dilingkungannya guna menciptakan realitas kehidupan yang sesuai dengan tujuan yang ingin diwujudkan. Hal ini menguatkan penelitian yang dilakukan Restu (2015) yang menyatakan *Self Management* dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan guna mencapai tujuan yang dicapai serta menjadi pribadi yang lebih baik.

2 Tingkat Penyesuaian Diri

Dari hasil uji hipotetik dapat diambil pemahaman bahwa tingkat Penyesuaian Diri pada siswa SMA Islam Al Maarif Singosri Malang rata rata berada dalam kategori sedang, yakni dengan prosentase 44,12% dari total siswa

yang diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya, siswa masih dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik meskipun terdapat tekanan yang berasal dari luar sekolah. Berdasarkan Hurlock (2009) bahwa individu mampu untuk melakukan penyesuaian diri yang baik sesuai dengan psikis dan fisik dimana individu berada. Hal tersebut selaras dengan perilaku siswa yang mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik dan mampu mengikuti segala bentuk kegiatan dan peraturan yang ada disekolah maupun dipondok pesantren. Hasil tersebut menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Marimbun dkk (2002) yang menyatakan bahwa siswa rata rata memiliki prosentase penyesuaian diri sedang mampu membuat siswa untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik terhadap lingkungannya sejalan dengan teori dari Sunaryo (2004) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan individu sendiri.

3 Pengaruh Self Management dengan Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pengaruh *Self Management* terhadap Penyesuaian Diri sebesar 28% hal ini memberikan gambaran bahwa pengaruh *Self Management* terhadap Penyesuaian Diri tingkat rendah. Hal ini sejalan dengan temuan dari Marimbun dkk (2002) yang menunjukkan bahwa *Self Management* memiliki pengaruh yang signifikansi dengan nilai ($t=5,940$). Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian dari Restu (2015) yang menyatakan bahwa penerapan strategi *Self Management* dapat meningkatkan Penyesuaian diri siswa terhadap lingkungannya sejalan dengan teori dari Yusuf (2007) menyatakan bahwa tingkah laku atau kegiatan yang individu lakukan hakikatnya guna memenuhi kebutuhan, guna memenuhi kebutuhan tersebut individu diminta untuk mampu menyesuaikan antara kebutuhan pribadi maupun kebutuhan lingkungan dengan segala kemungkinan yang terjadi. Hasil ini juga diperkuat dengan penelitian dari Marimbun dkk (2002) yang menyatakan bahwa hubungan antara *Self Management* dengan penyesuaian diri menunjukkan hasil yang signifikan positif. Selain itu, hasil penelitian ditingkat rendah dapat terjadi karena faktor faktor lain yang mempengaruhi

Penyesuaian Diri tidak hanya *Self Management*, tetapi ada beberapa factor berdasarkan (Hasanuddin,2021) menjelaskan bahwa kontribusi dukungan sosial dengan penyesuaian diri secara bersamaan terhadap kesejahteraan psikologi dengan nilai ($r=0,545$) selain itu penelitian dari Wijiati (2018) menjelaskan bahwa adanya hubungan antara motivasi belajar terhadap penyesuaian diri dengan nilai ($r=0,616$) kemudian pada penelitian Rinanti (2021) menjelaskan bahwa adanya korelasi antara variabel penyesuaian diri dengan variabel kesepian sebesar 60,8% kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fauzan dkk (2021) menjelaskan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri dengan resiliensi akademik dengan nilai ($r=0,634$).

BAB V

PENUTUP

A Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa

- 1 Tingkat *Self Management* pada siswa kelas X SMA Islam Al Maarif Singosari Malang yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren cenderung sedang dengan prosentase 58,82% sebanyak 20 orang, *Self Management* rendah dengan prosentase 26,47% sebanyak 9 orang, dan yang terakhir *Self Management* tinggi dengan prosentase 14,71% sebanyak 5 orang. Meskipun begitu, pada uji variabel *Self Management* terdapat aspek yang kurang mampu memberikan pengaruh secara positif terhadap *Self Management* namun hal tersebut tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil uji *Self Management*. Kemudian pada aspek variabel Penyesuaian Diri setelah dilakukan uji Aspek Dominan menunjukkan prosentase positif antar aspek dapat diartikan bahwa aspek aspek yang ada di dalam variabel penyesuaian diri saling memberikan kontribusi dengan baik.
- 2 Tingkat Penyesuaian Diri pada siswa kelas X SMA Islam Al Maarif Singosari Malang yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren cenderung sedang, yakni dengan prosentase 44,12% sebanyak 15 orang, penyesuaian diri rendah sebesar dengan prosentase 35,29% sebanyak 12 orang dan sisanya menunjukkan prosentase sebesar 20,59% sebanyak 7 orang memiliki penyesuaian diri rendah.
- 3 Pengaruh secara signifikan positif antara *Self Management* terhadap Penyesuaian Diri dengan nilai ($p < 0.05$).

