

**HUBUNGAN *SELF* MANAJEMEN DENGAN PENYESUAIAN DIRI
SISWA KELAS VII DI MTs SWASTA NURUL ULUM
PEUREULAK KABUPATEN ACEH TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

NANDA FITRIA ULVA
NIM: 3022016039

Program Studi :
Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)



**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut
Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh :

FIRLI MAULINA
NIM: 3022016044

Program Studi :
Bimbingan dan Konseling Islam

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

(Marimbun, M.Pd)
NIP. 19881124 201903 1 004

(Sabrida M.Ilyas, M.Ed)
NIDN. 2005017401

PENGESAHAN

Telah dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin
Adan dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa Dinyatakan
Lulus dan Diterima Sebagai tugas Akhir Penyelesaian
Program Sarjana (S-1) Dalam Ilmi Bimbingan
dan Konseling Islam

Pada Hari / Tanggal

Kamis, 17 Februari 2022 M
16 Rajab 1443 H

Panitia Sidang Munaqasah Skirpsi

Ketua

Sekretaris

(Marimbun, M.Pd)
NIP. 19881124 201903 1 004

(Sabrida M.Ilyas, M.Ed)
NIDN. 2005017401

Anggota I

Anggota II

(Dr. H. Samsuar S.Ag, MA)
NIP. 19760522 200112 1 002

(Wan Chalidaziah, M.Pd)
NIP. 19920622 201903 2 018

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa

(Dr. H. Muhammad Nasir, MA)
NIP. 19730301 200912 1 001

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam
Negeri Langsa untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam**

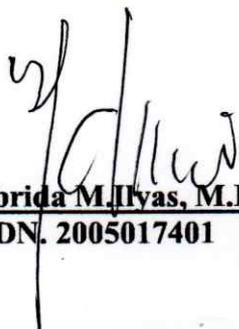
Oleh :

NANDA FITRIA ULVA
NIM : 3022016039

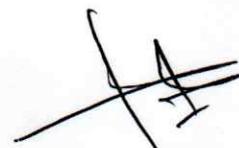
**Mahasiswi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

Disetujui Oleh :

Pembimbing I


Sabrida M. Ilyas, M.Ed
NIDN. 2005017401

Pembimbing II


Marimbun, M.Pd
NIP. 19881124 201903 1 004

PENGESAHAN

Telah dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin
Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa Dinyatakan
Lulus dan Diterima Sebagai tugas Akhir Penyelesaian
Program Sarjana (S-1) Dalam Ilmi Bimbingan
dan Konseling Islam

Pada Hari / Tanggal

Kamis, 17 Februari 2022 M
16 Rajab 1443 H

Panitia Sidang Munaqasah Skripsi

Ketua



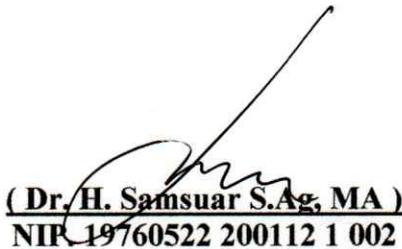
(Marimbun, M.Pd)
NIP. 19881124 201903 1 004

Sekretaris



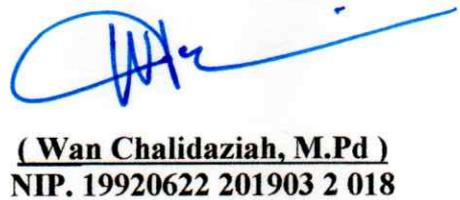
(Sabrida M. Nvas, M.Ed)
NIDN 2005017401

Anggota I



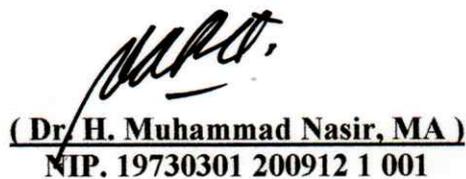
(Dr. H. Samsuar S.Ag, MA)
NIP. 19760522 200112 1 002

Anggota II



(Wan Chalidaziah, M.Pd)
NIP. 19920622 201903 2 018

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa



(Dr. H. Muhammad Nasir, MA)
NIP. 19730301 200912 1 001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nanda Fitria Ulva

Nim : 3022016039

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan *Self* Manajemen Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur”** adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila kemudian hari terbukti bahwa skripsi saya hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan siap menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, Februari 2022
Pembuat Pernyataan




Nanda Fitria Ulva
Nim. 3022016039

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat, taufik dan hidayah sehingga skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self* Manajemen Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur”** ini dapat terselesaikan dengan baik. Selawat dan salam penulis sampaikan kepangkuan Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa keselamatan dan kedamaian dimuka bumi ini. Skripsi ini diselesaikan dalam rangka melengkapi tugas akhir dan memenuhi syarat-syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program S-1 pada IAIN Langsa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu penulis dengan rendah hati menerima segala kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dari berbagai pihak baik dalam bentuk moral maupun material, baik secara langsung maupun tidak langsung, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor IAIN Langsa Dr. H. Basri Ibrahim, MA
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Bapak Dr. Muhammad Nasir, MA
3. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (KPI) Dr.Mawardi Siregar, MA

4. Bapak Marimbun, M.Pd selaku sebagai pembimbing I yang telah berkenan membimbing serta mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Sabrida M.Ilyas, M.Ed selaku sebagai pembimbing II yang telah berkenan membimbing serta mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Para dosen dan staf akademik IAIN Langsa yang telah memberikan fasilitas kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Kepala Sekolah MTs Swasta Nurul Ulum yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian.

Salam penghormatan istimewa kepada keluarga dan orang tua tercinta terima kasih atas do'a, dukungan, motivasi, nasihat, bimbingan, arahan dan pengorbanan yang orang tua berikan, hanya kepada Allah ananda memohon pertolongan untuk melindungi orangtua tercinta semoga mendapat balasan yang mulia dari-Nya. Kepada sahabat penulis yang telah membantu do'a, nasehat, dan semangat yang telah diberikan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir. Dengan ketulusan hati semoga Allah memberikan balasan atas segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak kepada penulis.

