

## Pengaruh Self Management terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri pada Santri

Risky Wulan Suci<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Darul Ulum Jombang<sup>1</sup>

email: riskyk000@gmail.com

### Informasi Artikel

#### Diterima:

1 Oktober 2024

#### Disetujui:

15 Oktober 2024

#### Dipublikasi:

1 November 2024

**Abstract** ----- This study aims to explore the impact of self-management on individual adjustment. Self-management This refers to an individual's ability to regulate and control themselves in various life situations. Self-adjustment, on the other hand, refers to an individual's ability to adapt to the social, emotional, and physical environment. The research method used a quantitative design using a questionnaire to collect data from a randomly selected sample. The sample consisted of individuals representing a variety of demographic and professional backgrounds. The data were then analyzed using appropriate statistical methods. The analysis revealed a positive relationship between an individual's level of self-control and their level of adjustment. Individuals with higher levels of self-management tend to have better levels of adjustment, while individuals with low levels of self-management tend to have difficulty adjusting to their environment. The study was conducted on 90 students and the number of samples was 73 students. The research measurement tool used the Self Management scale and the Self-Adjustment scale. From the results of data analysis, the results of the F test showed that the calculated F value was 73.583 with a significance level of  $0.000 < 0.05$ , the sig value was less than 0.05, thus  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, meaning that self-management had a significant effect on self-adjustment. Based on the results above, it shows that self-management has an effect on self-adjustment.

**Keywords:** Self Management, Adjustment

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak manajemen diri terhadap penyesuaian individu. Self-management Hal ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan dirinya dalam berbagai situasi kehidupan. Penyesuaian diri, di sisi lain, mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, emosional, dan fisik. Metode penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data dari sampel yang dipilih secara acak. Sampel terdiri dari individu yang mewakili berbagai latar belakang demografis dan profesional. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai. Analisis tersebut mengungkapkan adanya hubungan positif antara tingkat pengendalian diri individu dan tingkat penyesuaian diri. Individu dengan tingkat self-management yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat penyesuaian diri yang lebih baik, sedangkan individu dengan tingkat self-management yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka. Penelitian dilakukan terhadap 90 siswa dan jumlah sampelnya adalah 73 siswa. Alat ukur penelitian menggunakan skala Self Management dan skala Penyesuaian diri. Dari hasil analisis data, hasil uji F bahwa diketahui nilai F hitung 73.583 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  nilai sig lebih kecil dari 0.05 dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya self management terhadap penyesuaian diri berpengaruh signifikan. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa self management memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri.

**Kata Kunci :** Self Management, Penyesuaian Diri Santri

## PENDAHULUAN

Setiap orang memiliki kebutuhan dan dinamika yang berbeda dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Individu harus bersosialisasi dengan baik atau beradaptasi dengan sekitar agar dapat membuat hubungan yang baik dengan yang lainnya. Kemampuan manusia untuk hidup dan bersosialisasi dengan lingkungannya secara baik ia merasa nyaman dengan lingkungan sekitarnya disebut penyesuaian diri (Choirudin, 2015).

Menurut Yusuf (dalam Amalia 2017), penyesuaian diri sebenarnya merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan. Untuk dapat memenuhi kebutuhan ini secara mandiri, seseorang harus memiliki kemampuan untuk menyesuaikan kebutuhan mereka dengan kemungkinan yang ada di lingkungan mereka. Kemampuan ini dikenal sebagai proses penyesuaian diri (Amalia, 2017).

Menurut Aribowo Prijosaksono (dalam Fatmawati, 2019) *Self-management* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola dirinya dengan baik secara fisik, emosi, jiwa, pikiran, dan spiritual sehingga mampu mengelola dan menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan visi dan misi hidupnya. Sumber lain menyatakan bahwa pengendalian diri merupakan implementasi teori modifikasi perilaku menghubungkan anatara teori kognitif sosial dan teori behavioristik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh self management terhadap kemampuan penyesuaian diri pada santri. Dengan memahami bagaimana teknik-teknik manajemen diri memengaruhi proses penyesuaian, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif untuk mendukung santri dalam beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Kajian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan bagi para pendidik dan pengelola pesantren dalam merancang program yang dapat membantu santri mengembangkan keterampilan manajemen diri, sehingga mereka dapat lebih mudah beradaptasi dan berhasil dalam kehidupan pesantren.

Dalam era globalisasi dan modernisasi, penyesuaian diri tidak hanya melibatkan adaptasi terhadap lingkungan fisik, tetapi juga terhadap tuntutan sosial dan psikologis yang terus berubah. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang pengaruh self management terhadap penyesuaian diri santri diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan santri di pesantren.