B Saran

1 Saran Bagi Siswa

Diharapkan mampu untuk mengelola kemampuan yang ada didalam diri individu tersebut guna mencapai keinginan yang ingin dicapai serta mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya tanpa ada hambatan yang berlaku, mampu untuk meng explore segala sesuatu yang ada disekitar individu sesuai dengan kemampuan individu tersebut.

2 Saran Bagi Pendidik

Dapat menjadikan gambaran bagaimana keadaan siswa dalam menghadapi kewajibannya sebagai siswa maupun sebagai santri, diharapkan pendidik mampu untuk memberlakukan aktivitas yang dapat meningkatkan *Self Management* siswa sehingga mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik. Hal tersebut dikarenakan *Self Management* bisa berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa terhadap lingkungannya.

3 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan melakukan penelitian pada aspek dukungan sosial, motivasi belajar, resiliensi akademik, dan aspek aspek lain yang bisa menunjang Penyesuaian Diri.

Daftar Pustaka

- Abdulla, Dkk. (2016). *Upaya Mereduksi Perilaku Prokratinasi Akademik melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management*, 1(2), 5.
- Ali, M & Asrori, M. (2006). Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik. Jakarta:PT Bumi Aksara.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Cormier, W.H. dan Cormier L.S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill and Cognitive Behavioral Intervention 2*. Ed. Monlrey, California:Publishing Company.
- Damayanti, E. (2015). Peran Belajar Berdasar Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Prestasi Belajar Siswi Madrasah Tsanawiyah Muallimat Yogyakarta. *Jurnal Biotek*, 3(2), 54-69
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Fahmy, M. (1982). *At Takayuf an Nafsyi: Penyesuaian Diri*. Alih bahasa: Dzakiah Daradjat. Jakarta: Bulan Bintang.
- Faiqotul Isnaini dan Taufik. (2015) “Strategi Self Management untuk meningkatkan Kedisiplinan Belajar”, *Jurnal Humaniora*, 16(2), 35 <http://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/download/1842/1293>
- Fatimah, E. (2006). Psikologi Perkembangan (perkembangan peserta didik). Bandung: Pustaka Setia.
- Fatimah, E. (2008). Psikologi Perkembangan. Pustaka Setia:Bandung.
- Fauzan A, dan Mugiarto H. (2021). Hubungan Penyesuaian Diri dengan Presilensi Akademik... *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 5(2).
- Freankel, J.R., & Wallen, N.E. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education* (7Th ed.). McGra-Hill.
- Furchan, A. (2004). *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Pustaka Belajar.
- Furqon. (1999). *Statistika Terapan Untuk Penelitian*. C.V. Alfabeta.

- Gie, The Liang. (2000). Cara Belajar yang Baik bagi mahasiswa edisi kedua. Yogyakarta:Gadja Mada *University Press*.
- Ghonny, J. (2012). Metodologi Penelitian Kualitatif. Yogyakarta:Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, D.Singgih. Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga, cetakan ke-7(Jakarta:Gunung Mulia,2004), 223.
- Gunarsa, S. (2006). Psikologi Perkembangan Anak dan Dewasa. Jakarta:Gunung Mulia
- Haber, Audrey., Runyon , Richard. P. (1984). Psychology of Adjusment. Illinois: The Dorsey Press.
- Hassanudin dan Khairuddin. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologi... Jurnal Magister Psikologi UMA, 13(1)
- Hernandez, M. M, Eisenberg, N ., Valiente,C., Spinrad, T.L., Berger, R.H., VanSchyndel. S.K., Silva, K.M., Diaz, A., Thompson, M.S., Gal, D. E., & Southworth , J. (2008). Bidirectional associations beetwen emotions and school adjusment. Journal of personality, 86(5), 853-867. <https://doi.org/10.1111/jopy.12361>
- Hurlock, Elizabeth. (2009).*Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.Jakarta:Erlangga.
- Wijiati K, dan Ratna D. (2018). Hubungan antara Penyesuaian diri dengan motivasi belajar.. Jurnal Empati, 7(1)
- Mappiare, Andi. (1982). Psikologi Remaja. Surabaya:Usaha Nasional.
- Marrimbun., Ilyas,S., Fitria N.U. (2002). Hubungan Self Management dengan Penyesuaian Diri siswa. JUANG: Jurnal Wahana Konseling, 5(1).
- Moleong, L.J. (2007). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung:PT. Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, S. (2002). Metode Penelitian Keshatan.Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalim, Moch dkk. (2005). *Strategy Konseling*.Surabaya: Unesa University Press
- Prastowo, Andi. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta. Ar-Ruz Media
- Schneiders, A.A. (1964). Personal Adjustment and Mental Helath. New York, USA.
- Sholihah, Nikmatul. (2014). “Penerapan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya”, 2(1), 4.

