

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN DIRI DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG
BERKULIAH SAMBIL BEKERJA DI FAKULTAS PSIKOLOGI
DAN KESEHATAN UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) dalam Ilmu Psikologi



Oleh :

FANDA EKA SAFITRI

NIM: 1507016023

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2020

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan antara Manajemen Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Bekerja Sambil Berkuliah di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Penulis : Fanda Eka Safitri

NIM : 1507016023

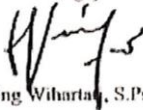
Program Studi : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 20 Maret 2020

DEWAN PENGUJI

Penguji I



Wening Wihartati, S.Psi, M.Si

NIP: 197711022006042004

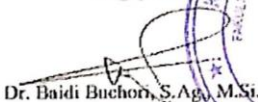
Penguji II



Dr. Widiastuti, M.Ag

NIP: 197503192009012003

Penguji III



Dr. Baidi Buchori, S.Ag, M.Si

NIP: 1973044271996031001

Penguji IV



Dr. Nukmah Rochmawati, M.Si

Pembimbing I



Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag

NIP: 196006151991031004

Pembimbing II



Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog

NIP: 19851202 201903 2 010

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Fanda Eka Safitri

NIM : 1507016023

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**Hubungan antara Manajemen Diri dengan Kesejahteraan
Psikologis pada Mahasiswa yang Berkuliah Sambil
Berkerja di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN
Walisongo Semarang**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri,
kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 6 Maret 2020

Pembuat Pernyataan,



Fanda Eka Safitri

NIM:1507016023

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 6 Maret 2020

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Hubungan antara Manajemen Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Berkuliah Sambil Berkerja di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Nama : Fanda Eka Safitri

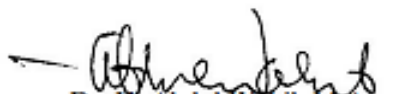
NIM : 1507016023

Program Studi : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqasyah.

Wassalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing I.
Pembimbing I,


Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP : 196006151001031004

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 6 Maret 2020

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Hubungan antara Manajemen Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Berkuliah Sambil Berkerja di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Nama : Fanda Eka Safitri

NIM : 1507016023

Program Studi : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqsyah.

Wassalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing II,



Lucky Ade Sessiati, M.Psi., Psikolog
NIP. 19851202 201903 2 010

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, saya panjatkan syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Kinerja Perawat Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih derajat Sarjana Psikologi program Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penelitian dan penyusunan laporan penelitian dalam skripsi ini, penulis tidak luput dari kendala. Kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih sebesar-sebesarnya kepada :

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

3. Bapak Prof. Syamsul Ma'arif, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Wening Wihartati S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Dr. H Abdul Wahib, M.Ag selaku Dosen Wali sekaligus Pembimbing I yang telah banyak membantu selama melaksanakan studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo
6. Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing serta memberikan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Dosen dan Karyawan Universitas Islam Negeri Walisongo yang telah mendukung dalam kelancaran perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan moriil maupun materiil dan tak lupa kerabatku, serta sahabat-sahabatku yang telah memberikan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Kepada semua pihak yang Namanya tidak di sebutkan satu persatu.

Pada kesempatan ini, penulis mengakui bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena kesempurnaan yang hakiki hanya milik Allah SWT. Penulis berharap bahwa sumbangan dan pemikiran yang tertuang dalam skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, Amin.

Semarang, 4 Maret 2020



Fanda Eka Safitri

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi saya kepada :

1. Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya serta memberikan kelancaran, kesehatan, kekuatan dan kesabaran bagi penulis untuk melaksanakan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua Orang tua saya Bapak Edi Sudarmanto,S.E dan Ibu Erma Catur Setiyani,S.E serta Nenek saya ibu Hj. Musriah, yang senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun material serta selalu mendoakan saya dalam keadaan apapun
3. Dosen Pembimbing I saya Dr H Abdul Wahib., M.Ag yang telah membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyusun penulisan skripsi ini
4. Dosen Pembimbing II saya Lucky Ade Sessiani, M.Psi.,Psikolog yang telah membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyusun penulisan skripsi ini
5. Kepada teman-teman seperjuanganku Psikologi angkatan 2015 terutama kelas Psikologi A yang selalu mendukung, menemani, memotivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini hingga selesai

6. Kepada sahabat-sahabat saya Lina Aprillia, Galuh Dear Zalzabilla, Setiyo Wati, Dola Diansa Putri, Ali Sya'ban M. Habu, Muhammad Banari Azza, Gunawan Adhi Wibisono yang selalu memotivasi, menemani dan memberikan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini hingga dapat selesai.
7. Kepada Muhammad Syarif Hidayatullah yang selalu membantu memberikan semangat, mendoakan serta memotivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini hingga selesai.

Penulis



Fanda Eka Safitri

MOTTO

“Selalu Bersyukur dan Jangan lelah untuk Berbuat Kebajikan”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian	12
BAB II : LANDASAN TEORI.....	21
A. Konseptualisasi Kesejahteraan Psikologis	21
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	21

2.	Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	24
3.	Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis	26
4.	Kesejahteraan Psikologis dalam Sudut Pandang Islam	28
B.	Konseptualisasi Manajemen Diri ...	30
1.	Pengertian Manajemen diri	30
2.	Aspek-aspek Manajemen Diri	32
3.	Faktor-faktor Manajemen Diri	36
4.	Manajemen diri dalam Sudut Pandang Islam	38
C.	Hubungan Manajemen Diri dengan kesejahteraan Psikologis	30
D.	Hipotesis	41
BAB III	: METODE PENELITIAN	43
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	43
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	44
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	45
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	46
E.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	52
F.	Teknik Analisis Data	59

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN	
PEMBAHASAN	61
A. Deskripsi Subjek	61
B. Hasil Uji Asumsi.....	76
BAB V : PENUTUP	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blue Print</i> dan Sebaran aitem Manajemen Diri	48
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> dan Sebaran aitem Kesejahteraan Psikologis	50
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Hasil Uji Coba aitem Manajemen diri	55
Tabel 3.4	<i>Blue Print</i> Hasil Uji Coba aitem Kesejahteraan Psikologis	57
Tabel 4.1	Distribusi Data Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 4.2	Distribusi Data Berdasarkan Semester	62
Tabel 4.3	Distribusi Data Berdasarkan Prodi atau Jurusan	64
Tabel 4.4	Kategori Skor Manajemen Diri	65
Tabel 4.5	Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis	66
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 4.7	Penjelasan Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 4.8	Hasil Uji Linearitas	70
Tabel 4.9	Penjelasan Hasil Uji Linearitas.....	71
Tabel 4.10	Hasil Uji Determinasi <i>R Squared</i>	72
Tabel 4.11	Hasil Uji Hipotesis	74
Tabel 4.12	Penjelasan Hasil Hipotesis	74

DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala *Try Out*
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
3. Data Frekuensi
4. Riwayat Hidup

Intisari

Seseorang yang menjadi mahasiswa dan juga sebagai seorang pekerja, akan mempunyai banyak kesulitan untuk melaluinya. Terutama dalam hal mengatur diri sendiri untuk menentukan prioritas tujuan antara kuliah dan pekerjaan. Selain itu juga kemampuan dalam menggunakan waktu yang efektif dan efisien dalam melakukan proses perubahan untuk menciptakan kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani kuliah dan bekerja. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang kuliah dan bekerja sebanyak 62 orang, diambil dengan Teknik Total Sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala manajemen diri dan kesejahteraan psikologis. Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Korelasi Sederhana. Berdasarkan hasil uji Product Moment, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai sig(2-tailed) adalah 0,000 sehingga $p(<0,01)$ dan nilai korelasi adalah 0,615. Artinya hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi nilai manajemen diri, maka mendapatkan kesejahteraan psikologisnya semakin baik.

Kata Kunci : *Manajemen Diri, Kesejahteraan Psikologis*

Abstract

Being a college student and also as a worker will have many difficulties to through it. Especially in terms of self-regulation to determine the priority goals between college and work. Besides, the ability to use time effectively and efficiently in the process of change to create psychological well-being. The purpose of this research was to determine the relationship between self-management and the psychological well-being of students undergoing college and work. The population in this research was students at the Faculty of Psychology and Health of UIN Walisongo Semarang who studied and worked as many as 62 people, taken with the Total Sampling Technique. The research instrument used was a scale of self-management and psychological well-being. The data analysis technique used is Simple Correlation Analysis. Based on the Product Moment test results, it shows that there is a relationship between self-management and psychological well-being with sig (2-tailed) is 0.000 so that $p (<0.01)$ and correlation value is 0.615. This means that the hypothesis is accepted and it can be concluded that the higher the value of self-management, the better the psychological well-being.

Keywords: *Self-management, psychological wellbeing*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan pada hakikatnya merupakan salah satu kebutuhan yang cukup penting manusia. Hal ini dikarenakan pendidikan memiliki tugas penting untuk menyiapkan masa depan individu kearah yang lebih maju. Pendidikan juga sangat berperan penting untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM). Salah satu komponen pembangunan SDM adalah perguruan tinggi. Setiap tahapan perkembangan memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Ketika tugas perkembangan dapat diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai suatu kepuasan, kebahagiaan, dan penerimaan dari lingkungan. Keberhasilan individu dalam memenuhi tugas perkembangan akan menentukan keberhasilannya memenuhi tugas perkembangan pada fase berikutnya. Salah satu tugas perkembangan remaja akhir adalah mempersiapkan diri dan memilih pekerjaan untuk memulai karir (Havighurst, dikutip dari Mariyanti, 2017:1).

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi atau

universitas. Rentang usia mahasiswa untuk mengenyam pendidikan di perguruan tinggi biasanya dimulai pada usia 18 sampai 25 tahun. Rentang usia itu masih dapat dibagibagi atas periode 18 tahun sampai 21 tahun, yaitu mahasiswa dari semester satu sampai dengan semester empat dan periode waktu usia 21 tahun sampai 25 tahun, yaitu mahasiswa dari semester lima sampai dengan semester delapan (Winkel & Hastuti, 2010: 157). Mahasiswa juga masih tergolong kedalam kategori remaja. Dimana pada masa remaja satu tugas perkembangan yang perlu diupayakan, ialah diperolehnya suatu taraf identitas diri yang utuh (Basri, dikutip dari Hanum, 2014: 222).

Seiring berjalannya waktu kebutuhan akan pendidikan juga semakin meningkat dan tidak semua orang dapat dengan mudah melanjutkan jenjang pendidikan hingga ke perguruan tinggi. Oleh karena itu banyak dari mahasiswa yang mencari tambahan penghasilan untuk mencukupi kebutuhan kuliah yang semakin meningkat. Melihat kebutuhan sebagai mahasiswa yang semakin meningkat membuat mahasiswa harus berusaha mencari cara untuk memenuhi kebutuhannya. Hal tersebut membuat beberapa mahasiswa mencari jalan keluar dengan cara bekerja.

Pada umumnya mahasiswa memilih bekerja dengan sistem kontrak dengan jangka pendek atau berkerja paruh waktu (van der Meer Wielers dikutip dari Elma Mardelina dan Ali Muhson, 2017: 202). Mahasiswa memiliki beragam alasan yang melatarbelakangi mereka untuk kuliah sambil kerja. Alasan utamanya biasanya terkait dengan keadaan finansial untuk memperoleh penghasilan guna membayar pendidikan yang sedang di tempuh serta untuk memenuhi kehidupan sehari-hari sekaligus membantu meringankan beban keluarga. Alasan lain yang mendasari mahasiswa bekerja diantaranya adalah untuk mengisi waktu luang disela-sela jadwal kuliah yang tidak terlalu padat, ingin hidup mandiri, mencari pengalaman di luar jadwal perkuliahan, menyalurkan hobi, serta berbagai macam alasan lainnya (Mardelina & Muhson, 2017: 202).