## METODE

Penelitian yang diterapkan untuk melakukan penelitian adalah menggunakan kuantitatif. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah metode regresi linear sederhana. Menurut Sugiyono (2018), uji regresi linear sederhana dilakukan untuk menganalisis data yang terdiri dari dua variabel, variabel independen dan satu variabel dependen. Variabel independen dalam konteks ini bersifat kausal atau mempengaruhi variabel dependen. Dalam penelitian ini populasi adalah santri kelas VII yang berjumlah 90. Kemudian menetapkan sampel dengan metode random sampling yaitu 73 santri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala *Self management* terdiri dari 34 item dengan jumlah responden 73 santri. Skor tertinggi 132, skor terendah 65, nilai rata rata 105,34 dan deviasi standarnya adalah 12,598. Sedangkan kuisioner skala penyesuaian diri terdiri dari 27 item dengan jumlah responden 73. Skor tertinggi diketahui 90, skor terendah 63, nilai rata rata 78,15 dan deviasi standarnya 5,739. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pengujian regresi linier sederhana dengan menggunakan software SPSS 23 for Windows. Berikut hasil analisis data uji regresi linier sederhana pada penelitian ini:

ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1442.297	1	1442.297	73.583	.000 <sup>b</sup>
Residual	1391.676	71	19.601		
Total	2833.973	72			

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis dapat diketahui seberapa besar pengaruh self management terhadap penyesuaian diri siswa. Dari hasil analisis data, hasil uji F bahwa diketahui nilai F hitung 73.583 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  nilai sig lebih kecil dari 0.05 dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya self management terhadap penyesuaian diri berpengaruh signifikan. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa self management memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa self management memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri. Santri mempunyai self management buruk memiliki self management negative. Berdasarkan hasil uji F bahwa diketahui nilai F hitung 73.583 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  nilai sig lebih kecil dari 0.05 dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya self management terhadap penyesuaian diri berpengaruh signifikan.

### Saran

Diharapkan santri akan memperoleh keterampilan yang lebih baik dalam mengelola diri mereka dan beradaptasi dengan kehidupan pesantren, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan mereka. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya khususnya pada bidang yang sama. Kami menyarankan untuk memperluas variabel penelusuran yang digunakan sehingga dapat melakukan penelusuran yang lebih detail dan akurat

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Hallen. 2015. Bimbingan Dan Konseling. Edisi Revisi. Jakarta: Quantum Teaching.
- Amalia, Rizky Wulan. 2017. "Penerapan Konseling Kelompok Pendekatan Adlerian Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Di Lingkungan Sekolah Kelas X Mipa 2 Di Sman 1 Soko Mojokerto." Journal Pendidikan Vol 7 (No 2).
- Anisa, Fatimah Fitri. 2022. "Hubungan Antara Religiusitas Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Mahad Al-Jami'ah." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Balla RO dkk. 2023. "Penerapan Modifikasi Perilaku Teknik Self-Management Guna Mengatasi Indisipliner Siswa." Jurnal Bening Vol 7 (No 2).
- Choirudin, Muchamad. 2015. "Penyesuaian Diri : Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa". Jurnal Bimbingan dan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 12 No. 1.
- Diena Ardini. 2017. "Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasantri Aktif Kuliah Dan Organisasi,." Ejournal Psikologi Vol 4 (No 2).
- Dkk., Marimbun. 2022. "Hubungan Self Manajemen Dengan Penyesuaian Diri Siswa. Langsa." Jurnal Wahana Konseling Vol 5 (No 1).

- Fahira, Dian. 2021. “Hubungan Peer Support Dengan Penyesuaian Diri Pada Individu Yang Menikah Muda Di Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh.” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Falerisiska. 2015. “Pengaruh Pelaksanaan Manajemen Marah Terhadap Perilaku Kekerasan Pada Siswa Smk Negeri 1 Bukittinggi Tahun 2015.” Universitas Andalas Padang.
- Fatmawati. 2019. “Pengaruh Penggunaan Strategi SelfManagement Untuk Mengatasi Kebiasaan Belajar Buruk Pada Santri VII-B SMPN 4 Waru, Sidoarjo.” Surabaya: PPB FIP UNESA.
- Hardiyanti Astria. n.d. ““Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Anggota Muec Ums,.”” Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suci, W. 2020. Skripsi. Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Al- Islam Di Sma Muhammadiyah 1 Gisting Kabupaten Tanggamus Tahun Pelajaran 2019/2020. Institut Agama Islam Negeri (Iain) Metro
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2009. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, penerbit Alfabeta, Bandung
- Sugiyono, dan Susanto, A. 2015. Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel. Bandung: Alfabeta.