- Studley, L. B., & Furnham, A. (2018). The Relationship between Emotional Intelligence, Self-Management and Aggression in University Students. *The Journal of Social Psychology*, 158(6), 678-688.
- Sunarto. dan A, Hartono (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta:Rineka Cipta
- Suryabrata, S. (2004) *Metodologi Penelitian*. Pustaka Belajar
- Winkel, W.S. dan Hastuti. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Instutisi Pendidikan*. Yogyakarta:Media Abadi
- Willis, Soyfan. (2010). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung:Alfabeta.
- Yates, B.T. (1985). *Self-Management: The science and art! Of Helping Yourself*. Berrmont, California: Wardworth Pulb. Co., A Division of Wardsworth, Inc.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:CV Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung:Alfabeta.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press

Lampiran

	 <p style="margin: 0;">KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI</p> <p style="font-size: small; margin: 0;">Jalan Gajayana 50 Malang 65144. Telepon: 0341-556214. Website: uii-malang.ac.id</p>	
No	1/1/PP/1/PP/009/11/2023	23 November 2023
Pertihal	IZIN PENELITIAN SKRIPSI	
<p>Kepada Yth Kepala Sekolah SMA Islam Al-Maarif Singosari Malang Jl Masjid no 28 Pangetan Pagentan Kec. Singosari Kab. Malang Jawa Timur 65153 di Malang</p>		
<p>Dengan hormat, Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:</p>		
Nama / NIM	: MIFTAHA RETNO AYU SETYA ARUM / 19410231	
Tempat Penelitian	: SMA Islam Al-Maarif Singosari Malang	
Judul Skripsi	: PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP PENYESUAIN DIRI PADA SISWA KELAS X SMA ISLAM AL-MAARIF YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN	
Dosen Pembimbing	: 1. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., Psikolog 2. Selly Candra Ayu, M.Si	
Tanggal Penelitian	: 27-11-2023 s.d 16-12-2023	
Model Kegiatan	: Offline	
<p>Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.</p>		



Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Informed Consent dan Identitas

Assalamualaikum. Wr.Wb

Perkenalkan saya Miftahda Retno Ayu Setya Arum mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang melakukan penelitian skripsi. Tujuan dari survey ini adalah untuk mendapatkan data yang akan saya gunakan dalam Penulisan Skripsi saya yang berjudul **PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PENYESUAIN DIRI PADA SISWA KELAS X SMA ISLAM ALMAARIF YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN.**

Dalam pengisian survey ini anda tidak perlu khawatir karena **saya bertanggung jawab sepenuhnya atas kerahasiaan data anda.** Hasil survey ini akan digunakan untuk keperluan akademis sehingga tidak disebarluaskan dan **tidak ada penilaian apakah jawaban anda benar atau salah.** Oleh karena itu, **saya berharap anda mengisi dengan jujur dan sesuai dengan apa yang anda alami.**

Saya telah membaca ketentuan yang ada dalam survey ini dan bersedia mengisi survey dengan jujur apa adanya.

IDENTITAS DIRI	
Nama	
Kelas / Jurusan	
Jenis Kelamin	
Tempat Tinggal / Nama Pondok Pesantren	
Masa (Lama/Baru)	

Akhir kata, saya ucapkan terimakasih atas kesediaan anda mengisi survey ini. Semoga senantiasa diberikan kemudahan serta keberkahan dalam menjalani kehidupan sehari hari. Amin

Hormat saya

Miftahda Retno Ayu Setya Arum

Skala Penelitian

Skala Penyesuaian Diri

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Nama Pondok :

Masa Mondok :

Asal Sekolah :

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat bebarapa pernyataan yang memiliki empat (4) pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai menurut anda.