Langsa, Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
ABSTRAK	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
D. Penjelasan Istilah.....	7
E. Kerangka Teori.....	9
F. Kajian Terdahulu.....	10
G. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Penyesuaian Diri	14
1. Pengertian Penyesuaian Diri	14
2. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri	16
3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	17
4. Proses Penyesuaian Diri	20
5. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	21
6. Kriteria-Kriteria Penyesuaian Diri	22
B. Self Manajemen	24
1. Pengertian Self Manajemen	24
2. Aspek-Aspek Self Manajemen	25
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Manajemen	30
4. Tahap-Tahap Self Manajemen	31
5. Teknik Self Manajemen Dalam Belajar	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Pengumpulan Data	37
E. Pengujian Instrumen Penelitian.....	40
F. Teknik Analisa Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Self Manajemen Siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur	44
B. Gambaran Penyesuaian Diri Siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur	46
C. Hubungan Self Manajemen Dengan Penyesuaian Diri Siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur	49

BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	59
	B. Saran.....	59

DAFTAR PUSTAKA

ABSTRAK

Nanda Fitria Ulva, 2022, Hubungan *Self* Manajemen Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII DI MTs SWASTA Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

Self management ini sangat dibutuhkan siswa untuk penyesuaian diri siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Rumusan masalah :1) Bagaimana gambaran *self* manajemen siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur? 2) Bagaimana gambaran penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur? 3) Apakah terdapat hubungan *self* manajemen dengan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *self* manajemen dan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur serta untuk mengetahui hubungan *self* manajemen terhadap penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan Kuantitatif. Instrumen yang digunakan angket dengan skala Likert, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 94 siswa besarnya ukuran sampel dihitung dengan menggunakan rumus Taro Yamane. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Gambaran *self* manajemen siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur yaitu *self* manajemen tertinggi sebanyak 15 siswa (16%), siswa dengan *self* manajemen sedang sebanyak 67 siswa (71,3%) dan siswa dengan *self* manajemen rendah sebanyak 12 siswa (12,7%). 2) Gambaran penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur yaitu penyesuaian diri tinggi sebanyak 14 siswa (14,9%), siswa dengan penyesuaian diri sedang sebanyak 69 siswa (73,4%) dan siswa dengan penyesuaian diri rendah sebanyak 11 siswa (11,7%). 3) Ada hubungan yang signifikan *self* manajemen dengan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, hal ini berdasarkan nilai t_{hitung} yang diperoleh sebesar 5,940 (positif) dan nilai probabilitas yang dihitung $0,000 < 0,05$ probabilitas yang ditetapkan.

Kata Kunci : *Self* Manajemen, Penyesuaian Diri

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu karakter yang sangat dibutuhkan oleh siswa disekolah adalah kemampuan penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah interaksi seseorang secara kontinyu dengan dirinya sendiri, orang lain, dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai situasi yang mengganggu.¹ Ali menjelaskan bahwa penyesuaian diri berasal dari kata adaptasi dalam biologi yang berarti usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat hidup. Kata *adjustment* (penyesuaian diri), selama hidupnya manusia selalu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Lebih lanjut Sulisworo Kusdiyanti menjelaskan bahwa penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustasi, dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya.²

Achlis Nurfuad dalam jurnalnya menambahkan bahwa penyesuaian diri memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan bagaimana individu tersebut dalam hal ini siswa memperoleh keharmonisan baik secara jasmani maupun rohani. Penyesuaian diri dalam proses muncul berbagai hambatan atau

¹ Nur Ghufon, dkk, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), h.50

² Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2005), h.173

masalah yaitu berupa konflik, tekanan dan juga frustrasi, dan dalam keadaan tersebut individu dalam hal ini siswa berusaha untuk mencoba berbagai perilaku agar dirinya tersebut dapat membebaskan diri dari masalah yang ada agar dia dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian dirinya. Siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan merasa puas terhadap dirinya dan juga terhadap lingkungannya, begitupun sebaliknya, siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tidak baik tidak dapat bertahan dalam lingkungannya serta tidak akan pernah puas terhadap dirinya.³

Penyesuaian diri di sekolah merupakan masalah yang krusial yang sering dihadapi siswa sekolah khususnya siswa sekolah asrama karena penyesuaian diri akan mempengaruhi prestasi belajar siswa. Penyesuaian diri diperlukan remaja dalam menjalani transisi sekolah. Transisi sekolah merupakan perpindahan siswa dari sekolah yang lama ke sekolah yang baru yang lebih tinggi tingkatannya. Transisi siswa menuju sekolah menengah pertama dari sekolah dasar banyak menarik perhatian para ahli perkembangan, pada dasarnya transisi tersebut merupakan suatu pengalaman yang normatif bagi semua siswa. Meskipun demikian, proses transisi tersebut dapat menimbulkan stres karena terjadi secara bersamaan dengan transisi-transisi lainnya dalam diri individu, dalam keluarga, dan di sekolah.⁴

³ Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : Rineka Cipta), h.222

⁴ John Santrock, *Perkembangan Remaja*, (Jakarta : Erlangga, 2003), h.143

Tugas utama siswa di sekolah adalah belajar, dengan belajar siswa akan berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya. Untuk dapat belajar dengan baik selain harus memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, seorang siswa harus memiliki kemampuan *self* manajemen yang baik pula. *Self* manajemen adalah kemampuan seseorang untuk mengenali mengelola dirinya dengan baik secara fisik, emosi, jiwa, pikiran, spiritual sehingga mampu mengelola dirinya dengan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.⁵ Manfaat *Self* manajemen menurut Nursalim adalah dapat mengatasi problem latihan keterampilan hubungan interpersonal yaitu melatih individu untuk dapat menyesuaikan diri dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.⁶ *Self management* ini sangat dibutuhkan siswa untuk penyesuaian diri siswa selama proses belajar mengajar berlangsung.