Untuk mencapai prestasi belajar yang baik sangatlah tidak mudah bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Bagi mahasiswa yang terlibat dalam rutinitas kerja, apabila indeks prestasinya menurun maka mahasiswa tersebut perlu melakukan evaluasi diri. Tujuan mahasiswa adalah untuk mensukseskan dirinya dalam perkuliahan. Sedangkan pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja hanya memiliki waktu untuk

beristirahat yang sangat minim atau bahkan kurang karena energi mereka diforsir dengan dua aktivitas yang sama pentingnya. Menurut Aminoto tugas mahasiswa adalah menuntut ilmu setinggi mungkin di perguruan tinggi. Hal ini bertujuan guna mempersiapkan diri untuk memiliki karir yang diinginkan dan memiliki nilai finansial yang berarti. Maka tujuan mahasiswa kuliah adalah sukses dalam perkuliahan dimana ditentukan dengan pencapaian akademik dan pengembangan kemampuan sosialnya (Anggia & Meita, 2012: 7).

Di sisi lain kuliah sambil kerja dapat menimbulkan konflik peran antara kuliah dan bekerja yang dapat menjadi sumber stress, absensi, dan produktivitas (Lenaghan & Sengupta, dikutip dari Mardelina & Muhson, 2017: 202). Mahasiswa yang kuliah sambil kerja dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu, kedisiplinan, dan memperhatikan kondisi kesehatan fisik karena harus membagi peran sebagai mahasiswa dan karyawan (Elma Mardelina dan Ali Muhson, 2017: 202). Untuk mengatasi konflik peran dibutuhkan manajemen diri yang cukup baik.

Menurut Prijosaksono manajemen diri merupakan kemampuan individu untuk dapat mengendalikan secara

penuh keberadaan diri secara keseluruhan fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya serta realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Strategi yang pertama dan utama dalam manajemen diri adalah berusaha mengetahui diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dengan segenap kekuatan dan potensinya. Individu yang dapat mengatur waktunya dengan baik tidak akan pernah kehilangan waktu dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas pekerjaannya, mampu mengambil keputusan dengan cepat dan memiliki inisiatif dan ide-ide cemerlang berkaitan dengan pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang tinggi akan lebih dapat mengatur diri sendiri dan menentukan prioritas tujuan dengan menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dalam melakukan proses perubahan untuk menciptakan kesejahteraan (Satria, 2012: 8).

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi di mana seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya dimasa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan masyarakat, memiliki kapasitas dalam mengatur kehidupan di lingkungan secara efektif serta

memiliki kemampuan dalam menentukan tindakannya sendiri. Sedangkan menurut Lawton (dikutip dari Mariyanti, 2017:3) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai tingkat evaluasi mengenai kompetensi dan diri seseorang, yang ditekankan pada hirarki tujuan individu. Menurut Ryff, secara psikologis manusia yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain adalah manusia yang mampu mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik yang bersifat baik maupun buruk serta merasa positif dengan kehidupan masa lalunya, memiliki relasi positif dengan orang lain, mampu melakukan dan mengarahkan perilaku secara mandiri, penuh keyakinan diri atau otonomi, dapat melakukan sesuatu bagi orang lain atau memiliki suatu tujuan hidup, dapat mengembangkan potensi diri sesuai dengan kapasitas yang dimiliki, serta mampu mengambil peran aktif dalam memenuhi kebutuhannya melalui lingkungan sekitar (Desiningrum, 2014:103).

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di UIN Walisongo Semarang, diperoleh kesimpulan data bahwa alasan utama mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja adalah masalah ekonomi yang kurang cukup untuk membiayai

kehidupannya selama menjadi mahasiswa yang membuatnya merasa sedikit kurang beruntung. Karena hal tersebut terkadang juga membuat mereka sedikit minder untuk bergaul dengan teman yang lebih berkecukupan dalam kehidupan sehari-harinya. Akan tetapi disisi lain mereka ingin meringankan beban orangtua dalam hal finansial. Selain itu, alasan lain yang melatarbelakangi mahasiswa ingin bekerja adalah untuk mencari pengalaman dalam dunia kerja. Karena memiliki dua peran yang tidak mudah untuk dilakukan membuat mereka kewalahan membagi waktu untuk mengerjakan tugas kuliah dan bekerja, sehingga terkadang harus mengandalkan informasi mengenai tugas kuliah dari teman. Terkadang mereka juga merasa sedikit monoton dengan aktivitas yang dilakukan, dan merasa kurang memiliki waktu luang untuk bersosialisasi dengan teman maupun berorganisasi. Hal tersebut menjadikan mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja menjadi lupa akan tugas utama mereka sebagai mahasiswa adalah belajar dan menggali ilmu sedalam mungkin.

Berdasarkan teori dan analisis kasus di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja kurang memiliki manajemen diri yang cukup baik untuk bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri mengenai

kuliah dan belajar adalah prioritas utama yang harus dilakukan. Sedangkan mahasiswa yang dapat memajemen dirinya dengan baik dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang baik juga. Akan tetapi disisi lain kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja jika di tinjau dari aspek kesejahteraan psikologis milik Ryff, juga kurang memiliki penerimaan diri yang cukup baik, serta kurang memiliki hubungan yang hangat dengan teman seperkuliahannya karena merasa dirinya kurang beruntung, dari segi kemandirian mahasiswa yang kuliah sambil bekerja terkadang bergantung mengenai informasi tugas kuliah melalui teman terdekatnya saja, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja juga memiliki keterbatasan waktu untuk mengikuti kegiatan organisasi maupun kegiatan penyaluran hobi mereka, kurang memahami tujuan utama mereka untuk belajar, serta merasa kehidupannya sedikit monoton dan hanya memiliki sedikit waktu luang.

Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting untuk diperhatikan terlebih pada mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan agar mahasiswa dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya secara baik (Evans dan Greenway, 2010). Havighurst (dikutip dari Hadi dan Luh,

2016: 198) menyatakan bahwa jika remaja berhasil menjalankan sebagian besar tugas perkembangannya maka akan timbul kebahagiaan dan membawa kearah keberhasilan. Remaja yang berhasil memenuhi kebutuhan dan tugas perkembangannya membuat remaja memperoleh kepuasan hidup dan juga kebahagiaan yang diyakini dapat membentuk kesejahteraan dalam dirinya. Hal-hal positif seperti kebahagiaan dan kepuasan juga turut berpengaruh dalam pembentukan kondisi psikologis yang positif yang membawa kepada terbentuknya kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian sebelumnya dengan judul *Hubungan antara Subjective Well-Being dengan Self Management pada Ibu Bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*, oleh Oktaviana (2015:107), Dosen Universitas Bina Darma. Perbedaan antara penelitian Rina dengan penelitian ini terletak pada variabel yang berbalikan yang mana pada penelitian Rina variabel bebasnya subjektif *well being* dan variabel tergantungnya self management. Sedangkan dalam penelitian ini variabel bebasnya *self management* dan variable tergantungnya *well being*. Selain itu subjek dalam penelitian ini juga memiliki perbedaan di mana dalam penelitian Rina subjeknya

adalah ibu yang bekerja di rumah sakit Muhammadiyah Palembang, sedangkan dalam penelitian ini memiliki subjek mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan antara Manajemen Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Berkuliah Sambil Bekerja di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang”**.

B. Rumusan Masalah

Adakah Hubungan antara Manajemen Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Berkuliah Sambil Bekerja di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui secara empiris hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa berkuliah sambil bekerja di Fakultas Psikologi dan kesehatan UIN Walisongo Semarang.

2. Manfaat

Dalam penelitian ini, setidaknya ada beberapa manfaat yang akan diperoleh. Adapun manfaat yang akan didapat yaitu:

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan keilmuan terutama dalam bidang psikologi mengenai hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kuliah sambil kerja.

b) Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan pemahaman penulis mengenai hubungan manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja.

2) Bagi Mahasiswa

hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pemahaman mengenai manajemen diri dan kesejahteraan

psikologis mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja.

3) Bagi Institusi

Adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu tercapainya visi misi UIN Walisongo yang menyatakan sebagai universitas islam riset terdepan berbasis pada kesatuan ilmu pengetahuan untuk kemanusiaan dan peradaban pada tahun 2038.

D. Keaslian Penelitian

Untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil penelitian dan plagiarisme yang membahas permasalahan yang sama, baik dalam bentuk skripsi, karya ilmiah, artikel, jurnal ataupun dalam bentuk tulisan lainnya, maka penulis dalam pembahasan ini akan mendeskripsikan tentang hubungan antara permasalahan yang penulis teliti dengan penelitian terdahulu yang relevan.

Pertama, Rina Oktaviana, Dosen Universitas Bina Darma, tahun 2015, dengan judul penelitian *“Hubungan antara Subjective Well-Being dengan Self Management pada Ibu Bekerja di Rumah Sakit*

Muhammadiyah Palembang". Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara subjective *wellbeing* dengan *self management* pada ibu bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 233 orang ibu bekerja dan yang dijadikan sampel sebanyak 100 orang yang didapat melalui teknik random bersyarat. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala subjective *well-being* dan skala *self management*. Teknik analisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS versi 20.0. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara subjective *well being* dengan *self management* pada ibu bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.

Kedua, Ratu Lensi Dwi Oktarinda dan Endang Retno Surjaningrum, dengan judul penelitian "*Hubungan antara Persepsi Penyakit dengan Manajemen Diri pada Penderita Diabetes yang Memiliki Riwayat Keturunan*", dari Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, tahun 2014. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara persepsi penyakit dengan manajemen diri pada penderita diabetes yang memiliki riwayat keturunan. Penelitian dilakukan

pada 46 pasien diabetes dengan riwayat keturunan di RSI Surabaya. Teknik sampling yang digunakan adalah kombinasi teknik insidental dan purposif sampling. Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik korelasi tata jenjang dari Spearman melalui bantuan program SPSS versi 16.0 For Windows. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara persepsi penyakit dengan manajemen diri yaitu sebesar $r = 0,150$ dengan nilai $p = 0,321$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara persepsi penyakit dengan manajemen diri penderita diabetes yang memiliki riwayat keturunan.

Ketiga, Hakam Satria, dengan judul “*Hubungan antara Manajemen Diri dengan Motivasi Berwirausaha pada Siswa SMK*”, dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, tahun 2012. Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen diri dengan motivasi berwirausaha pada siswa SMK Hipotesis yang diajukan ada hubungan positif antara manajemen diri dengan motivasi berwirausaha. Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 2 Surakarta.

Pengambilan secara *cluster random sampling* terpilih kelas XII jurusan teknik gambar bangunan

berjumlah 22 siswa, teknik teknik konstruksi kayu dengan jumlah 28 siswa, dan Teknik Komputer dan Jaringan jumlah siswa 30 orang, sehingga total siswa yang menjadi sampel penelitian sebanyak 80 orang Metode pengumpulan data menggunakan skala manajemen diri dan skala motivasi berwirausaha. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment. Hasil kesimpulan penelitian menyatakan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara manajemen diri dengan motivasi berwirausaha, artinya variabel manajemen diri dapat dijadikan sebagai prediktor (variabel bebas) untuk memprediksikan variabel motivasi berwirausaha. Semakin tinggi manajemen diri maka akan semakin tinggi pula motivasi berwirausaha.

Keempat, Hana Yunita dan Sri Kusrohmaniah, dengan judul penelitian “*Hubungan antara Manajemen Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi*”, tahun 2004. Penelitian tersebut bertujuan untuk menguji apakah tidak ada hubungan antara manajemen diri dengan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Subjek dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas Ngaglik Sleman dan Puskesmas Kokap I Wates. Terdiri dari 11 Subjek yang berobat di Puskesmas Ngaglik dan 3 subjek

di Puskesmas Kokap I. Metode analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan fasilitas program SPSS versi 10,0 untuk menguji apakah terdapat hubungan antara manajemen diri dengan tingkat kecemasan. Hasil analisis penelitian menunjukkan Korelasi Spearman's rho menunjukkan korelasi sebesar $r = -0,306$; $p = 0,144$ ($p > 0,05$), yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Jadi hipotesis penelitian tidak diterima.