Jawablah semua pernyataan ini menurut pendapat dan sesuai dengan keadaan anda!

Berilah tanda checklist (√) pada jawaban yang anda pilih, apabila anda salah menjawab berilah tanda sama dengan (=) kemudia checklist kembali jawaban pengganti.

Jawaban yang anda berikan tidak dinilai benar atau salah, hasil jawaban hanya digunakan untuk tujuan ilmiah. Oleh karena itu, jawablah dengan jujur dan tidak perlu ragu ragu. Setiap jawaban anda akan kami jaga kerahasiannya. Terimakasih sudah meluangkan waktu anda untuk menjawab pernyataan pernyataan dibawah ini.

No	Pernyataan	SS	TS	S	STS
1	Saya sangat puas dengan apa yang ada didiri saya				
2	Saya menyadari kelebihan didiri saya				
3	Saya menyadari kekurangan didiri saya				
4	Saya tidak bisa menerima kekurangan yang saya miliki				
5	Saya merasa senang dengan apa yang saya miliki saat ini				
6	Saya merasa jika diri saya tidak menyenangkan				
7	Saya sering menyesali hal hal buruk yang ada dalam kehidupan saya				
8	Saya ingin menjadi seperti orang lain				
9	Saya senang bergaul dengan orang dilingkungan saya				
10	Saya mudah untuk berkenalan dengan orang baru				
11	Saya sulit menjalin hubungan baik dengan orang yang baru saja saya kenal				
12	Saya merasa kurang percaya diri dengan apa yang saya miliki				
13	Saya akan menghadapi masalah saya sendiri sampai tuntas				
14	Saya merasa gagal jika saya tidak mampu mengatasi masalah yang saya hadapi				
15	Jika saya gagal, hal tersebut akan saya jadikan pelajaran				
16	Jika menghadapi masalah saya akan menyelesaikannya secara tuntas				

17	Saya merasa bahagia jika berkumpul dengan orang yang saya kenal				
18	Saya merasa bahagia jika berada di keluarga saya				
19	Saya akrab dengan orang-orang sekitar tempat tinggal saya				
20	Saya betah berada di rumah				
21	Saya selalu menghormati orang lebih tua di keluarga saya				
22	Saya merasa berkewajiban untuk membantu pekerjaan yang ada				
23	Saya melakukan hal-hal yang dilarang oleh orangtua saya				
24	Saya sering melanggar peraturan yang tidak saya sukai				
25	Menurut saya, untuk apa menaati peraturan yang tidak menguntungkan				
26	Ketika mendapatkan tugas saya malas mengerjakannya				
27	Saya akan mengejar cita-cita saya sesuai dengan kemampuan saya				
28	Saya wajib menghormati guru/nyai/pengurus				
29	Saya merasa tidak perlu menaati peraturan yang ada				
30	Saya mempunyai teman-teman yang baik				
31	Saya selalu menyimpan rahasia teman-teman saya				
32	Saya sering menceritakan keburukan teman saya kepada orang lain				

33	Saya sering merasa tidak nyaman berada diantara teman teman saya				
34	Ketika ada masalah dengan teman saya, saya akan menghindar				
35	Ketika saya ada masalah dengan teman saya, saya akan segera menyelesaikannya				
36	Ketika teman saya ada masalah, saya dengan sukarela membantunya				
37	Saya berusaha menyimpan rahasia teman teman saya				
38	Jika mendapat tugas saya sering malas mengerjakannya				
39	Ketika ada kesempatan, saya akan bolos dari kegiatan				
40	Saya merasa teman teman tidak menyukai saya				
41	Saya selalu berusaha tepat waktu kesekolah				
42	Saya sering melanggar peraturan sekolah ataupun pondok				
43	Saya selalu menaati peraturan sekolah ataupun pondok				
44	Saya sering bolos dalam kegiatan sekolah ataupun pondok				
45	Ketika berada disekolah saya ingin cepat cepat pulang				

Skala Self Management

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Nama Pondok :

Masa Mondok :

Asal Sekolah :

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan yang memiliki empat (4) pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai menurut anda.

Jawablah semua pernyataan ini menurut pendapat dan sesuai dengan keadaan anda!

Berilah tanda checklist (√) pada jawaban yang anda pilih, apabila anda salah menjawab berilah tanda sama dengan (=) kemudian checklist kembali jawaban pengganti.