Namun teori tersebut berbanding terbalik dengan kenyataan yang ada di lapangan. permasalahan penyesuaian diri menjadi masalah yang krusial bagi siswa, hal tersebut juga terjadi di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, dimana ketika proses pembeajaran berlangsung dikelas ada siswa yang tertidur, sebagian lainnya bahkan malas untuk mengikuti proses pembelajaran, lalu mereka ini naik ke atas atap loteng dan bersembunyi. Hal ini terjadi karena para siswa belum mampu menyesuaikan diri, dimana jadwal pembelajarannya bisa dikatakan cukup padat. Dimulai dengan bangun tidur pukul 04.30 WIB kemudian

⁵ Ariwibowo Prijosaksono dan Marlan Mardianto, *Self-Management: Guru Terbaik Sekaligus Musuh Terbesar Manusia*. (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2003), h.16

⁶ Moch Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya : Unesa University Press, 2005), h.

melaksanakan shalat subuh, selanjutnya para siswa sarapan dan berangkat sekolah sampai pukul 13.00 WIB. Selanjutnya pukul 14.00 WIB sebagian dari siswa ada yang masuk belajar jam siang, selanjutnya pukul 16.00 WIB *muhadatsah*, pukul 18.00 WIB para siswa makan dan selanjutnya shalat magrib, mengaji dimushalla, kemudian pukul 19.00 WIB para siswa masuk belajar jam malam. Selanjutnya pukul 22.00 WIB para siswa tidur.⁷

Jadwal belajar yang sangat padat tersebut membuat para siswa bosan dan jenuh, sehingga menyebabkan siswa tidak mampu melakukan adaptasi dengan baik dan berdampak buruk terhadap manajemen diri siswa. Tidak sampai disitu ada siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur yang kesulitan berinteraksi dengan lingkungan barunya tersebut, baik berinteraksi dengan teman-temannya maupun dengan gurunya selama proses belajar mengajar berlangsung. Selain itu juga ada siswa yang sering melanggar kedisiplinan yang telah diterapkan oleh MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, bentuk pelanggaran yang dilakukan seperti tidak memakai sepatu, tidak menggunakan seragam ketika disekolah, mengenakan sarung saat masuk kelas dan menggunakan baju koko.⁸ Ketidak mampuan siswa dalam menyesuaikan diri juga terlihat dari ada beberapa siswa yang memilih pindah dari MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, hal ini dapat dilihat pada tabel beriku ini.

⁷ Hasil wawancara dengan salah satu tenaga pengajar di Yayasan Dayah Nurul Hilal Pesantren Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur

⁸ *Ibid.*

Tabel 1.1. Daftar Siswa Mutasi Keluar di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur

No	Nama	Kelas	Pindah Ke
1	Khaira Rafika	VII.3	MTsN 2 Aceh Timur
2	Arryfan Zaki	VII.2	SMP Negeri 5 Ranto Peureulak
3	Fazira Tunnisa	VII.3	MTsN Dama Puteh
4	Sultan Basyira	VII.1	SMP Negeri 1 Darul Ikhsan
5	Muamar Alhadi	VII.2	SMP Negeri 5 Peureulak
6	Ahlul Zikri	VII.1	MTsN 5 Aceh Timur
7	Adriyansyah	VII.4	SMP Negeri 2 Lokop
8	M. Nabil Maesa	VII.1	SMP Negeri 1 Darul Fatah
9	Tajuz Subki	VII.1	SMP Negeri 1 Peureulak
10	Muhammad Zaki	VII.2	MTsN 5 Aceh Timur
11	Nur Aqila	VII.3	MTsN 5 Aceh Timur
12	Keisya Deswita	VII.4	MTsN 5 Aceh Timur
13	Juan Pratama	VII.1	SMP Negeri 1 Peureulak
14	M. Naufal	VII.1	SMP Negeri 1 Darul Ikhsan
15	M. Ikhsan	VII.4	MTsN 5 Aceh Timur
16	Syahrul	VII.1	SMP Negeri 1 Darul Ikhsan
17	M. Nasir	VII.4	MTsN 5 Aceh Timur
18	Abdurrahman	VII.1	SMP Negeri 1 Darul Ikhsan
19	Nuraini	VII.4	SMP Negeri 1 Darul Ikhsan
20	M. Iskandar	VII.1	SMP Negeri 1 Peureulak

Tabel di atas menunjukkan bahwa banyak siswa kelas VII yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan memiliki manajemen diri yang tidak baik sehingga mereka lebih memilih untuk pindah sekolah. Selain itu pernyataan tersebut juga didukung dengan hasil wawancara yang penulis lakukan dengan pihak TU sekolah, dimana pihak TU menjelaskan bahwa siswa kelas VII memilih pindah sekolah karena tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan secara baik, selain itu jadwal belajar yang sangat padat juga menyebabkan hal itu terjadi, seperti yang diketahui bahwa jadwal belajar di MTs Nurul Ulum ini sampai malam.⁹

⁹ Wawancara awal dengan pihak TU MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur pada tanggal 01 Mei 2021

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan tersebut, kemudian permasalahan tersebut diangkat menjadi sebuah judul, **“Hubungan *Self* Manajemen Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur”**

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran *self* manajemen siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur ?
2. Bagaimana gambaran penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur ?
3. Apakah terdapat hubungan *self* manajemen terhadap penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Beberapa tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran *self* manajemen siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur
2. Untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur
3. Untuk mengetahui hubungan *self* manajemen dengan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur

Selain mendapatkan tujuan yang hendak dicapai, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. Memberi gambaran dan informasi tentang hubungan *self* manajemen terhadap penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur
 - b. Memberikan gambaran yang jelas tentang hubungan *self* manajemen dengan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur
2. Secara praktis
 - a. Bagi siswa

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan pentingnya *self* manajemen dan penyesuaian diri selama belajar, agar siswa mampu beradaptasi.

- b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi guru, untuk dapat membantu siswa mengembangkan sikap *self* manajemen dan penyesuaian diri bagi siswa.

- c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembandingan bagi peneliti selanjutnya.