Kelima, Debby Chintya, dengan judul “*Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well being pada Mahasiswa UKSW yang Kuliah Sambil Bekerja Full Time*”, dari Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gratitude dengan *psychological well being* pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja *full time*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa UKSW yang aktif kuliah sambil bekerja *full time* yang menghabiskan waktu kerja sebanyak ≥ 35 jam/per-minggu dan memiliki alasan utama bekerja *full time* karena faktor ekonomi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *snowball sampling* dengan partisipan sebanyak 31 mahasiswa. Hasil Analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

positif dan signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well being*. Berdasarkan hasil uji perhitungan korelasi, keduanya memiliki (r) sebesar 0.507 dengan signifikansi sebesar 0.002 ($p < 0.01$) yang berarti kedua variabel yaitu *gratitude* dengan *psychological well being* memiliki hubungan yang positif. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude*, maka semakin tinggi *psychological well-being* pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja *full time*, begitu juga sebaliknya. Dari hasil perhitungan korelasi determinan ($D = r^2$) juga, didapatkan hasil sebesar 0.257 yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari *gratitude* terhadap PWB sebesar 25.7%.

Keenam, Anggia Putri & Meita Santi, dengan judul “*Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja*”, dari Universitas Negeri Surabaya. Penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh antara kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi psikologi angkatan 2008-2011 yang bekerja, dengan sampel yang diteliti sebanyak 40 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Metode mengumpulkan data yang digunakan adalah angket untuk mengukur kelelahan emosional dan perilaku belajar. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Setelah dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana, maka diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh *Rsquare* sebesar 0,43 hal ini menunjukkan bahwa pengaruh kelelahan emosional memberikan kontribusi sebesar 43% dalam mempengaruhi perilaku belajar sedangkan sisanya sebesar 57% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur oleh peneliti.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terdapat pada hubungan antar variabelnya, karena pada penelitian-penelitian sebelumnya belum terdapat penelitian mengenai hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Penelitian yang cukup memiliki kemiripan hubungan antar variabel dengan penelitian ini terdapat pada penelitian Rina Oktaviana (2015) dengan judul “*Hubungan antara Subjective Well-Being dengan Self Management pada Ibu Bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*”.

Perbedaan antara penelitian Rina dengan penelitian ini terletak pada variabel yang berbalikan yang mana pada penelitian Rina variabel bebasnya subjektif *well being* dan variabel tergantungnya self management. Sedangkan dalam penelitian ini variabel bebasnya *self management* dan variabel tergantungnya *well being*. Selain itu perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya juga terdapat pada subjek yang akan diteliti di mana dalam penelitian ini subjek yang akan diteliti adalah mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi di mana individu memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupan dimasa lalunya, mampu mengembangkan diri, memiliki keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, memiliki kapasitas untuk mengatur kehidupan di lingkungan secara efektif dan serta memiliki kemampuan dalam menentukan tindakan sendiri. Ryff (dikutip dari Oktavia, 2015: 110) mendasari cakupan *psychological well-being* berdasarkan cakupan teori para ahli seperti Erikson hingga Maslow, lalu berdasarkan cakupan tersebut mengembangkan sebuah model baru yang mencakup enam aspek untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Menurut Mawarpury (2013:41) kesejahteraan psikologis merupakan persepsi yang ada dalam diri individu terhadap kesehatan

psikologisnya berdasarkan kriteria fungsi psikologi positif.

Menurut Ramos, kesejahteraan psikologis merupakan suatu kebaikan, keharmonisan, dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain baik antar individu maupun dalam kelompok. Selanjutnya menurut Lawton kesejahteraan psikologis merupakan tingkat evaluasi mengenai kompetensi dan diri seseorang, yang ditekankan pada suatu tingkatan tujuan individu. Raz menambahkan bahwa menjalankan kegiatan sepenuh hati dan sukses dalam menjalin hubungan dengan dengan orang lain merupakan makna dari kesejahteraan psikologis, dengan kata lain sumber dari kesejahteraan psikologis adalah menemukan makna dalam hidupnya (dikutip dari Mariyanti, 2017: 3 - 4). Menurut Ryan & Deci (dikutip dari Ascenso, 2017: 3) Kesejahteraan Psikologis merupakan suatu pencapaian kebahagiaan dan penghindaran terhadap rasa sakit serta memiliki makna untuk bertindak baik dan dapat merealisasi diri ke tingkat dimana seseorang berfungsi penuh. Menurut Caver & Bridges (dikuti dari Permatasari & Suhariadi, 2019: 97) jika seseorang memiliki kesejahteraan psikologis

yang tinggi, maka ia dapat memandang permasalahan apa pun sebagai suatu hal yang positif bahkan dalam situasi sesulit apapun.

Menurut Ryff & Singer (2008:14) Kesejahteraan psikologis dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui sejauh mana seseorang merasa baik atau puas dengan kehidupannya. Ryff (dikutip dari Harimukthi dan Dewi, 2014: 65-66) menyebutkan bahwa terdapat enam dimensi kesejahteraan, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan personal (*personal growth*). Tatanan dalam kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan teori perkembangan sepanjang hidup, yang berarti bahwa kondisi kesejahteraan psikologis individu bersifat dinamis.

2. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (dikutip dari M. Lutfi Hadi dan Luh, 2016: 198) enam aspek dari *psychological well-being* yaitu :

- a) Penerimaan diri yang dicerminkan melalui kemampuan seseorang untuk menerima berbagai aspek tentang diri yang mencakup hal yang baik dan buruk.
- b) Mampu membentuk hubungan yang positif dengan orang lain yang ditunjukkan dengan kemampuan membina hubungan yang hangat dan mampu menunjukkan empati dalam hubungan antar sesama manusia.
- c) Kemandirian yang ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu.
- d) Penguasaan lingkungan yang ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan pribadi dan nilai-nilai.
- e) Tujuan hidup yang ditunjukkan melalui kemampuan seseorang untuk dapat merasakan keberadaan arti hidup saat ini dan masa lalu.

- f) Pertumbuhan pribadi yang ditunjukkan melalui kemampuan seseorang yang mampu melihat dirinya sebagai individu yang terus tumbuh dan berkembang serta terbuka terhadap berbagai pengalaman baru.

Menurut Diener (dikutip dari Rina Oktavia, 2015: 110) aspek yang menyertai *subjective well-being* yaitu afektif (*affect*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*). Menurut OECD terdapat tiga aspek dalam *subjective well-being* terdiri yang dari *Life evaluation* merupakan penilaian reflektif pada kehidupan seseorang atau beberapa aspek tertentu, *Affect* merupakan perasaan seseorang atau keadaan emosional, yang biasanya diukur dengan mengacu pada titik waktu tertentu), dan *Eudaimonia* merupakan rasa makna dan tujuan hidup atau fungsi psikologis yang baik. Menurut Megawati (dikutip dari Savitri dan Listiyandini , 2017: 46) terdapat tiga aspek perkembangan psikologis, yaitu perasaan dan emosi yang positif mengenai diri sendiri, mampu menyelesaikan masalah, dan juga adanya keterhubungan secara sosial.

3. Faktor Kesejahteraan Psikologis

Huppert menjabarkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan yaitu:

- a) Dukungan sosial yang merupakan gambaran perilaku mendukung kepada individu yang dilandasi emosi positif dari orang-orang yang bermakna dalam hidupnya, terutama keluarga.
- b) Kepribadian merupakan individu dengan kepribadian yang senang bergaul, energik, dan mampu mengontrol hubungannya dengan orang lain akan memunculkan emosi yang positif.
- c) Usia, di mana kesejahteraan dipandang sebagai aspek yang berkembang seiring meningkatnya usia.
- d) Jenis kelamin berkaitan erat dengan kebahagiaan seseorang.
- e) Status sosial ekonomi berkaitan erat dengan kebahagiaan individu. Dolan (dikutip dari Maria dan Zulkarnain, 2013: 209) menyebutkan bahwa individu dengan tingkat sosial dan pendapatan yang tinggi akan memperoleh kebahagiaan yang lebih tinggi dan cenderung terhindar dari stress.

Menurut Perez (dikutip dari Wulandari, 2016: 97) mengklasifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu sebagai berikut :

- a) Afektif, faktor ini meliputi frekuensi pengalaman positif atau sesuatu perasaan seperti kegembiraan dan kebahagiaan. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis memiliki keseimbangan antara perasaan.
- b) Sosial, individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis.
- c) Kognitif, individu yang memiliki penerimaan diri dan martabat, optimis, motivasi, sikap umum, terhadap kehidupan dan tantangan sebagai variabel penting dalam pemahaman kesejahteraan psikologis.
- d) Spiritual, faktor spiritual dianggap penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Aspek spiritual dipandang sebagai komitmen untuk menjadikan diri lebih aktualisasi agar lebih hati-hati dalam mencari tujuan hidup. Spiritualitas dipahami sebagai adanya hubungan dengan Sang Pencipta dalam kedudukan yang lebih tinggi.

Dalam penelitian ini menggunakan faktor kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Huppert yaitu, dukungan sosial, kepribadian, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi.

4. Kesejahteraan Psikologis Menurut Pandangan Islam

Dalam Al- Qur'an bahasan mengenai kesejahteraan psikologis disebutkan dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Tafsir Quraish Shihab (Surat Ar-Ra'd ayat 28) orang-orang yang mendapat tuntunan Allah, yaitu orang-orang yang ketika berzikir mengingat Allah dengan membaca Al-Qur'an dan sebagainya, maka hati mereka akan menjadi tenang. Hati tidak dapat tenang tanpa mengingat dan merenungkan

kebesaran dan kemahakuasaan Allah, dengan selalu mengharap keridaan-Nya.

Dari ayat di atas keajahteraan psikologis dapat diartikan sebagai hati yang tentaram, di mana manusia dapat merasakan ketentraman hati hanya dengan mengingat Allah SWT sebagai tuhanNya. Dapat diambil kesimpulan bahwa segala sesuatu yang kita kerjakan dengan mengingat Allah SWT maka akan terasa mudah ringan dikerjakan. Sebagaimana definisi kesejahteraan psikologis dapat di refleksikan dengan rasa bahagia dan dalam Al-Qur'an rasa bahagia digambarkan sebagai ketentraman hati.

B. Konseptualisasi Manajemen Diri

1. Pengertian Manajemen Diri

Menurut Juana (dikutip dari Nuvitasari & Amir, 2016: 4) mengatakan bahwa manajemen diri dapat dilihat melalui cara individu mengatur dan mengelola diri sendiri dalam hal yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan, waktu dan pencapaian tujuan diri. Menurut Prijosaksono manajemen diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan keberadaan diri sepenuhnya secara keseluruhan melalui fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya, dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya.

Gie mengungkapkan bahwa manajemen diri merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengatur langkah dan mengelola diri secara baik, sehingga mampu membawa kearah tercapainya tujuan hidup. Strategi utama dalam manajemen diri adalah berusaha mengetahui diri sendiri dari segala kelebihan dan kekurangan (kelemahan) walaupun potensinya. Dengan mengenali diri sendiri, seorang individu dapat mengetahui apa yang sesungguhnya ia butuhkan dalam hidup ini.

Menurut Goleman manajemen diri merupakan pengelolaan impuls dan perasaan yang menekan ketergantungan pada keselarasan kerja pusat emosi dan pusat eksekusi otak di lobus prefrontal.