Jawaban yang anda berikan tidak dinilai benar atau salah, hasil jawaban hanya digunakan untuk tujuan ilmiah. Oleh karena itu, jawablah dengan jujur dan tidak perlu ragu ragu. Setiap jawaban anda akan kami jaga kerahasiannya. Terimakasih sudah meluangkan waktu anda untuk menjawab pernyataan pernyataan dibawah ini.

No	Pernyataan	SS	TS	S	STS
1	Sebelum berangkat sekolah saya menyiapkan semua perlengkapan untuk mata pelajaran yang akan diajarkan hari itu				

2	Saya merencanakan langkah saya setelah lulus SMA mulai dari sekarang				
3	Saya melakukan perencanaan terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan dari suatu tindakan				
4	Saya memikirkan baik dan buruknya terlebih dahulu dari sebuah keputusan yang akan saya ambil				
5	Saya membuat perincian perincian anggaran yang akan saya habiskan untuk membeli sesuatu				
6	Saya merencanakan cita cita dimasa datang				
7	Saya suka membagi waktu antara disekolah ataupun dipondok				
8	Saya memisahkan buku antar mata pelajaran agar mudah dalam belajar				
9	Dalam berkelompok saya membagi tugas untuk tiap anggota nya agar tugas dapat diselesaikan dengan baik				
10	Saya memisahkan antara kepentingan kelompok dengan kepentingan pribadi				
11	Saya memilih dan menempatkan orang sesuai dengan kemampuannya				
12	Saya membagi waktu antara belajar dan bermain				
13	Saya mengelompokan mata pelajaran di sekolah sesuai dengan kesulitannya agar bisa diprioritaskan waktu belajar				
14	Saya melaksanakan keputusan yang sudah di sepakati bersama				
15	Saya mengarahkan orang lain agar bekerja sebaik baiknya				

16	Dalam kelompok saya sering memotivasi yang lain				
17	Saya tidak bisa memberikan solusi yang terbaik untuk masalah didalam kelompok				
18	Saya tidak pandai dalam berkomunikasi dalam kelompok				
19	Saya memberi penghargaan atas kinerja yang baik dalam kelompok saya				
20	Saya tidak bisa memimpin kelompok agar bisa kompak				
21	Saya tidak bisa memimpin kelas ketika guru berhalangan hadir				
22	Saya bisa sabar ketika diejek teman				
23	Saya menilai hasil pekerjaan dengan standar hasil kerja				
24	Saya tidak bisa fokus belajar karna diganggu teman				
25	Saya bisa mengontrol diri saya untuk tidak bermain ketika jam mata pelajaran kosong				
26	Saya bisa menenangkan kelas ketika teman teman kelas ribut dimata pelajaran yang kosong				
27	Saya bisa meleraikan teman ketika terjadi selisih pendapat				
28	Saya tidak bisa mengontrol emosi jika diejek oleh teman				
29	Saya tidak bisa menolak ajakan teman untuk membolos				

Uji Validitas dan reliable Penyesuaian Diri

Penyesuaian Diri

No	Nomer Bulir Angket																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	4	4	4	3	2	4	1	4	3	3	4	4	2	1	4	4	4	4	2	4	4	1	4
9	4	4	1	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3
10	4	4	4	2	3	3	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	3	3	1
11	4	4	3	3	1	3	4	4	2	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4
12	2	4	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2
13	2	1	3	2	2	1	1	3	1	2	3	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2
14	2	1	3	3	1	2	1	4	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	3
15	3	4	4	2	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2
16	2	1	3	3	2	2	4	1	1	1	1	1	2	4	1	3	1	1	1	1	1	4	2
17	3	2	4	3	3	2	3	3	4	2	2	4	2	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4
18	3	3	4	3	3	3	1	1	3	3	3	4	2	1	4	2	4	2	3	4	4	3	2
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	4	3	4	2	3	2	4	3	3	2	4	4	2	2	1	2	1	1	3	1	3	3	4
21	4	1	3	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	1	4	4	2	4	4	3	2
22	4	3	4	3	1	4	4	1	1	1	4	1	1	2	1	3	1	4	3	3	2	2	1
23	4	3	4	3	2	3	4	3	2	2	2	1	2	1	2	2	3	4	3	4	2	2	4
24	3	3	1	2	2	3	2	4	1	1	3	1	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	3
25	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	4	4	4	3	2	2
26	4	3	2	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	4	3	2	2	2
27	2	3	1	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	1	2
28	3	3	1	4	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4	3
29	2	2	1	2	2	1	2	1	1	4	4	3	2	2	4	3	3	2	4	1	3	4	3
30	1	1	1	3	1	1	4	4	1	1	2	1	2	4	3	2	2	1	1	1	3	2	2
31	1	1	1	3	1	3	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	3	2	2	2
32	1	1	2	3	1	3	2	3	3	2	4	4	2	3	2	3	1	1	1	2	3	2	3
33	3	2	3	1	2	3	2	4	1	3	2	1	2	3	1	3	2	4	4	1	3	2	1
34	3	4	2	3	2	3	1	4	1	2	1	2	2	2	2	4	3	4	4	1	3	2	4