D. Penjelasan Istilah

Agar judul proposal skripsi ini mudah dipahami perlu diberikan penjelasan istilah agar terjadi kesepahaman dalam memahami judul proposal skripsi ini. Beberapa istilah dalam penelitian ini yaitu:

1. *Self* manajemen

Self manajemen berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.¹⁰ Dalam penelitian ini *self* manajemen yang dimaksud adalah cara siswa di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur mengendalikan dirinya agar mampu menyesuaikan diri mereka.

2. Penyesuaian Diri

Sulistyorini dan Rahmawati menjelaskan bahwa Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.¹¹ Penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri siswa di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur.

3. Siswa

Siswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai murid (terutama pada tingkat sekolah dasar dan menengah) atau pelajar.¹² Siswa yang

¹⁰ Ariwibowo Prijosaksono dan Marlan Mardianto, *Self-Management: Guru Terbaik Sekaligus Musuh Terbesar Manusia*. (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2003), h.16

¹¹ Ribka Dwi Sulistyorini dan Agustin Rahmawati, *Metakognisi dan Penyesuaian Diri Siswa Akselerasi*, Jurnal Psikologi, Vol.8, No.1, Tahun 2013, h.657

¹² Kemendikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Diakses melalui situs resmi kemendikbud pada tanggal 15 Februari 2021 melalui situs : <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/siswa>

dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur

E. Kerangka Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori penyesuaian diri dan *Self* manajemen. Desmita menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah sebuah proses yang melibatkan respons mental dan perilaku, di mana seorang individu berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi dan konflik untuk mempengaruhi tingkat harmoni antara ini.¹³ Menurut Ali dan Asrori menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.¹⁴ Jadi penyesuaian diri menurut peneliti adalah suatu proses atau usaha yang dilakukan oleh seseorang individu di lingkungan atau situasi yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan yang baru dengan individu tersebut.

Schneiders dalam Desmita menjelaskan bahwa penyesuaian diri itu dikatakan relatif karena:¹⁵

¹³ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik Peran Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP dan SMA*, (Bandung : Rosdakarya, 2009), h. 192

¹⁴ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*. (Bandung : Rineka Cipta, 2009), h.189

¹⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik Peran Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP dan SMA*, (Bandung : Rosdakarya, 2009), h. 193

1. Penyesuaian diri dirumuskan dan dievaluasi dalam pengertian kemauan seseorang untuk mengubah atau untuk mengatasi tuntutan yang menggangukannya. Kemamouan ini berubah-ubah sesuai dengan nilai-nilai kepribadian dan tahap perkembangannya.
2. Kualitas dari penyesuaian diri berubah-ubah terhadap beberapa hal yang berhubungan dengan masyarakat dan kebudayaan
3. Adanya variasi tertentu pada individu.

Meskipun terdapat perbedaan pola reaksi penyesuaian diri individu, namun tidak dapat diabaikan adanya kenyataan bahwa penyesuaian diri itu sendiri bisa baik dan bisa tidak baik. Schneiders dalam Desmita menjelaskan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri baik atau *well adjusted* adalah mereka yang dengan keterbatasannya, memapuan yang dimilikinya dengan corak kepribadiannya, tekah belajar untuk bereaksi terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya dengan cara yang dewasa, bermanfaat, efisiens dan memuaskan.¹⁶

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.¹⁷

F. Kajian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Suryadi dan Citra Imelda Usman dengan judul “Profil Penyesuaian Diri Siswa Di SMP Pembangunan Laboratorium UNP

¹⁶ *Ibid.*, h.194

¹⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks 2014), h. 180

Padang.” Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa secara umum tergolong pada kategori baik. Selanjutnya berdasarkan indikator penyesuaian dengan tata tertib tergolong baik, indikator penyesuaian diri dengan guru tergolong baik, indikator penyesuaian diri dengan teman sebaya tergolong baik dan indikator penyesuaian diri berdasarkan sarana dan prasarana tergolong baik juga.¹⁸

2. Penelitian yang dilakukan oleh Achlis Nurfuad dengan judul “Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah pada semua siswa sebesar 10,54% setelah pemberian *treatment*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa $J \text{ hitung} \leq J \text{ tabel}$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.¹⁹
3. Penelitian oleh Restu Indrayana dan Mochammad Nursallim dengan judul “Penerapan Strategi *Self* Manajemen Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan.” Hasil penelitian menunjukkan bahwa Uji Tanda menunjukkan bahwa tanda positif (+) berjumlah 7. Berarti N (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 7, sehingga X (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan $N=7$ dan $X=0$, maka diperoleh $p =$

¹⁸ Suryadi dan Citra Imelda Usman, *Profil Penyesuaian Diri Siswa Di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang*, Jurnal Edukasi, Vol.4, No.1, Tahun 2018, h.90

¹⁹ Achlis Nurfuad, *Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013*, (Padang : UNPAD, 2013), h.v

0,008. Bila menggunakan ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa harga $0.008 < 0.05$, dengan demikian H_0 di tolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan pada skor penyesuaian diri siswa di sekolah pada siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan.²⁰

G. Sistematika Pembahasan

Agar permasalahan yang diangkat mudah dipahami dan dibahas, serta untuk memberikan gambaran yang jelas dan terperinci tentang isi skripsi ini, maka penulisan skripsi ini disusun dengan membaginya dalam 5 (lima) bab dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I (satu) adalah pendahuluan, bab ini berisi uraian mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, penjelasan istilah, kerangka teori, kajian terdahulu dan sistematika pembahasan

Bab II (dua) adalah kajian teori, pembahasan dalam bab ini meliputi kajian *Self* Manajemen dan Penyesuaian Diri.

Bab III (tiga) adalah metodologi penelitian, bab ini menguraikan tentang jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data serta teknik analisa data.

Bab IV (empat) adalah hasil penelitian dan pembahasan, bab ini menguraikan tentang gambaran umum lokasi penelitian, gambaran *self* manajemen

²⁰ Restu Indrayana dan Mochammad Nursallim, *Penerapan Strategi Self Manajemen Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan*, Jurnal BK Unesa, Vol.5, No.5, Tahun 2015, h.58

siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, gambaran penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, hubungan *self* manajemen terhadap penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur.