Manz mengemukakan bahwa untuk dapat mengendalikan diri sendiri secara langsung maka individu dapat menciptakan atau mengubah isyarat berupa benda, barang, hal yang ada di sekitar individu tersebut untuk mempengaruhi perilakunya. Dasar yang dapat dijadikan sebagai acuan untuk diri kita sendiri adalah informasi yang kita miliki mengenai diri kita sendiri dengan mengamati perilaku diri sendiri dan alasan-alasan yang melatarbelakanginya, individu akan mendapatkan informasi yang perlu untuk mengatur dirinya sendiri secara efektif. Menurut Kartono terdapat empat macam teknik manajemen diri untuk mengendalikan konflik yaitu:

- a) Mengeluarkan dan membicarakan kesulitan
- b) Menghindari masalah sementara waktu
- c) Menyelesaikan satu tugas tertentu atau mencari kesibukan lain
- d) Menjadikan diri sendiri berguna

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, O'Keefe dan Berger (dikutip dari Prijosaksono, 2001: 8) mengatakan bahwa manajemen diri merupakan penyelesaian suatu tujuan. Manajemen diri berbeda dengan kontrol diri karena kontrol diri berkonotasi mengendalikan atau menahan rintangan sedangkan manajemen diri adalah melakukan hal-hal yang menyangkut diri sendiri dengan kebebasan dan spontan.

2. Faktor Manajemen Diri

Menurut Gie (dikutip dari Harum,2014:229) mengatakan bahwa manajemen diri bagi mahasiswa setidaknya mencakup empat bentuk perbuatan, yaitu:

a) Pendorongan diri (*self motivation*)

Dorongan psikologis dalam diri seseorang dapat merangsangnya untuk mau melakukan berbagai kegiatan dalam mencapai tujuan yang didambakan. Suatu motivasi akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Motivasi kuat untuk melakukan studi pada diri seseorang mahasiswa bersumber misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap

pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju.

b) Penyusunan diri (*self organization*)

Ini ialah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan seseorang mahasiswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi merupakan perbandingan antara kegiatan pribadi mahasiswa dengan hasil yang diinginkan.

c) Pengendalian diri (*self control*)

Merupakan suatu perbuatan membentuk tekad mendisiplinkan diri, membentuk semangat, menghapus keseganan, dan mengerahkan energi untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan dalam pembelajaran. Untuk melatih kontrol diri mahasiswa, dibutuhkan usaha, tekad, dan kesungguhan hati yang kuat dalam diri setiap mahasiswa untuk menjadikan diri mereka sebagai mahasiswa yang unggul dan berprestasi.

d) Pengembangan diri (*self development*)

Merupakan suatu perbuatan untuk menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang

utuh mencakup segenap sumber daya pribadi dalam diri seorang mahasiswa. Pendorongan diri, penyusunan diri, dan pengendalian diri hendaknya ditujukan untuk membentuk dan mengembangkan berbagai kebiasaan belajar yang baik pada diri mahasiswa.

Menurut Jawwad (2007:25-36) terdapat lima faktor manajemen diri, yaitu :

1) Perhatian terhadap waktu

Perhatian terhadap waktu yang dimaksudkan disini adalah tentang bagaimana cara individu dalam mengatur waktu untuk melakukan suatu pekerjaan agar dapat berjalan secara teratur dan lancar sesuai apa yang di kehendaki.

2) Kondisi Sosial

Kondisi sosial juga dapat mempengaruhi manajemen diri seseorang karena dengan memiliki hubungan baik dengan sesama individu dan tidak membedakan antara yang satu dengan yang lainnya, maka akan mendukung pembentukan manajemen diri seseorang.

3) Tingkat ekonomi

Ketika individu dapat mengatur segala keperluannya, serta dapat mengutamakan suatu hal yang lebih penting, maka individu dapat menyelesaikan segala urusannya dan dapat memenuhi segala kebutuhannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

4) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pemahaman seseorang pada pentingnya manajemen diri sesendiri.

5) Kendala lingkungan sekitar

Kendala lingkungan sekitar dapat mempengaruhi manajemen diri seseorang melalui terbentuknya pola pikir, perbuatan dan pengalaman yang terbentuk dari lingkungan sekitar. Segala perbuatan dan pola pikir yang muncul akan menentukan bagaimana manajemen diri seseorang terbentuk.

Dalam penelitian ini menggunakan faktor manajemen diri yang dikemukakan oleh Gie yaitu, pendorongan diri (*self motivation*), penyusunan diri

(*self organization*), pengendalian diri (*self control*).
pengembangan diri (*self development*)

3. Aspek Manajemen Diri

Menurut Maxwell (dalam Prijosaksono, 2001:
9) mengemukakan aspek-aspek yang terdapat dalam manajemen diri antara lain:

a) Pengelolaan waktu.

Waktu merupakan hal utama dalam manajemen diri. Seperti halnya kehidupan yang harus dikelola dan dikendalikan, waktu juga harus dikelola dan dikendalikan dengan sebaikbaiknya agar dapat mencapai sasaran dan tujuan dalam kehidupan dan pekerjaan secara efektif dan efisien.

b) Hubungan antar manusia.

Hubungan antar manusia merupakan pilar utama dalam manajemen diri, hal ini dikarenakan individu selalu berhubungan dengan orang lain hampir di semua aspek kehidupan. Hubungan personal yang erat dapat menjadi sumber kekuatan dan pembaruan yang terus menerus. Efektif tidaknya suatu hubungan sangat mempengaruhi pencapaian terbaik dalam

kehidupan, dan dalam mengembangkan kehidupan yang lebih bermakna baik itu ditempat kerja atau dalam kehidupan tinggal. Cara berhubungan dengan orang lain merupakan kunci utama kesuksesan. Dalam kehidupan seseorang membutuhkan teman, sahabat, kekasih, rekan kerja, maupun mitra bisnis, juga membutuhkan orang yang dapat diajak berbagai keceriaan, kesedihan, ketakutan, kegagalan, dan keberhasilan.

c) Perspektif diri.

Perspektif diri dapat terbentuk jika individu melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain terhadap dirinya. Individu yang dapat melihat dan menilai dirinya sama dengan apa yang dilihat dan dipikirkan oleh orang lain pada dirinya berarti individu tersebut jujur dan nyata dalam menilai dirinya sehingga individu tersebut memiliki penerimaan diri yang lebih luas yang pada akhirnya akan mempermudah individu dalam manajemen diri, tetapi jika individu tidak dapat melihat dirinya seperti yang dilihat oleh orang lain secara jujur dan sesuai kenyataan maka akan mengarah pada

suatu kebohongan pada diri sendiri dan individu tersebut akan menciptakan cermin diri yang semu sehingga individu tidak dapat menerima kenyataan dirinya.

Menurut Goleman (dalam Rina, 2015: 112) ada lima aspek kemampuan manajemen diri yaitu pengendalian diri, sifat dapat dipercaya, kehati-hatian, mampu menyesuaikan diri dan inovasi. Selanjutnya menurut Averill terdapat tiga aspek manajemen diri dalam mengontrol perilaku, yang pertama yaitu kontrol perilaku konatif adalah mengatur tindakan dan mencegah dan menjahui stimulus, kedua kontrol kognitif adalah memperoleh informasi dan melakukan penilaian, dan ketiga kontrol keputusan.

4. Manajemen Diri Menurut Pandangan Islam

Dalam Al-Quran bahasan mengenai manajemen diri disebutkan dalam Surat Al-Hasyr ayat 18 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا

اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ حَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : *Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.*

Tafsir Quraish Shihab (Surat Al-Hasyr ayat 18) kepada orang-orang yang beriman diperintahkan untuk berlindung dari azab Allah dengan selalu mematuhi-Nya. Hendaknya setiap orang memikirkan apa saja amalan yang dipersiapkan untuk hari esok. Selalu bertakwa kepada Allah, maka Allah benar-benar mengetahui dan akan membalas segala sesuatu yang kalian kerjakan.

C. Korelasi antara Manajemen Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Berkuliah sambil Bekerja di UIN Walisongo Semarang

Menurut Prijosaksono manajemen diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Strategi yang pertama dan utama dalam manajemen diri adalah berusaha mengetahui diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dengan segenap kekuatan dan potensinya. Individu yang dapat mengatur waktunya dengan baik tidak akan pernah kehilangan waktu dan kesempatan untuk menyelesaikan tugas pekerjaannya, mampu mengambil keputusan dengan cepat dan memiliki inisiatif dan ide-ide cemerlang berkaitan dengan pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang tinggi akan lebih mudah mengatur diri sendiri dan menentukan prioritas tujuan dengan menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dalam melakukan proses perubahan untuk menciptakan kesejahteraan (Satria, 2012: 8).

Dari pengertian manajemen diri diatas, dapat dihubungkan bahwa mahasiswa yang dapat memajemen dirinya dengan baik dapat menciptakan kesejahteraan (*well being*) yang ingin di capai. Hal ini didukung oleh pernyataan Havighurst (dikutip dari M.

Lutfi Hadi dan Luh, 2016: 198) yang menyatakan bahwa jika remaja berhasil menjalankan sebagian besar tugas perkembangannya maka akan timbul kebahagiaan dan membawa kearah keberhasilan. Mahasiswa yang berhasil memenuhi kebutuhan dan tugas perkembangannya akan memperoleh kepuasan hidup dan juga kebahagiaan yang diyakini dapat membentuk kesejahteraan dalam dirinya. Hal-hal positif seperti kebahagiaan dan kepuasan juga turut berpengaruh dalam pembentukan kondisi psikologis yang positif yang membawa kepada terbentuknya kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang. Selain itu Dalam penelitian Hanum (2017:239) Gie mengemukakan bahwa manajemen diri bagi mahasiswa setidaknya empat bentuk perbuatan, yaitu Pendorongan diri (*self-motivation*), penyusunan diri (*self-organization*), pengendalian diri (*self-control*) dan pengembangan diri (*self-development*). Dari keempat bentuk perbuatan tersebut, faktor pengendalian diri dan pengembangan diri memiliki hubungan dengan faktor kepribadian yang merupakan suatu bentuk kontrol diri untuk berhubungan dengan orang lain sehingga membentuk suatu hubungan yang positif dalam faktor kesejahteraan psikologis menurut Huppert yang dikutip dari penelitian Maria dan Zukarnain (2013:209).

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian atau taksiran terhadap parameter populasi, melalui data-data sampel (Sugiyono, 2014: 84). Adapun hipotesis dalam ini yaitu **“Ada hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja”**

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang akan digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif, yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui (Kasiram,2008:21). Data Primer, atau data pertama adalah data yang di peroleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukur atau alat pengambilan data langsung sebagai sumber informasi yang dicari. Teknik pengumpulan data yang tepat dapat memperoleh data yang bisa menjelaskan atau menjawab permasalahan penelitian yang dihadapi (Yusi 2010:7). Dalam penelitian ini data primer didapatkan dari skala yang dibagikan kepada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Data Sekunder, atau data tangan kedua adalah data yang diperoleh dari pihak lain, tidak langsung diperoleh peneliti dari subjek penelitiannya. Data sekunder dalam penelitian ini di dapat dari Fakultas

Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
berupa data-data pendukung.

B. Variabel Penelitian dan Definisi oprasional

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu :

- a) Variabel Bebas : Manajemen Diri (X)
- b) Variabel Tergantung : Kesejahteraan Psikologis (Y)

2. Definisi Oprasional

a) Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan Psikologis merupakan suatu kondisi di mana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Kesejahteraan psikologis akan diukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan teori Ryff yang terdiri dari 6 aspek yaitu penerimaan diri, kemampuan membentuk hubungan positif,

kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

b) Manajemen diri

Manajemen diri merupakan suatu proses mengatur dan mengelola diri dengan mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya, sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup. Manajemen diri akan diukur menggunakan skala manajemen diri yang disusun berdasarkan teori Maxwell yang terdiri dari 3 aspek yaitu pengelolaan waktu, hubungan antar manusia dan prespektif diri.

C. Populasi , Sampel dan Teknik Sampling

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu sesuai yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiono).

2016: 80-81). Dengan kata lain sampel juga dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri seperti populasinya (Syafuddin Azwar, 2016: 79).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *nonprobability sampling* jenis *sampling* jenuh/total yang merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiono, 2014: 68). Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang kuliah sambil bekerja sejumlah 62 orang.

Menurut Arikunto (2012 : 104) jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, akan tetapi jika populasi lebih dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi.