No	Nomer Bulir Angket																				Total		
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		44	45
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	50
5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	49
6	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	55
7	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	49
8	3	4	3	4	1	4	4	3	3	4	2	4	4	2	4	2	2	1	4	3	4	3	142
9	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	1	4	3	4	4	152
10	3	4	3	4	4	1	4	3	1	2	2	3	4	3	1	2	3	2	4	3	2	3	136
11	3	4	2	4	4	4	1	3	2	4	2	3	4	1	2	3	3	4	1	3	4	2	137
12	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	1	1	1	3	2	3	88
13	2	2	3	1	1	4	1	3	4	4	3	1	2	3	3	2	1	1	1	3	4	1	88
14	3	2	4	2	1	2	1	1	2	2	2	3	1	3	3	1	1	1	1	3	2	1	84
15	3	2	4	4	4	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	140
16	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	2	3	2	2	2	2	96
17	4	4	2	2	1	4	3	4	4	3	2	3	2	4	4	4	2	4	3	3	4	2	141
18	2	2	4	4	4	4	1	4	4	2	3	2	4	4	3	4	4	4	2	3	2	4	135
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	180
20	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	2	3	3	2	4	4	3	4	1	3	4	3	125
21	3	4	1	3	3	1	3	3	1	3	3	4	3	2	1	1	2	4	4	4	1	1	128
22	1	4	4	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	4	1	1	1	90
23	3	2	1	3	2	4	2	1	4	4	2	1	2	2	2	1	3	2	4	1	4	1	113
24	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	110
25	3	4	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	2	3	108
26	1	3	3	2	1	3	3	2	3	1	4	1	1	2	2	3	4	3	4	2	3	2	98
27	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	4	2	2	2	3	2	3	4	3	106
28	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	4	2	4	4	2	107
29	2	2	2	1	1	3	1	4	1	2	2	1	2	4	4	1	2	2	4	2	2	3	104
30	1	3	2	3	3	2	2	2	2	1	4	4	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	94
31	3	3	1	1	2	3	4	1	2	4	2	3	1	2	1	3	2	1	2	3	2	1	89
32	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	89
33	3	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	4	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	107
34	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	4	109

Correlations

		VAR0004 6			VAR0004 6
VAR00001	Pearson Correlation	.636**	VAR0002 4	Pearson Correlation	.600**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	34		N	34
VAR00002	Pearson Correlation	.571**	VAR0002 5	Pearson Correlation	.514**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,002
	N	34		N	34
VAR00003	Pearson Correlation	.471**	VAR0002 6	Pearson Correlation	.389*
	Sig. (2-tailed)	0,005		Sig. (2-tailed)	0,023
	N	34		N	34
VAR00004	Pearson Correlation	.443**	VAR0002 7	Pearson Correlation	.624**
	Sig. (2-tailed)	0,009		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	34		N	34
VAR00005	Pearson Correlation	.440**	VAR0002 8	Pearson Correlation	.514**
	Sig. (2-tailed)	0,009		Sig. (2-tailed)	0,002
	N	34		N	34

VAR00006	Pearson Correlation	.464**	VAR00029	Pearson Correlation	.402*
	Sig. (2-tailed)	0,006		Sig. (2-tailed)	0,018
	N	34		N	34
VAR00007	Pearson Correlation	.471**	VAR00030	Pearson Correlation	.455**
	Sig. (2-tailed)	0,005		Sig. (2-tailed)	0,007
	N	34		N	34
VAR00008	Pearson Correlation	.475**	VAR00031	Pearson Correlation	.380*
	Sig. (2-tailed)	0,005		Sig. (2-tailed)	0,027
	N	34		N	34
VAR00009	Pearson Correlation	.601**	VAR00032	Pearson Correlation	.395*
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,021
	N	34		N	34
VAR00010	Pearson Correlation	.466**	VAR00033	Pearson Correlation	.506**
	Sig. (2-tailed)	0,005		Sig. (2-tailed)	0,002
	N	34		N	34
VAR00011	Pearson Correlation	.490**	VAR00034	Pearson Correlation	.396*
	Sig. (2-tailed)	0,003		Sig. (2-tailed)	0,021
	N	34		N	34