Bab V (lima) penutup, bahasan dalam bab ini berisi kesimpulan dari hal-hal yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya serta beberapa saran yang diharapkan dapat berguna khususnya bagi akademisi dan bagi masyarakat pada umumnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran *Self* Manajemen Siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur

Untuk mengetahui gambaran *self* manajemen siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, penulis menyebarkan angket kepada siswa kelas VII sesuai dengan kriteria sampel penelitian, yaitu siswa kelas VII.1 sebanyak 25 siswa, kelas VII.2 sebanyak 23 siswa, kelas VII.3 sebanyak 23 siswa dan kelas VII.4 sebanyak 23 siswa. Setelah melakukan penyekoran terhadap hasil angket masing-masing siswa, selanjutnya memberikan kategori tinggi, sedang, rendah untuk mengetahui gambaran *self manajemen* siswa tersebut. Adapun kriteria pengelompokkan berdasarkan skor rata-rata (\bar{x}) dan simpangan baku (S) dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 4.1. Kriteria Pengelompokkan *Self Manajemen* Siswa

Kelompok Kemampuan	Kriteria
Tinggi	Skor $\geq \bar{x} + s$
Sedang	$\bar{x} - s \leq \text{Skor} < \bar{x} + s$
Rendah	Skor $< \bar{x} - s$

Adapun rata-rata *self* manajemen siswa sebesar 98,31 dan simpangan baku *self* manajemen diperoleh sebesar 10,35. Selanjutnya kategori yang digunakan untuk menentukan *self* manajemen siswa dapat dilihat pada Tabel 4.2. berikut.

Tabel 4.2. Kriteria *Self Manajemen* Siswa

Kelompok Kemampuan	Kriteria
--------------------	----------

Tinggi	Skor \geq 108,7
Sedang	$87,91 \leq$ Skor $<$ 108,7
Rendah	Skor $<$ 87,91

Gambaran *self* manajemen siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, dapat dilihat pada Tabel 4.4 berikut ini.

Tabel 4.5.
Gambaran *Self* Manajemen Siswa
MTs Nurul Ulum Pureulak Kabupaten Aceh Timur

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	15	16 %
Sedang	67	71,3 %
Rendah	12	12,7 %
Total	94	100 %

Berdasarkan Tabel 4.3. di atas terlihat bahwa *self* manajemen siswa dengan kategori tinggi sebanyak 15 siswa (16%), siswa dengan *self* manajemen sedang sebanyak 67 siswa (71,3%) dan siswa dengan *self* manajemen rendah sebanyak 12 siswa (12,7%). Selain itu terlihat bahwa *self* manajemen siswa didominasi oleh kategori sedang.

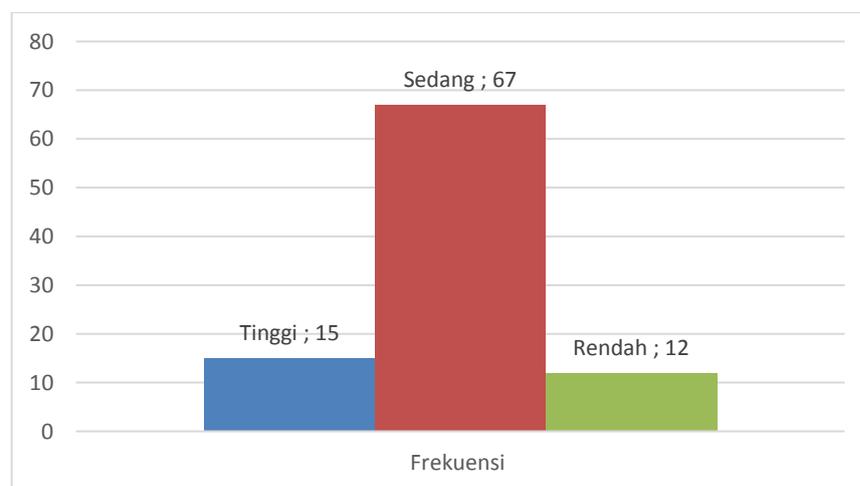
Adapun gambaran *Self Manajemen* siswa berdasarkan kategori tertinggi sampai terendah berdasarkan indikator dapat dilihat pada tabel 4.4. berikut.

Tabel 4.4.
Gambaran *Self* Manajemen Siswa Berdasarkan Indikator
MTs Nurul Ulum Pureulak Kabupaten Aceh Timur

Indikator	Rata-Rata
<i>Self Motivation</i>	354,3
<i>Self Organization</i>	316,75
<i>Self Control</i>	317,62
<i>Self Development</i>	378

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, terlihat bahwa indikator *Self Manajemen* tertinggi adalah *Self Development* dengan rata-rata 378, kemudian *Self Motivation* dengan rata-rata 354,3, diikuti *Self Control* dengan rata-rata 317,2 dan indikator terendah adalah *Self Organization* dengan rata-rata 316,75.

Selanjutnya gambaran *self* manajemen siswa tersebut dapat juga dilihat pada Gambar 4.1. berikut ini.



Gambar 4.1. Gambaran *Self* Manajemen Siswa MTs Nurul Ulum Pureulak Kabupaten Aceh Timur

Berdasarkan tabel dan gambar tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran *self* manajemen siswa MTs Nurul Ulum Pureulak Kabupaten Aceh Timur yaitu siswa dengan *self* manajemen tinggi sebanyak 15 siswa (16%), siswa dengan *self* manajemen sedang sebanyak 67 siswa (71,3%) dan siswa dengan *self* manajemen rendah sebanyak 12 siswa (12,7%).