D. Teknik Pengumpulan data

Dalam sebuah penelitian perlu dilakukan proses pengumpulan data, khususnya pada penelitian kuantitatif yang nantinya hasil tersebut akan tersaji dalam bentuk angka dan analisis data statistika yang kemudian akan menjai dirumuskan sebagai hasil penelitian. Maka untuk

memperoleh data tersebut akan digunakan beberapa teknik dalam pengumpulan data yaitu:

1. Skala Manajemen Diri

Dalam penelitian ini skala manajemen diri mengacu pada teori Maxwell yang terdiri dari 3 aspek yaitu pengelolaan waktu, hubungan antar manusia dan prespektif diri. Skala yang digunakan berupa skala *Likert*. Skala manajemen diri berjumlah 36 butir aitem dengan tiap-tiap aspek berjumlah 12 buah aitem dengan perbandingan antara *favourable* dan *unfavourable* masing-masing 3 buah. Nilai pada aitem *favourable* dimulai dari sangat sesuai dengan nilai 4, sesuai dengan nilai 3, agak sesuai dengan nilai 2, dan tidak sesuai dengan nilai 1. Sedangkan pada aitem *unfavourable* dimulai dari tidak sesuai dengan nilai 4, agak sesuai dengan nilai 3, sesuai dengan nilai 2, dan sangat sesuai dengan nilai 1. Pada aitem *favourable* semakin tinggi nilai yang diberikan maka semakin tinggi manajemen diri, sedangkan pada aitem *unfavourable* semakin rendah nilai yang diberikan maka semakin tinggi manajemen diri.

Untuk membuat skala pengukuran manajemen diri maka akan dibuat *blue print* untuk

membagi sebaran setiap indikator pada item skala yang akan dibuat. Berikut merupakan sebaran item skala manajemen diri yang dapat dilihat pada table 3.1.

Tabel 3.1

Blue Print dan Sebaran Item Aspek Manajemen Diri

No.	Aspek Manajemen Diri	Indikator	Item		Total
			Fav	Unfav	
1	Pengelolaan Waktu	a. Individu mampu mengelola waktu dengan baik	1,13,25	7,19,31	6
		b. Individu mampu mengendalikan waktu dengan baik	2,14,26	8,20,32	6
2	Hubungan antar Manusia	a. Individu memiliki hubungan sosial yang baik	3,15,27	9,21,33	6
		b. Individu mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar	4,16,28	10,22,34	6
3	Perspektif Diri	a. Mampu menerima dirinya dengan baik	5,17,29	11,23,35	6

		b. Mampu mengenali dirinya dengan baik	6,18,30	12,24,36	6
Total item :			18	18	36

2. Skala Kesejahteraan Psikologis

Dalam penelitian ini skala kesejahteraan psikologis mengacu pada teori Ryff yang terdiri dari 6 aspek yaitu penerimaan diri, kemampuan membentuk hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Skala yang digunakan berupa skala *Likert*. Skala kesejahteraan psikologis 72 butir aitem dengan tiap-tiap aspek berjumlah 12 buah aitem dengan perbandingan antara *favourable dan unfavourable* masing-masing 3 buah. Nilai pada aitem *favourable* dimulai dari sangat sesuai dengan nilai 4, sesuai dengan nilai 3, agak sesuai dengan nilai 2, dan tidak sesuai dengan nilai 1. Sedangkan pada aitem *unfavourable* dimulai dari tidak sesuai dengan nilai 4, agak sesuai dengan nilai 3, sesuai dengan nilai 2, dan sangat sesuai dengan nilai 1. Pada aitem *favourable* semakin tinggi nilai yang

diberikan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, sedangkan pada aitem *unfavourable* semakin rendah nilai yang diberikan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

Untuk membuat skala pengukuran kesejahteraan psikologis maka akan dibuat *blue print* untuk membagi sebaran setiap indikator pada item skala yang akan dibuat. Berikut merupakan sebaran item skala kesejahteraan psikologis yang dapat dilihat pada table 3.2

Tabel 3.2

Blue Print dan Sebaran Item Aspek Kesejahteraan Psikologi

No.	Aspek Kesejahteraan Psikologis	Indikator	Item		Total
			Fav	Unfav	
1	Penerimaan diri	a. Individu mampu memahami diri sendiri	1,25,49	13,37,61	6
		b. Mampu menerima berbagai aspek dalam diri	2,26,50	14,28,62	6
2	Mampu membentuk hubungan yang positif	a. Mampu membina hubungan hangat	3,27,51	15,39,63	6

		b. Mampu membangun empati	4,28,52	16,40,64	6
3	Memiliki Kemandirian	a. Memiliki kemampuan untuk melawan tekanan sosial	5,29,53	17,41,65	6
		b. Dapat berpikir dan bertidak secara selektif	6,30,54	18,42,66	6
4	Penguasaan Lingkungan	a. Mampu memilih dan membuat konteks sesuai kebutuhan pribadi	7,31,55	19,43,67	6
		b. Mampu memilih dan membuat konteks sesuai nilai-nilai yang ada di lingkungan sekitar	8,32,56	20,44,68	6
5	Memiliki tujuan hidup	a. Mampu memaknai hidup	9,33,57	21,45,69	6
		b. Dapat menerima masa lalu	10,34,58	22,46,70	6
6	Pertumbuhan Pribadi	a. Mampu melihat perkembangan diri	11,35,59	23,47,71	6
		b. Terbuka terhadap pengalaman	12,36,60	24,48,72	6

		baru			
Total item :			36	36	72

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Estimasi Validitas

Validitas dapat dikatakan sebagai akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Sebuah pengukuran dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang akurat serta dapat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur seperti yang dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. Akurat dalam hal ini memiliki arti tepat dan cermat sehingga apabila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran maka dapat dikatakan sebagai pengukuran yang memiliki validitas yang rendah (Syafuddin azwar, 2015: 8-9). Untuk menghitung validitas butir soal dalam penelitian ini digunakan rumus *Pearson Product Moment*. Menurut Azwar (2012: 86) standar pengukuran yang digunakan untuk mengukur validitas suatu aitem sebesar $r_{xy} \geq 0,30$. Tujuan

dilakukannya pengujian validitas yaitu untuk menjamin hasil pengukuran sesuai dengan apa yang diukur (Reksoatmodjo, 2009: 188). Dalam penelitian ini koefisien validitas yang akan digunakan oleh peneliti yaitu sebesar $r_{xy} = 0,30$. Apabila hasil koefisien validitas yang dihasilkan lebih dari 0,30 maka skala pengukuran yang digunakan memiliki tingkat validitas yang tinggi, sedangkan hasil koefisien validitas yang dihasilkan kurang dari 0,30 maka skala pengukuran kurang valid.

2. Estimasi Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Hasil suatu pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek dalam diri subjek memang belum pernah berubah. Apabila perbedaan hasil pengukuran sangat besar dari waktu ke waktu,

maka hasil pengukuran tersebut tidak dapat dipercaya atau tidak reliabel. Pengukuran yang hasilnya tidak reliabel tidak dapat dikatakan akurat karena konsistensi menjadi syarat bagi akurasi (Syafuddin azwar, 2015: 7). Menurut Azwar (2007: 9) Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar mulai dari 0,0 sampai dengan 1,0, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,0 berarti semakin tinggi reliabilitas. Dalam penelitian ini koefisien reliabilitas yang akan digunakan oleh peneliti yaitu sebesar 0,70, apabila hasil koefisien reliabilitas yang dihasilkan lebih dari 0,70 maka skala pengukuran yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, sedangkan hasil koefisien reliabilitas yang dihasilkan kurang dari 0,70 maka skala pengukuran kurang reliabel.

3. Hasil Uji Coba Skala

Dalam penelitian ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas data dengan jumlah subjek sebanyak 33 orang. Uji validitas yang dilakukan menggunakan bantuan SPSS versi 22.0 memberikan hasil bahwa pada skala pengukuran variabel

manajemen diri terdapat 30 aitem memiliki nilai koefisiensi lebih dari 0,3. Sehingga skala pengukuran manajemen diri dapat dikatakan valid karena telah memenuhi nilai koefisiensi lebih dari 0,3. Kemudian dalam uji reliabilitas skala pengukuran manajemen diri memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0,954. Sehingga skala pengukuran manajemen diri juga dapat dikatakan reliabel karena telah memenuhi nilai koefisiensi yang telah ditentukan peneliti yaitu sebesar 0,70. Berikut ini sebaran aitem skala manajemen diri yang telah di uji validitas dan reliabilitas:

Tabel 3.3

Hasil Uji Coba Skala Manajemen Diri

No	Aspek Manajemen Diri	Indikator	Item		Total
			Fav	Unfav	
1	Pengelolaan Waktu	a. Individu mampu mengelola waktu dengan baik	1,13,25	,19,31	5
		b. Individu mampu mengendalikan	2,14,26	8,20,32	6

		waktu dengan baik			
2	Hubungan antar Manusia	a. Individu memiliki hubungan sosial yang baik	3,15	21	3
		b. Individu mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar	4,28	10,22,34	5
3	Perspektif Diri	a. Mampu menerima dirinya dengan baik	5,17,29	11,23,35	6
		b. Mampu mengenai dirinya dengan baik	6,18,30	24,36	5
Total item :			18	18	30

Dalam skala pengukuran variabel kesejahteraan psikologis setelah dilakukan uji validitas dengan menggunakan bantuan SPSS 22.0 terdapat 40 aitem memiliki nilai koefisiensi lebih dari 0,3. Sehingga dapat dikatakan valid karena telah memenuhi nilai koefisiensi lebih dari 0,3. Kemudian dalam uji reliabilitas skala kesejahteraan psikologis memiliki nilai Alpha Cronbach sebesar 0.937 sehingga dapat dikatakan reliabel. Karena telah memenuhi nilai koefisiensi yang telah ditetapkan oleh peneliti sebesar 0,70. Berikut ini sebaran aitem skala kesejahteraan psikologis yang telah di uji validitas dan reliabilitas :

Tabel 3.4

Hasil Uji Coba Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Aspek Kesejahteraan Psikologis	Indikator	Item		Total
			Fav	Unfav	
1	Penerimaan diri	a. Individu mampu memahami diri sendiri	1	37	2
		b. Mampu menerima berbagai aspek dalam diri	2,26	14,28	4

2	Mampu membentuk hubungan yang positif	a. Mampu membina hubungan hangat	3,27,51	39	4
		b. Mampu membangun empati	-	40,64	2
3	Memiliki Kemandirian	a. Memiliki kemampuan untuk melawan tekanan sosial	5,53	65	3
		b. Dapat berpikir dan bertindak secara selektif	30,54	42,66	4
4	Penguasaan Lingkungan	a. Mampu memilih dan membuat konteks sesuai kebutuhan pribadi	7,31,55	67	4
		b. Mampu memilih dan membuat konteks sesuai nilai-nilai yang ada di lingkungan sekitar	8,32,56	68	4
5	Memiliki tujuan hidup	a. Mampu memaknai hidup	33	45	2
		b. Dapat menerima masa lalu	34	46	2
6	Pertumbuhan Pribadi	a. Mampu melihat perkembangan diri	11,35	23,47,71	5

	b. Terbuka terhadap pengalaman baru	12,60	48,72	4
Total item :		36	36	40

F. Teknik Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas data di gunakan untuk mengukur sebaran data dari proses sampling. Sehingga sampel yang di gunakan dalam penelitian sudah mewakili populasi sehingga dapat di generalisasikan. Dalam penelitian ini menggunakan uji Kolomogorov-Smirnov yaitu membandingkan distribusi teoritik dengan distribusi empirik berdasarkan pada frekuensi kumulatif. Koefisien signifikan yang digunakan yaitu $P > 0,05$. Apabila signifikan $P > 0,5$ maka termasuk dalam distribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier. Menurut Purnomo (2016:94) dua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila (Linearity) memiliki nilai signifikansi

($P < 0,05$), dalam teori mengatakan bahwa dua variable dapat dikatakan linear apabila signifikansi (Deviation for linearity) yaitu ($P > 0,05$).