VAR00012	Pearson Correlation	.574**	VAR00035	Pearson Correlation	.488**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,003
	N	34		N	34
VAR00013	Pearson Correlation	.617**	VAR00036	Pearson Correlation	.667**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	34		N	34
VAR00014	Pearson Correlation	.430*	VAR00037	Pearson Correlation	.377*
	Sig. (2-tailed)	0,011		Sig. (2-tailed)	0,028
	N	34		N	34
VAR00015	Pearson Correlation	.571**	VAR00038	Pearson Correlation	.426*
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,012
	N	34		N	34
VAR00016	Pearson Correlation	.446**	VAR00039	Pearson Correlation	.463**
	Sig. (2-tailed)	0,008		Sig. (2-tailed)	0,006
	N	34		N	34
VAR00017	Pearson Correlation	.647**	VAR00040	Pearson Correlation	.575**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,000
	N	34		N	34

VAR00018	Pearson Correlation	.588**	VAR0004 1	Pearson Correlation	.485**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,004
	N	34		N	34
VAR00019	Pearson Correlation	.363*	VAR0004 2	Pearson Correlation	.457**
	Sig. (2-tailed)	0,035		Sig. (2-tailed)	0,007
	N	34		N	34
VAR00020	Pearson Correlation	.606**	VAR0004 3	Pearson Correlation	.450**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,008
	N	34		N	34
VAR00021	Pearson Correlation	.680**	VAR0004 4	Pearson Correlation	.529**
	Sig. (2-tailed)	0,000		Sig. (2-tailed)	0,001
	N	34		N	34
VAR00022	Pearson Correlation	.462**	VAR0004 5	Pearson Correlation	.342*
	Sig. (2-tailed)	0,006		Sig. (2-tailed)	0,048
	N	34		N	34
VAR00023	Pearson Correlation	.495**			
	Sig. (2-tailed)	0,003			
	N	34			

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.969	45

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	94.44	1010.496	.799	.968
VAR00002	94.68	1017.680	.708	.968
VAR00003	94.62	1024.425	.590	.969
VAR00004	94.59	1036.310	.643	.968
VAR00005	95.00	1040.970	.570	.969
VAR00006	94.62	1032.789	.619	.968
VAR00007	94.68	1025.438	.595	.969
VAR0000	94.50	1024.621	.604	.969

8				
VAR0000	95.15	1023.766	.707	.968
9				
VAR0001	95.15	1042.553	.572	.969
0				
VAR0001	94.65	1025.629	.628	.968
1				
VAR0001	94.79	1017.259	.703	.968
2				
VAR0001	95.15	1045.523	.811	.968
3				
VAR0001	94.74	1032.504	.547	.969
4				
VAR0001	94.76	1017.822	.705	.968
5				
VAR0001	94.76	1032.428	.566	.969
6				
VAR0001	94.74	1010.261	.783	.968
7				
VAR0001	94.56	1010.315	.709	.968
8				
VAR0001	94.71	1037.365	.466	.969
9				
VAR0002	94.71	1010.093	.737	.968
0				
VAR0002	94.56	1011.527	.847	.968
1				
VAR0002	94.76	1034.004	.608	.968
2				
VAR0002	94.71	1028.214	.647	.968
3				
VAR0002	94.68	1023.013	.759	.968
4				
VAR0002	94.50	1022.864	.684	.968
5				
VAR0002	94.74	1037.898	.526	.969
6				
VAR0002	94.85	1017.402	.763	.968

7				
VAR0002	95.06	1028.299	.609	.968
8				
VAR0002	94.65	1035.569	.548	.969
9				
VAR0003	94.88	1032.713	.571	.969
0				
VAR0003	94.74	1038.746	.529	.969
1				
VAR0003	94.88	1038.774	.513	.969
2				
VAR0003	94.71	1026.699	.636	.968
3				
VAR0003	94.85	1043.705	.554	.969
4				
VAR0003	94.76	1030.610	.607	.968
5				
VAR0003	94.88	1015.319	.801	.968
6				
VAR0003	94.62	1035.758	.514	.969
7				
VAR0003	94.88	1035.137	.551	.969
8				
VAR0003	94.91	1036.810	.585	.969
9				
VAR0004	94.88	1026.713	.714	.968
0				
VAR0004	94.85	1028.675	.592	.969
1				
VAR0004	94.76	1028.246	.582	.969
2				
VAR0004	94.65	1036.357	.628	.968
3				
VAR0004	94.59	1021.583	.676	.968
4				
VAR0004	94.79	1042.956	.475	.969
5				