B. Gambaran Penyesuaian Diri Siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur

Selanjutnya untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, penulis juga menyebarkan angket kepada siswa kelas VII sesuai dengan kriteria sampel penelitian yang telah ditetapkan. Setelah melakukan penyekoran terhadap hasil angket masing-masing siswa, selanjutnya memberikan kategori tinggi, sedang, rendah untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri siswa tersebut. Adapun kriteria pengelompokan berdasarkan skor rata-rata (\bar{x}) dan simpangan baku (S). Adapun rata-rata penyesuaian diri siswa sebesar 92,81 dan simpangan baku sebesar 9,16. Selanjutnya kategori yang digunakan untuk menentukan penyesuaian diri siswa dapat dilihat pada Tabel 4.5. berikut.

Tabel 4.5. Kriteria Penyesuaian Diri Siswa

Kelompok Kemampuan	Kriteria
Tinggi	Skor \geq 102
Sedang	$83,65 \leq$ Skor $<$ 102
Rendah	Skor $<$ 83,65

Gambaran penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, dapat dilihat pada Tabel 4.6. berikut ini.

**Tabel 4.6.
Gambaran Penyesuaian Diri Siswa
MTs Nurul Ulum Pureulak Kabupaten Aceh Timur**

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	14	14,9 %
Sedang	69	73,4 %
Rendah	11	11,7 %
Total	94	100 %

Berdasarkan Tabel 4.5. di atas terlihat bahwa penyesuaian diri siswa dengan kategori tinggi sebanyak 14 siswa (14,9%), siswa dengan penyesuaian diri sedang sebanyak 69 siswa (73,4%) dan siswa dengan penyesuaian diri rendah sebanyak 11 siswa (11,7%). Selain itu terlihat bahwa 11,7siswa didominasi oleh kategori sedang.

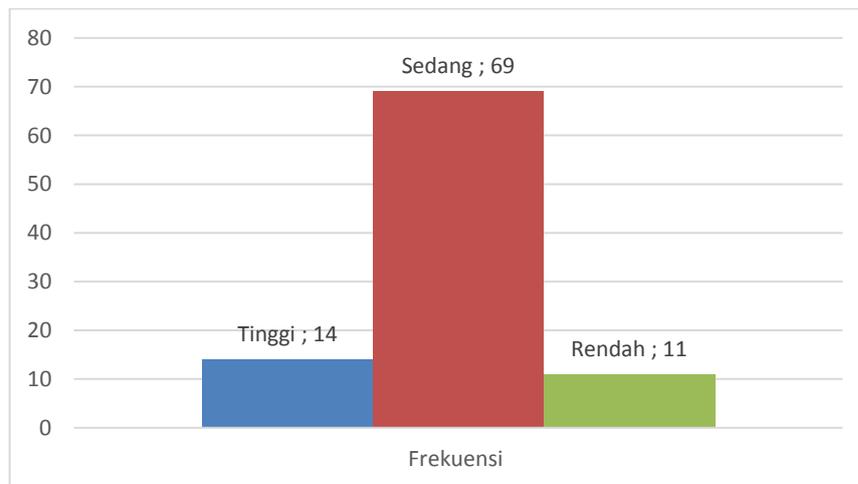
Adapun gambaran penyesuaian diri siswa berdasarkan kategori tertinggi sampai terendah berdasarkan indikator dapat dilihat pada tabel 4.7. berikut.

Tabel 4.7.
Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Berdasarkan Indikator
MTs Nurul Ulum Pureulak Kabupaten Aceh Timur

Indikator	Rata-Rata
Peraturan Sekolah	414,33
Keaktifan	381,25
Menjalin Hubungan	381,86
Bersikap Hormat	408

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, terlihat bahwa indikator penyesuaian diri tertinggi adalah peraturan sekolah dengan rata-rata 414,33, kemudian bersikap hormat dengan rata-rata 408, diikuti menjalin hubungan dengan rata-rata 381,86 dan indikator terendah adalah keaktifan dengan rata-rata 381,25.

Selanjutnya gambaran penyesuaian diri siswa tersebut dapat juga dilihat pada Gambar 4.2. berikut ini.



Gambar 4.3. Gambaran Penyesuaian Diri Siswa MTs Nurul Ulum Pureulak Kabupaten Aceh Timur

Berdasarkan tabel dan gambar tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Pureulak Kabupaten Aceh Timur yaitu siswa dengan penyesuaian diri tinggi sebanyak 14 siswa (14,9%), siswa dengan penyesuaian diri sedang sebanyak 69 siswa (73,4%) dan siswa dengan penyesuaian diri rendah sebanyak 11 siswa (11,7%).

C. Hubungan *Self* Manajemen Dengan Penyesuaian Diri Siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur

Selanjutnya peneliti akan mencari apakah ada hubungan *self* manajemen dengan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur. Sebelum melakukan uji hipotesis penelitian, terlebih dahulu penulis melakukan uji prasarat penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah semua variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas diujikan pada masing-masing variabel penelitian yang meliputi: *self* manajemen dan penyesuaian diri. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogrov-Smirnov*, data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil uji

normalitas untuk masing-masing variabel penelitian disajikan pada Tabel 4.6 berikut.

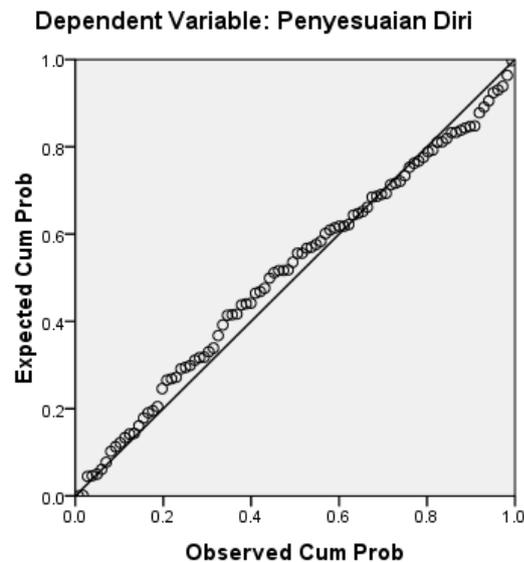
Tabel 4.6.
Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai Sig	$\alpha = 0,05$
<i>Self</i> Manajemen	0,520	0,05
Penyesuaian Diri	0,408	0,05