c. Uji Hipotesis

Hasil analisis penelitian ini akan di analisis dengan menggunakan Software SPSS 22.00 dengan menggunakan Statistik Inferensial koresional yaitu pengolahan data dengan mengambil kesimpulan dari pengujian hipotesis penelitian (Azwar 2014: 132) . Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Product Moment* yaitu untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis anatra dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih sama (Sugiyono 2015 : 228). Menurut (Duwi 2013:20) Untuk mengetahui keeratan dan arat hubungan dapat melihat pada koefisien korelasi. Sedangkan, untuk mengetahui hubungan tersebut terjadi atau tidak dapat melihat signifikansi. Untuk mengetahui koefisien korelasi maka dapat dilihat dari besarnya koefisien korelasi dengan pedoman semakin mendekati 1 atau -1 maka hubunganya kuat atau erat. Apabila koefisien korelasi mendekati 0 maka hubunganya lemah.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

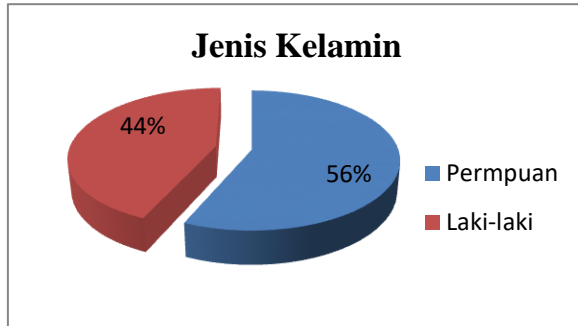
1. Diskripsi Subjek

Pengumpulan data penelitian dilakukan sejak tanggal 24 Februari 2020 hingga 27 Februari 2020. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan melakukan penyebaran skala melalui google form : <https://forms.gle/FaVdnup7iUe69kti9>. Subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berkuliah sambil bekerja di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Total keseluruhan subjek adalah 62 orang mahasiswa. Berdasarkan hasil penyebaran skala didapatkan data sebagai berikut:

- a) Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek

Tabel 4.1 Distribusi data Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Perempuan	35	56%
Laki-laki	27	44%
Total	62	100%



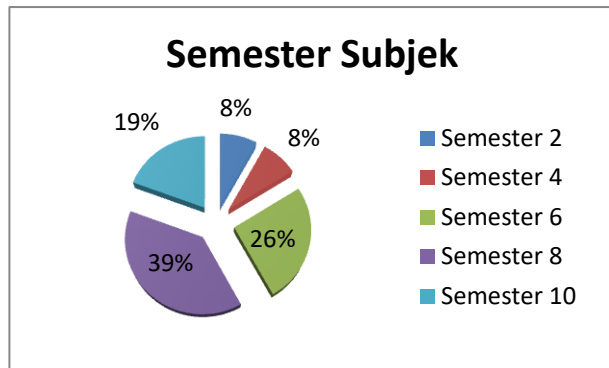
Berdasarkan tabel 4.1 diatas penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 62 sampel mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja diperoleh data yang dilihat jenis kelamin di mana subjek dalam penelitian ini di dominasi oleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan. Terdapat 35 mahasiswa perempuan dengan persentase 56% , selain itu terdapat 27 mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 44%.

b) Berdasarkan Semester subjek

Tabel 4.2 Distribusi data berdasarkan semester

Semester	Jumlah	Prosentase
Semester 2	5	8%
Semester 4	5	8%

Semester 6	16	26%
Semester 8	24	39%
Semester 10	12	19%



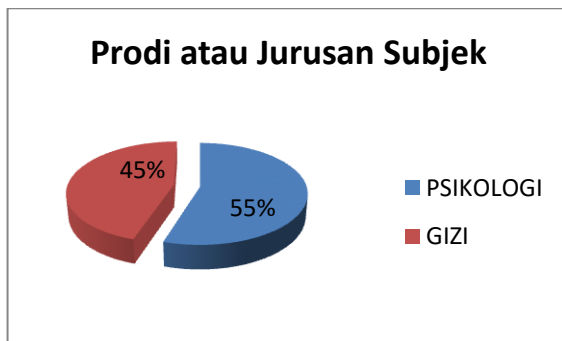
Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa dari lima tingkatan semester yang ada di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang mahasiswa yang paling banyak berkuliah sambil bekerja terdapat pada mahasiswa semester 8 sejumlah 24 mahasiswa dengan persentase 39% , setelahnya pada semester 6 terdapat 16 mahasiswa dengan persentase 26%, pada semester 10 terdapat 12 mahasiswa dengan persentase 19%, pada

semester 4 terdapat 5 mahasiswa dengan persentase 8%, pada semester 2 terdapat 5 mahasiswa dengan persentase 8%. Pertase terendah terdapat pada semester 4 dan semester 2 dengan jumlah masing-masing 5 mahasiswa dengan persentase 8%.

c) Berdasarkan Prodi atau Jurusan

Tabel 4.3 Distribusi data berdasarkan prodi atau jurusan

Prodi	Jumlah	Prosentasi
PSIKOLOGI	34	55%
GIZI	28	45%
Total	62	100%



Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di dominasi oleh mahasiswa prodi Psikologi yang berjumlah 34 mahasiswa dengan persentase 55%, sedangkan mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di prodi Gizi berjumlah 28 mahasiswa dengan persentase 45%.

d) Data Frekuensi

Tabel 4.4 Kategorisasi skor data Skala Manajemen Diri

Kategorisasi Skor	Jumlah	Prosentasi
Rendah (\leq 76,5)	7	11,3%
Sedang (77-92,5)	45	72,6%
Tinggi (\geq 93)	10	16,1%
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui bahwa terdapat tiga pengelompokan skor dalam skala manajemen diri pada mahasiswa yang

berkuliah sambil bekerja dengan kategori skor tinggi dengan jumlah skor (≥ 93) sebanyak 16,1%, kategori skor sedang dengan jumlah skor (77- 92,5) sebanyak 72,6% dan kategori rendah dengan jumlah skor ($\leq 76,5$) sebanyak 11,3%. Berdasarkan data frekuensi yang didapatkan dalam penelitian dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja memiliki tingkat manajemen diri sedang.

Tabel 4.5 Kategorisasi skor data Skala Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi Skor	Jumlah	Prosentasi
Rendah ($\leq 105,5$)	6	9,7%
Sedang (106,123,5)	46	74,2%
Tinggi (≥ 124)	10	16,1%
Total	62	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diatas diketahui bahwa terdapat tiga pengelompokan skor dalam skala kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja dengan kategori skor tinggi dengan jumlah skor (≥ 124) sebanyak 16,1%, kategori skor sedang dengan jumlah skor (106,123,5) sebanyak 72,6% dan kategori rendah dengan jumlah skor ($\leq 105,5$) sebanyak 9,7%. Berdasarkan data frekuensi yang didapatkan dalam penelitian dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang.

2. Uji Asumsi Dasar

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini ditujukan untuk mengetahui apakah data dari sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan teknik uji Kolomogronov-Smirnov. Menurut Duwi (2013:14) kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data dikatakan

berdistribusi normal. Adapun hasil dari uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Manajemen Diri	Kesejahteraan Psikologis
N		62	62
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	85.24	115.26
	Std. Deviation	7.707	8.950
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.075	.092
	Positive	.075	.092
	Negative	-.068	-.091
Test Statistic		.075	.092
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Tabel 4.7 Penjelasan Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Signifikansi P>0,05	Keterangan
1.	Kesejahteraan Psikologis	0,200	Normal

2.	Manajemen diri	0,200	Normal
----	----------------	-------	--------

Berdasarkan hasil tabel diatas hasil uji normalitas menggunakan Teknik Kolomogronov-Smirnov yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22.0 diperoleh nilai signifikansi untuk variable manajemen diri sebesar $0,200 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel manajemen diri terdistribusi dengan normal. dan untuk variabel kesejahteraan psikologis sebesar $0,200 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis terdistribusi dengan normal. Berdasarkan hasil uji normalitas dapat di jelaskan bahwa variabel manajemen diri dan kesejahteraan psikologis terdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel terdistribusi dengan normal karena memenuhi syarat signifikansi yaitu 0,05.

b) Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas yaitu untuk menguji apakah terdapat hubungan yang linear atau tidak antara varibel bebas dan variabel tergantung. Dalam penelitian ini uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for Linearity* dalam

program SPSS versi 22.0 dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila kedua variabel memiliki nilai signifikansi (*Deviation for linearity*) lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear. Adapun hasil uji linearitas sebagai berikut:

Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Manajemen Diri	Between Groups	(Combined)	3247.746	27	120.287	2.522	.006
		Linearity	1843.507	1	1843.507	38.657	.000
		Deviation from Linearity	1404.239	26	54.009	1.133	.362
Within Groups			1621.431	34	47.689		
Total			4869.177	61			

Tabel 4.9
Penjelasan Hasil Uji Linearitas

No	Variabel	Deviation From Linearity $P > 0,05$	Keterangan
1	Manajemen Diri	0.362	Linear
2	Kesejahteraan Psikologis	0,362	Linear

Berdasarkan dari hasil uji linearitas di atas, dapat dilihat dari kolom *deviation of linearity* pada variabel manajemen diri dan kesejahteraan psikologis, kedua variabel tersebut memiliki nilai signifikansi 0,362 sehingga nilainya lebih dari 0,05 ($p > 0.05$) yang berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel manajemen diri dan kesejahteraan psikologi. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang linear antara variabel yang diteliti yaitu variabel manajemen diri dan kesejahteraan psikologis.

Tabel 4.10
 Hasil Uji Determinasi *R Squared*
Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesejahteraan Psikologis * Manajemen Diri	.615	.379	.817	.667

Koefisien determinasi *R Squared* dapat digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Semakin tinggi koefisien determinasi semakin baik pula kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen (Purnomo,2014:31).

Berdasarkan tabel 4.9 diperoleh data bahwa besarnya sumbangan efektif manajemen diri terhadap kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel data *R Squared* yakni, 0,379 atau 37,9%. Hasil penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif manajemen diri terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 37,9% sehingga masih ada 62,1% faktor lain yang dapat

mempengaruhi kesejahteraan psikologis selain dari variabel manajemen diri. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya ada faktor dukungan sosial, faktor kepribadian individu, faktor usia, faktor jenis kelamin, dan faktor status sosial.

c) Uji Hipotesis

Setelah mengetahui bahwa hasil uji asumsi menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian berdistribusi dengan normal. Maka penelitian ini menggunakan uji parametrik dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment*. Teknik uji hipotesis *Product Moment* ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 22.0. Pengujian korelasi ini adalah dengan cara melihat nilai signifikansinya, jika nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan. Sebaliknya, jika nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara dua variabel tersebut. Hipotesis yang akan di uji dalam penelitian ini adalah : Ada hubungan yang positif antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis.

Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		ManajemenDiri	Kesejahteraan Psikologis
ManajemenDiri	Pearson Correlation	1	.615**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	62	62
KesejahteraanPsikologis	Pearson Correlation	.615**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	62	62

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 4.12 Penjelasan Hasil Hipotesis

No	Variabel	Sig P<0,01	Keterangan
1.	Manajemen Diri	0,00	Hipotesis Diterima
2.	Kesejahteraan Psikologis	0,00	Hipotesis Diterima

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikansi antara variabel manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis memiliki nilai signifikansi sebesar 0,00 atau $P < 0,01$ yang berarti terdapat korelasi antara variabel manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis. Oleh sebab itu hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Kemudian dalam koefisien korelasi, apabila besarnya koefisien korelasi mendekati 1 atau -1 maka hubungan erat atau kuat sedangkan, apabila mendekati 0 maka hubungan lemah. untuk mengetahui arah hubungan maka dapat dilihat pada tanda nilai koefisiensi positif atau negatif. Berdasarkan tabel diatas nilai koefisiensi yang didapat yaitu sebesar 0,615 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara kedua variabel dan menunjukkan arah yang positif antara kedua variabel.

B. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara manajemen diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Hasil uji hipotesis yang didapatkan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara variabel manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis yang ditunjukkan dengan nilai sig(2tailed) sebesar 0,00 atau $p < 0,01$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,615 sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang erat antara manajemen diri dan kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat disimpulkan bahwa antara variabel manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang positif atau searah. Artinya semakin tinggi tingkat manajemen diri mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya begitu pula dengan sebaliknya. Berdasarkan hasil kategori skor pada variabel manajemen diri terdapat sebanyak 10 mahasiswa dengan persentase 16,1% memiliki skor tinggi, 45 mahasiswa dengan persentase 72,6% memiliki skor sedang, 7 mahasiswa dengan persentase 11,3% memiliki skor rendah. Sedangkan berdasarkan hasil kategori skor pada variabel kesejahteraan psikologis terdapat sebanyak 10

mahasiswa dengan persentase 16,1% memiliki skor tinggi, 46 mahasiswa dengan persentase 74,2% memiliki skor sedang, 6 mahasiswa dengan persentase 9,7% memiliki skor rendah. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat manajemen diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang berada pada tingkatan rata-rata. Hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Besarnya pengaruh secara simultan manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis berdasarkan analisis data dilihat pada tabel *R Square* sebesar , 0,379 atau 37,9%. Hasil penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif manajemen diri terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 37,9% sehingga masih ada 62,1% yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis selain dari variabel manajemen diri. Fakto-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya ada faktor dukungan sosial, faktor kepribadian individu, faktor usia, faktor jenis kelamin, dan faktor status sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rina (2015:107) dengan penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara *Subjective*

Well-Being dengan *Self Management* pada Ibu Bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang”, dari hasil penelitian tersebut diterangkan bahwa hasil analisis data penelitian tersebut menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,364 dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,133 serta nilai $p = 0,0000$ $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, sehingga terdapat hubungan yang positif antara *Subjective Well-Being* dengan *Self Management* pada ibu bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Dalam penelitian Rina (2015:107) disebutkan juga salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah hubungan sosial. Hal tersebut sejalan dengan salah satu aspek manajemen diri dalam penelitian ini yang dikemukakan oleh Maxwell yaitu mengenai hubungan antar manusia karena merupakan pilar utama dalam manajemen diri. Keefektifan hubungan individu dengan orang lain sangat mempengaruhi pencapaian hal-hal terbaik dalam kehidupan dan dalam mengembangkan kehidupan yang lebih bermakna.

Keterkaitan hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis juga dapat dijelaskan melalui teori yang dikemukakan oleh Hakam (2012:5) mengenai siswa yang memiliki manajemen diri tinggi

akan mampu mengatur diri sendiri dan menentukan prioritas tujuan dengan menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin melakukan proses perubahan untuk menciptakan kesejahteraan. Selain itu Hanum (2014:226) mengemukakan bahwa manajemen diri dapat digunakan sebagai proses mencapai kemandirian (*personal autonomy*). Teori tersebut memiliki persamaan dengan aspek *autonomy* atau kemandirian yang ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu dalam variabel kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff dalam penelitian Mega dan Kartika (2014:65-66). Selain itu Dalam penelitian Hanum (2017:239) Gie mengemukakan bahwa manajemen diri bagi mahasiswa setidaknya empat bentuk perbuatan, yaitu Pendorongan diri (*self-motivation*), penyusunan diri (*self-organization*), pengendalian diri (*self-control*) dan pengembangan diri (*self-development*). Dari keempat bentuk perbuatan tersebut, faktor pengendalian diri dan pengembangan diri memiliki hubungan dengan faktor kepribadian yang merupakan suatu bentuk kontrol diri untuk berhubungan dengan orang lain sehingga membentuk suatu hubungan yang positif dalam faktor kesejahteraan psikologis menurut

Huppert yang dikutip dari penelitian Maria dan Zukarnain (2013:209).

Dalam kajian psikologi, manajemen diri digambarkan dengan istilah *self-regulation* atau pengaturan diri yang merupakan konsep dari Albert Bandura. Bandura memiliki pendapat bahwa manusia dapat berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri; sehingga mereka bukan semata-mata bidak yang menjadi objek pengaruh lingkungan. Sifat kausal bukan dimiliki sendirian oleh lingkungan, karena orang dan lingkungan saling mempengaruhi. Dalam sebuah jurnal Bandura menyatakan bahwa *self regulation* atau regulasi diri adalah suatu strategi yang digunakan oleh individu dalam mencapai goal atau tujuan tertentu. Bandura percaya, bahwa seorang individu akan menggunakan strategi tertentu di dalam regulasi dirinya. Selain itu menurut Basri (dikutip dari Hanum, 2017: 222) mahasiswa merupakan individu yang masih tergolong dalam kategori remaja. Di mana pada masa remaja salah satu tugas perkembangan yang perlu diupayakan, ialah diperolehnya suatu taraf identitas diri yang utuh.

Havighurst (dikutip dari Hadi dan Luh, 2016: 198) menyatakan bahwa jika remaja berhasil menjalankan sebagian besar tugas perkembangannya maka akan

timbul kebahagiaan dan membawa kearah keberhasilan. Mahasiswa yang berhasil memenuhi kebutuhan dan tugas perkembangannya akan memperoleh kepuasan hidup dan juga kebahagiaan yang diyakini dapat membentuk kesejahteraan dalam dirinya. Hal-hal positif seperti kebahagiaan dan kepuasan juga turut berpengaruh dalam pembentukan kondisi psikologis yang positif yang membawa kepada terbentuknya kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang.

Perbedaan peneltian ini dengan penelitian sebelumnya terdapat pada hubungan antar variabelnya, karena pada penelitian-penelitian sebelumnya belum terdapat penelitian mengenai hubungan anantara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Penelitian yang cukup memiliki kemiripan hubungan antar variabel dengan penelitian ini terdapat pada penelitian Rina Oktaviana (2015) dengan judul “*Hubungan antara Subjective Well-Being dengan Self Management pada Ibu Bekerja di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*”. Perbedaan antara penelitian Rina dengan penelitian ini terletak pada variabel yang berbalikan yang mana pada penelitian Rina variabel bebasnya subjektif *well being* dan variabel tergantungnya self management. Sedangkan

dalam penelitian ini variabel bebasnya *self management* dan variable tergantungnya *well being*. Selain itu perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya juga terdapat pada subjek yang akan diteliti di mana dalam penelitian ini subjek yang akan diteliti adalah mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja.

Dalam penelitian ini terdapat pembahasan manajemen diri dengan kesejateraan psikologis berdasarkan sudut pandang Islam. Hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis tertuang dalam Al-Quran dan Hadis sebagai berikut:

اقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ

وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا



Artinya: *Laksanakanlah salat sejak matahari tergelincir sampai gelapnya malam dan (laksanakan pula salat) Subuh. Sungguh,*

salat subuh itu disaksikan (oleh malaikat)
(Q.S. Al-Isra' ayat 78)

Tafsir Quraish Shihab (Q.S. Al-Isra' ayat 78) Allah memerintahkan umat-Nya untuk melaksanakan salat fardu, mulai matahari condong dari pertengahan langit sampai muncul kegelapan malam. Yaitu salat Zuhur, Asar, Magrib, dan Isya. Kerjakan pula salat Fajar (Subuh) yang disaksikan oleh malaikat.

Dalam (Riwayat al-Bukhari dan Muslim) mengenai keutamaan mengerjakan salat Subuh pada awal waktunya, ar-Razi berkata, *“Sesungguhnya pada waktu subuh itu manusia menyaksikan tanda-tanda kekuasaan Allah dan kebesaran hikmah-Nya di langit dan di bumi. Pada waktu itu, sinar matahari yang terang benderang menyapu kegelapan malam, waktu itu bangunlah orang yang sedang tidur dan panca inderanya kembali bekerja setelah terlena selama mereka tidur.”*

Dari ayat dan hadis di atas umat Islam diwajibkan untuk melaksanakan sholat pada awal waktu dan menunaikannya lengkap dengan rukun-rukun dan syarat-syaratnya, terus menerus dikerjakan, sesuai dengan perintah Allah, lahiriah maupun batiniah, yang dimaksudkan dalam hal ini adalah anjuran untuk dapat

memanajen waktu sebaik mungkin agar dapat melaksanakan suatu kewajiban tepat pada waktunya. Selain itu juga kita dianjurkan untuk melaksanakan kewajiban dengan penuh tanggungjawab serta dapat mengerjakannya dengan setulus hati. Dengan demikian jika kita dapat menyelesaikan suatu kewajiban dengan sepenuh hati maka akan kebahagiaan tersendiri. Hal ini dapat diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2019:1) yang menyatakan bahwa sholat dapat memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Keistimewaan dalam penelitian ini terdapat pada hubungan antar variabel yang di teliti, yaitu mengenai hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis yang mana masih jarang ditemukan penelitian yang menghubungkan kedua variabel tersebut. Selain itu dalam penelitian ini juga ditambahkan referensi berdasarkan sudut pandang Islam.

Kekurangan dalam penelitian ini terdapat pada cakupan subjek penelitian yang ruang lingkup penelitannya masih mengacu pada satu fakultas saja. Dalam penelitan selanjutnya jika ingin mengangkat tema yang sama dengan penelitian ini diharapkan dapat lebih mengembangkan cakupan subjek penelian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini dibuat untuk mengetahui hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berkuliah sambil berkerja di UIN Walisongo Semarang dengan populasi 62. Alat ukur yang digunakan adalah skala manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis melalui uji analisis korelasi dengan menggunakan bantuan SPSS *for windows* 22.0 diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berkuliah sambil berkerja di UIN Walisongo Semarang dengan nilai signifikasi korelasi sebesar $0,00 < 0,05$. Dari hasil analisis data dapat dijelaskan bahwa korelasi antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis didapat nilai koefisien sebesar 0.615. karena koefisien mendekati 1 maka dapat disimpulkan bahwa antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang erat. Selain itu dilihat dari koefisien yang bernilai positif maka hubungan antara manajemen diri dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang searah. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat

manajemen diri maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja diharapkan untuk lebih dapat meningkatkan manajemen diri agar tercipta kesejahteraan psikologis yang lebih baik pula.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama diharapkan untuk memperluas cakupan pembahasan dalam penelitian ini dengan melihat faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R. (2015). Hubungan antara subjective well-being dengan self management pada ibu bekerja di rumah sakit x. *Jurnal fakultas psikologi universitas bina darma palembang*, 1–13.
- Arikunto, S. (2012). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Ascenso, S., Williamon, A., & Perkins, R. (2017). Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of positive psychology. *Psychology of Music*, 45(1), 65-81.
- Astuti, V. (2011). Hubungan antara kestabilan emosi dengan psychological well being pada pasangan muda. *Jurnal psikologi*, 1–94.
- Azwar, Syafuddin. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Syafuddin. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chintya, D. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well being pada mahasiswa uksw yang kuliah.
- Elma Mardelina & Ali Muhson. (2013). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi

akademik 201–209.

Harimukthi, M. T., & Dewi, K. S. (2014). Eksplorasi kesejahteraan psikologis individu dewasa awal penyandang tunanetra. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 64-77.

Hasanah, D. (2019). Pengaruh pelatihan shalat khushyuk terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada pasien diabetes mellitus (master's thesis, universitas islam indonesia).

<https://tafsirq.com/59-al-hasyr/ayat-18#tafsir-quraish-shihab>

Jawwad, Ahmad Abdul. (2007). *Manajemen diri*. Bandung : Savei generation.

Jazimah, H. (2014). Implementasi manajemen diri mahasiswa dalam pendidikan islam. *Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(2), 221-250.

Kasiram, M. (2008). *Metode penelitian kuantitatif-kualitatif*. Malang: UIN Malang Press.

Kementrian Agama Republik Indonesia. (2011). *Al-Quran dan tafsirnya*. Jakarta: Widya Cahaya.

Mariyanti, S. (2017). Profil *psychological well being* mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di universitas esa unggul. *Jurnal psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 15(2).