Validitas dan Reliabilitas Self Management

No	Nomer Bulir Skala																													Skor Total				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29					
1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	43
2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	
3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	4	1	1	3	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	54	
4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	41	
5	1	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	1	2	2	2	1	3	3	3	4	3	4	1	1	1	79		
6	1	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	2	1	1	78		
7	1	1	1	1	2	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	2	3	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	54		
8	1	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	2	2	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	2	4	4	4	88		
9	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	95		
10	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	1	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	3	2	4	4	4	92		
11	4	3	3	4	2	1	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	2	4	3	4	4	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	85		
12	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	3	2	4	4	4	88		
13	1	2	1	1	1	3	3	1	2	1	1	3	2	1	1	4	2	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2	2	4	4	4	55		
14	1	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	2	2	3	1	1	1	61		
15	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	1	2	4	3	3	4	3	4	2	1	2	4	1	1	4	1	2	3	1	1	1	73		
16	2	3	4	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	49		
17	2	2	1	1	3	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	2	3	4	3	2	2	2	4	1	1	1	66		
18	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	1	3	1	2	3	1	2	2	3	1	1	1	67		
19	1	3	1	3	2	1	2	1	3	3	1	3	3	1	4	2	3	1	2	2	3	1	1	3	3	4	2	2	2	2	2	63		
20	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	64		
21	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	1	3	2	4	4	4	2	2	4	4	97		
22	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	4	2	2	3	49		
23	4	4	4	2	1	3	4	2	2	3	2	4	2	1	1	2	3	4	2	2	1	4	3	2	1	4	2	2	4	2	4	75		
24	4	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	4	4	4	3	2	2	2	4	59		
25	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	1	4	3	2	2	2	2	2	4	72		
26	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	2	3	2	3	2	1	2	2	4	3	3	3	79		
27	4	4	3	4	1	3	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	70		
28	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	62		
29	4	2	4	3	2	4	4	4	1	2	4	3	1	1	3	4	2	4	4	4	1	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	82		
30	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	4	1	1	4	3	2	1	4	3	4	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	63		
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	46			
32	1	3	2	3	2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	1	4	4	3	2	3	3	3	3	65		
33	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	4	2	3	2	1	3	2	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	61		
34	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	1	3	2	2	3	2	1	3	2	4	1	2	2	4	2	4	2	69		

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	34	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	34	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	65.00	227.818	.404	.901
VAR00002	64.71	226.335	.571	.897
VAR00003	64.76	216.367	.729	.893
VAR00004	64.71	225.850	.626	.896
VAR00005	64.91	231.234	.497	.899
VAR00006	64.88	231.683	.408	.900
VAR00007	64.88	221.925	.694	.895
VAR0000	65.09	214.325	.842	.891

8				
VAR0000	64.85	226.432	.599	.897
9				
VAR0001	64.71	231.911	.489	.899
0				
VAR0001	64.76	235.276	.305	.902
1				
VAR0001	64.74	234.322	.324	.902
2				
VAR0001	65.09	231.780	.459	.899
3				
VAR0001	64.76	230.428	.402	.900
4				
VAR0001	64.85	234.553	.323	.902
5				
VAR0001	64.68	231.922	.388	.901
6				
VAR0001	65.03	233.242	.495	.899
7				
VAR0001	64.74	228.201	.386	.901
8				
VAR0001	64.47	237.590	.308	.902
9				
VAR0002	65.06	224.299	.568	.897
0				
VAR0002	65.03	227.848	.483	.899
1				
VAR0002	64.82	233.180	.343	.901
2				
VAR0002	64.88	235.622	.328	.901
3				
VAR0002	64.59	228.856	.460	.899
4				
VAR0002	64.76	234.246	.328	.902
5				
VAR0002	64.79	231.623	.378	.901
6				
VAR0002	65.15	235.402	.650	.899

7				
VAR0002	64.74	230.685	.477	.899
8				
VAR0002	64.68	226.165	.457	.900
9				

Pengambilan Data