Berdasarkan Tabel 4.6. di atas, terlihat bahwa nilai sig untuk variabel *self* manajemen sebesar 0,520, hal ini berarti nilai sig. Lebih besar dari 0,05 ($0,520 > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self* manajemen berdistribusi normal. Selanjutnya untuk variabel penyesuaian diri, diperoleh hasil nilai sig. Sebesar 0,408, dimana nilai tersebut juga lebih dari 0,05 ($0,408 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel penyesuaian diri juga berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua variabel penelitian mempunyai signifikansi lebih besar dari 0.05 pada ($\text{sig} > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data variabel penelitian berdistribusi normal. Normalitas data variabel *self* manajemen dan penyesuaian diri juga dapat dilihat pada Gambar 4.3. berikut ini.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Gambar 4.3.
Grafik Normal P-Plot
Variabel *Self* Manajemen dan Penyesuaian Diri

2. Uji Linieritas

Secara umum uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier secara signifikan atau tidak. Data yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linier antara variabel yang mempengaruhi (X) dengan variabel yang dipengaruhi (Y). Kaidah pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel X dengan variabel Y. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 maka kesimpulannya tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel X dengan variabel Y. Hasil uji linieritas pada penelitian ini disajikan pada Tabel 4.7. berikut.

Tabel 4.7.
Hasil Uji Linieritas

Sig	Signifikansi
-----	--------------

0.347	0.05
-------	------

Berdasarkan Tabel 4.7 di atas diperoleh nilai signifikansi 0,347 lebih besar dari 0,05 ($0,347 > 0,05$), yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel *self* manajemen dengan penyesuaian diri. selanjutnya karena uji prasyarat penelitian, yaitu uji normalitas dan uji linieritas telah terpenuhi dapat dilakukan uji hipotesis.

3. Uji Regresi Sederhana

Analisis ini untuk mengetahui arah hubungan variabel independen dan variabel dependen berhubungan positif atau negatif dan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen apabila variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.8. berikut.

Tabel 4.8.
Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	44.883	7.556		5.940	.000
	Self Manajemen	.488	.076	.554	6.377	.000

a. Dependent Variable: Penyesuaian Diri

Sumber : Data yang diolah dari SPSS 20, 2021

Berdasarkan Tabel 4.8. di atas ditunjukkan sebagai berikut :

$$Y = 44,883 + 0,488 (X)$$

Koefisien regresi untuk variabel *self* manajemen (X) sebesar 0,488. Koefisien regresi variabel *self* manajemen (X) bernilai positif artinya pada saat nilai penyesuaian diri (Y) naik maka nilai *self* manajemen juga akan mengalami peningkatan. Begitu pula pada saat nilai penyesuaian diri turun maka nilai

variabel *self* manajemen juga akan mengalami penurunan. Kenaikan nilai penyesuaian diri sebesar 1 poin akan meningkatkan *self* manajemen sebesar 0.488 poin dan sebaliknya, penurunan nilai penyesuaian diri sebesar 1 point akan menurunkan *self* manajemen sebesar 0,488 poin.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana karena menjelaskan variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan yang signifikan *self* manajemen dengan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur

Ho : Tidak ada hubungan yang signifikan *self* manajemen dengan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur.

a. Uji t (Uji Parsial)

Uji t dilakukan untuk menunjukkan seberapa jauh hubungan variabel independen (*self* manajemen) secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (penyesuaian diri) yang berarti berpengaruh signifikan jika nilai probabilitas yang dihitung $< 0,05$ (signifikan yang ditetapkan). Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.9 berikut ini.

Tabel 4.8.
Hasil Uji Parsial

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	44.883	7.556		5.940	.000
	Self Manajemen	.488	.076	.554	6.377	.000

a. Dependent Variable: Penyesuaian Diri

Sumber : Data yang diolah dari SPSS 20, 2021

Berdasarkan Tabel 4.8. di atas, secara parsial bahwa *self* manajemen memperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,940 (positif) dan nilai probabilitas yang dihitung $0,000 < 0,05$ probabilitas yang ditetapkan, berarti berpengaruh signifikan dan menerima H_a , maka variabel *self* manajemen memiliki hubungan positif dan signifikan dengan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur.

b. Uji Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) yaitu mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel terikat (keputusan berinvestasi). Koefisien determinasi dalam penelitian ini menggunakan nilai *R Square*. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada Tabel 4.9 sebagai berikut.

Tabel 4.9.
Sederhana Hasil Uji Determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.393 ^a	.154	.299	7.62858

a. Predictors: (Constant), *Self* Manajemen

Sumber : Data yang diolah dari SPSS 20, 2021

Pada Tabel 4.9 di atas menunjukkan bahwa nilai *R Square* sebesar 0,154 yang berarti bahwa 15,4% variasi nilai penyesuaian diri yang ditentukan oleh variabel *self* manajemen yang berpengaruh dengan penyesuaian diri. Sedangkan sisanya 84,6% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model persamaan tersebut di atas.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan *self* manajemen dengan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, hal ini berdasarkan nilai t_{hitung} yang diperoleh sebesar 5,940 (positif) dan nilai probabilitas yang dihitung $0,000 < 0,05$ probabilitas yang ditetapkan.

D. Pembahasan

Selanjutnya peneliti akan membahas terkait hasil penelitian yang telah didapatkan, berdasarkan hasil uji t diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan *self* manajemen dengan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur.

Seperti yang dijelaskan oleh Makhfud *self* management adalah suatu prosedur yang menuntutt seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri.⁷⁰ *Self* manajemen sangat bermanfaat bagi siswa, dimana siwa yang memiliki *self* manajemen yang baik akan dapat mengatasi masalah latihan keterampilan hubungan interpersonal yaitu melatih individu untuk dapat menyesuaikan diri dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.⁷¹

Beberapa faktor yang mempengaruhi *self* manajemen adalah perhatian terhadap waktu dengan tujuan agar segala yang ingin dikerjakan dapat berjalan secara teratur dan lancar seperti yang diinginkan. Apabila kita dapat mengatur

⁷⁰ Makhfud, *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktivis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya*, (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2011), h.33

⁷¹ Moch Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya : Unesa University Press, 2005), h. 147

waktu dengan baik, maka kita akan memiliki kemampuan self management dalam belajar yang baik. Selanjutnya faktor kondisi sosial dimana jika kondisi lingkungan sosial seseorang sehat, kodusif pastinya *self management* dalam belajar akan berkembang sehingga hubungan sosial dengan sesama juga akan serasi. Selanjutnya faktor kondisi ekonomi. Jika individu dapat mengatur segala keperluannya, mengutamakan suatu hal yang lebih penting, maka individu akan mampu menuntaskan berbagai urusannya yang berkenaan dengan belajarnya dan dapat memenuhi segala kebutuhannya demi mencapai tujuan yang ingin diraihinya. Selanjutnya faktor pendidikan, dimana dengan adanya kemampuan *self* manajemen dalam belajar yang baik, dia bisa melalui proses pendidikannya dengan baik. Faktor terakhir yang mempengaruhi *self* manajemen siswa adalah kendala lingkungan sekitar, dimana dengan kendala tersebut akan terbetuknya terbentuknya pola pikir, perbuatan dan pengalaman yang terbentuk dari lingkungan yang di tempati. Segala pola pikir maupun perbuatan yang muncul akan menentukan bagaimana kemampuan self management dalam belajar terbentuk.⁷²

Sunarto dan Hartono menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan suatu perubahan yang dialami seseorang untuk mencapai suatu hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan lingkungan di sekitarnya.⁷³ Penyesuaian diri memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan bagaimana individu tersebut dalam hal ini siswa

⁷² Ahmad Abdul Jawwad, *Manajemen Diri*, (Bandung: Savei Generation, 2007), h. 25

⁷³ Sunarto, Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2002), h. 222.

memperoleh keharmonisan baik secara jasmani maupun rohani. Siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan merasa puas terhadap dirinya dan juga terhadap lingkungannya, begitupun sebaliknya, siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tidak baik tidak dapat bertahan dalam lingkungannya serta tidak akan pernah puas terhadap dirinya.⁷⁴

Hasil penelitian yang penulis lakukan diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Indrayana dan Nursalim yang menjelaskan bahwa Uji Tanda menunjukkan bahwa tanda positif (+) berjumlah 7. Berarti N (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 7, sehingga X (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan $N=7$ dan $X=0$, maka diperoleh $p = 0,008$. Bila menggunakan ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa $0,008 < 0,05$, dengan demikian H_0 di tolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan pada skor penyesuaian diri siswa di sekolah pada siswa kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Pacitan.⁷⁵

Selanjutnya penelitian oleh Lorenza, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil Konseling Islam dengan teknik *self management* untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang dapat dikatakan cukup berhasil. Melihat hasil dari pencapaian perilaku konseli, konseli mencapai 5 dari 6 perilaku yang ditargetkan. Perilaku bermasalah yang menghambat

⁷⁴ Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : Rineka Cipta), h.222

⁷⁵ Restu Indrayana dan Mochammad Nursallim, *Penerapan Strategi Self Manajemen Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan*, Jurnal BK Unesa, Vol.5, No.5, Tahun 2015, h.58

penyesuaian diri konseli di lingkungan kerja mengalami penurunan meskipun masih belum maksimal disamping itu konseli perlahan merasa optimis dalam melaksanakan programnya.⁷⁶

⁷⁶ Ayu Lorenza, *Konseling Islam dengan Teknik Self Management Untuk Menangani Kesulitan Mneyesuaikan Diri Seorang Pekerja Di Sidokerto Jombang*, (Surabaya : UIN Sunan Ampel, 2021), h.vii

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait dengan “Hubungan *Self* Manajemen Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur,” kemudian telah dihasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran *self* manajemen siswa MTs Nurul Ulum Pureulak Kabupaten Aceh Timur yaitu siswa dengan *self* manajemen tinggi sebanyak 15 siswa (16%), siswa dengan *self* manajemen sedang sebanyak 67 siswa (71,3%) dan siswa dengan *self* manajemen rendah sebanyak 12 siswa (12,7%).
2. Gambaran penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Pureulak Kabupaten Aceh Timur yaitu siswa dengan penyesuaian diri tinggi sebanyak 14 siswa (14,9%), siswa dengan penyesuaian diri sedang sebanyak 69 siswa (73,4%) dan siswa dengan penyesuaian diri rendah sebanyak 11 siswa (11,7%).
3. Ada hubungan yang signifikan *self* manajemen dengan penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, hal ini berdasarkan nilai t_{hitung} yang diperoleh sebesar 5,940 (positif) dan nilai probabilitas yang dihitung $0,000 < 0,05$ probabilitas yang ditetapkan.

B. Saran

Dengan mempelajari dan memahami pengetahuan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan perilaku malas shalat fardhu dan teknik *shaping* dengan pendekatan Islami, penulis memberikan beberapa saran yang semoga dapat memberi masukan kepada beberapa pihak yang sudah membantu menyelesaikan tugas akhir ini. Saran yang dimaksud antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Alangkah baiknya jika guru bimbingan konseling mampu meningkatkan *self* manajemen siswa. Hal ini karena *self* manajemen tersebut sangat dibutuhkan oleh siswa dalam mengatasi masalah latihan keterampilan hubungan interpersonal yaitu melatih siswa untuk dapat menyesuaikan diri dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Selain itu juga guru bimbingan konseling dapat membantu siswa yang merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa mampu mempertahankan *self* manajemen dan kemampuan penyesuaian diri mereka. Karena kedua hal tersebut sangat dibutuhkan agar proses pembelajaran menjadi semakin baik, dan siswa menjadi individu yang lebih baik pula.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian yang sama, namun dengan mengambil variabel yang berbeda, selain itu peneliti juga diharapkan dapat meneliti hubungan tersebut dengan mengambil variabel X lebih dari satu.