Mawarpuri, M. (2013). Coping sebagai prediktor kesejahteraan psikologis: Studi meta analisis. *Psycho*

Idea, 11(1).

- Nuvitasari, A., & Amir, M. (2016). Hubungan antara manajemen diri dengan kedisiplinan kerja pada karyawan (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).
- Permatasari, Wnny Yus & Fendy Suhariadi. (2019). Leader-member exchange affects work engagement: The role of psychological well-being mediation. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 4, No. 1.
- Prijosaksono, A. (2001). *Self mangement series*. Jakarta : Gramedia.
- Priyatno, D. (2013). *Analisis Korelasi, Regresi dan Multivariate dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Purnomo, Albert Kurniawan. (2014). *Pengelolaan riset ekonomi jadi mudah dengan IBM SPSS*. Surabaya : Jagad publishing.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Savitri, Wenita Cyntia dan Ratih A. L. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* — Vol 2, No. 1.

- Satria, H. (2012). Motivasi berwirausaha pada siswa SMK Naskah Publikasi. *Publikasi*.
- Sianturi, M. M., & Utara, Z. U. S. (2013). Analisis *work family conflict* terhadap kesejahteraan psikologis pekerja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 1(3).
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, , Cet. Ke 8.
- Sugiyono. (2010). *Statistik untuk Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Syaodih, Nana. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wicaksono, M. L. H., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota islamic medical activists fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 196–208.
- Winkel, W.S. & M.M, Sri Hastuti. 2010. *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Wulandari, S. W. (2016). Hubungan antara kesejahteraan

psikologis dan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta. *Psiko Edukasi*, 14(2), 94-100.

Yusi, S., Idris, & Umiyati. (2010). *Statistika untuk ekonomi dan penelitian*. Paembang: Penerbit Citrabooks Indonesia.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Skala *Try Out*

SKALA TRY-OUT

IDENTITAS DIRI

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Semester :
4. Prodi atau Jurusan :
5. Pekerjaan yang sedang dijalani :

PETUNJUK

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan jawablah sesuai dengan kebenaran mengenai diri Anda
2. Isilah semua kolom dengan memilih satu jawaban dari empat pilihan jawaban dengan memberi tanda (X) di kolom yang telah disediakan.

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

3. Periksa jawaban Anda dan pastikan tidak ada yang terlewat.
4. Tidak terdapat jawaban benar dan salah
5. Identitas dan jawaban Anda terjamin kerahasiaannya.

BAGIAN I

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki beberapa kegiatan yang saya lakukan dalam sehari				
2	Saya meluangkan waktu setidaknya satu jam setiap hari untuk belajar				
3	Saya hampir mengenal semua orang yang tinggal di lingkungan rumah saya				
4	Saat pertama kali masuk kuliah saya langsung mendapat banyak teman				
5	Saya menerima penilaian orang lain mengenai diri saya				
6	Jika ada beberapa kegiatan di kampus, saya langsung bisa menentukan kegiatan				

	mana yang akan saya ikuti				
7	Menurut saya merencanakan kegiatan sehari-hari itu kurang terlalu penting				
8	Saya mengerjakan tugas sesuka hati				
9	Saya jarang berkumpul dengan teman di sekitar tempat tinggal saya				
10	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk bisa akrab dengan orang yang baru saya kenal				
11	Saya merasa diri saya selalu benar				
12	Saya merasa orang lain lebih dapat mengenali diri saya				

13	Saya mengatur kegiatan yang akan saya lakukan setiap hari				
14	Saya berusaha menyelesaikan pekerjaan setidaknya lima belas menit sebelum waktu sholat tiba				
15	Saya akrab dengan tetangga saya				
16	Saya mudah akrab dengan orang yang baru saya temui				
17	Saya mampu menilai karakteristik dalam diri saya				
18	Saya dapat melihat diri saya sama seperti yang orang lain lihat				
19	Saya kurang terbiasa menjadwalkan kegiatan				

	yang akan saya lakukan				
20	Menurut saya mengerjakan tugas akan lebih cepat jika mendekati batas waktunya				
21	Saya merasa kurang dekat dengan tetangga				
22	Saya merasa cemas saat berada di lingkungan baru				
23	Saya merasa penilaian orang mengenai diri saya berbeda dengan apa yang saya rasakan				
24	Saya merasa bingung dalam menentukan pilihan hidup saya				
25	Saya langsung mengerjakan tugas yang				

	diberikan oleh dosen				
26	Saya menetapkan target waktu pada setiap kegiatan yang akan saya lakukan				
27	Saya diundang setiap ada kegiatan di lingkungan tempat tinggal saya				
28	Saya senang bertemu dengan orang-orang baru				
29	Saya mampu menilai suatu hasil kerja melalui usaha yang saya lakukan				
30	Saya mampu mengenali keadaan diri saya sekarang				
31	Saya lebih tertantang mengerjakan tugas mendekati deadline yang ditentukan				

32	Menurut saya pembatasan waktu dari dosen dapat mempengaruhi cepat lambatnya penyelesaian tugas				
33	Saya merasa kurang nyaman berkumpul di lingkungan rumah saya				
34	Saya merasa sulit menyesuaikan diri dengan berbagai kegiatan kampus				
35	Saya kurang dapat menilai diri saya sendiri				
36	Saya membutuhkan orang lain untuk memberitahu apa yang harus saya lakukan				

BAGIAN II

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memahami diri saya sendiri dengan baik				
2	Saya mampu menerima pendapat orang lain mengenai diri saya				
3	Saya mejalin pertemanan dengan banyak orang				
4	Saya mau mendengar curhatan teman dengan senang hati				
5	Saya mampu menyelesaikan permasalahan secara baik tanpa bantuan orang lain				
6	Saya bertanggung jawab dengan tindakan yang saya lakukan				
7	Saya mengikuti bergagai kegiatan di lingkungan tempat tinggal saya				

8	Saya memiliki inisiatif mengajak teman-teman saya untuk menjaga kebersihan lingkungan				
9	Saya merasa mampu menyelesaikan studi sesuai waktu yang telah di tentukan				
10	Saya mampu menerima kesalahan di masa lalu				
11	Selama beberapa bulan terakhir saya melakukan banyak kegiatan				
12	Saya mudah memahami pengetahuan pengetahuan yang baru saya pelajari				
13	Saya kurang dapat memahami kondisi yang terjadi dalam diri saya				
14	Saya kurang menyukai jika ada orang lain berpendapat				

	mengenai diri saya				
15	Saya lebih suka bermain game online dari pada berkumpul bersama teman				
16	Saya akan membantu orang lain jika dia benar-benar membutuhkan				
17	Saya membutuhkan bantuan orang lain ketika menghadapi masalah				
18	Saya bertindak sesuai kehendak saya				
19	Saya hanya mengikuti kegiatan jika diajak oleh teman				
20	Saya merasa takut memulai pembicaraan dalam sebuah perkumpulan				
21	Saya merasa menyelesaikan kuliah tidak harus tepat waktu				
22	Saya tidak mudah melupakan				

	kesalahan yang saya perbuat di masa lalu				
23	Saya merasa kegiatan yang saya ikuti kurang menambah pengetahuan dalam diri saya				
24	Saya merasa nyaman dengan keadaan saya sekarang				
25	Saya memahami kelemahan dalam diri saya				
26	Saya mampu menerima perubahan dalam diri saya				
27	Saya mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang ada kampus				
28	Saya ikut merasakan kesedihan ketika melihat orang lain tertimpa musibah				
29	Saya mampu menyelesaikan masalah dengan penuh tanggung jawab				

30	Saya banyak berfikir sebelum melakukan sesuatu				
31	Saya mengikuti berbagai macam kegiatan untuk menambah kemampuan bersosialisasi				
32	Saya mampu membuka topik pembicaraan dalam sebuah perkumpulan				
33	Saya merasa setiap momen yang saya alami berharga				
34	Saya mampu memaafkan kesalahan yang saya perbuat di masalalu				
35	Seiring berjalannya waktu saya telah mendapat berbagai macam pengetahuan				
36	Saya senang mempelajari hal-hal baru dalam hidup saya				
37	Saya kurang percaya diri				

	dengan kemampuan yang saya miliki				
38	Saya kurang dapat menerima kegagalan dalam hidup saya				
39	Bagi saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler kampus sangatlah membosankan				
40	Saya lebih banyak berfikir saat ingin membantu teman				
41	Jika terjadi masalah saya lebih memilih diam dari pada menyelesaikannya				
42	Saya bertindak tanpa memikirkan dampak dari tindakan saya				
43	Saya kurang faham dengan kegiatan yang saya ikuti				
44	Untuk menambah keakraban saya mengikuti semua kegiatan di lingkungan saya				

45	Saya kurang tau apa yang harus dilakukan setelah lulus kuliah				
46	Bagi saya masa lalu kurang perlu diingat				
47	Akhir-akhir ini saya merasa kurang ada perubahan yang berarti dalam diri saya				
48	Menurut saya perkembangan teknologi tidak memberikan dampak positif bagi diri saya				
49	Saya mampu memahami kritikan orang lain terhadap diri saya				
50	Saya senang berpenampilan apa adanya				
51	Saya senang berkumpul bersama teman dari pada berdiam diri di rumah				
52	Jika melihat seseorang				

	mengalami kesulitan saya tergerak untuk membantu				
53	Saya tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan masalah				
54	Saya selalu memikirkan dengan baik sebelum memutuskan suatu tindakan				
55	Saya merencanakan suatu kegiatan yang bermanfaat bagi diri saya				
56	Saya merancang kegiatan amal bersama teman-teman				
57	Saya lebih mementingkan kebutuhan saya di masa depan dari pada kebutuhan saat ini				
58	Saya mampu menerima kenangan baik maupun yang buruk di masa lalu				
59	Saya dapat merasakan perkembangan diri saya dari				

	waktu ke waktu				
60	Saya senang bertukar pengalaman dengan setiap orang				
61	Saya merasa tidak memiliki kekurangan dalam hidup saya				
62	Terkadang saya lebih senang melihat penampilan orang lain daripada diri saya sendiri				
63	Saya lebih menikmati waktu bersama diri saya sendiri daripada dengan orang lain				
64	Terkadang saya suka memilih-milih orang yang akan saya bantu				
65	Saya merasa takut jika dihadapkan pada suatu permasalahan				
66	Saya suka ceroboh dalam bertindak				

67	Saya lebih mengutamakan suatu kesenangan daripada kebutuhan				
68	Saya lebih suka menciptakan kegiatan pesta pora daripada kegiatan yang menambah wawasan				
69	Saya lebih mementingkan kebutuhan untuk bergaya daripada kebutuhan untuk makan				
70	Bagi saya masa lalu adalah kenangan yang kurang berharga				
71	Saya kurang dapat memahami perubahan yang terjadi dalam diri saya				
72	Saya merasa bosan dengan keilmuan baru				

Lampiran 2: Validitas dan Reliabilitas Skala Penelitian

A. Validitas dan Reliabilitas Manajemen Diri

- Putaran 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	95.15	247.258	.798	.942
X2	95.39	247.621	.769	.942
X3	94.67	256.417	.472	.945
X4	95.15	247.258	.798	.942
X5	95.39	247.621	.769	.942
X6	95.15	247.258	.798	.942
X7	94.82	260.653	.279	.946
X8	95.15	247.258	.798	.942
X9	95.15	261.820	.212	.947
X10	95.15	256.945	.374	.946

X11	94.82	257.591	.531	.944
X12	95.21	261.485	.263	.946
X13	94.70	257.468	.438	.945
X14	95.21	259.797	.334	.946
X15	95.36	249.926	.676	.943
X16	95.03	261.905	.233	.947
X17	95.39	249.746	.720	.943
X18	95.39	249.746	.720	.943
X19	95.03	256.468	.429	.945
X20	95.09	247.398	.853	.942
X21	94.97	256.155	.515	.945
X22	95.09	247.398	.853	.942
X23	95.09	247.398	.853	.942
X24	95.21	258.422	.317	.946
X25	95.45	257.318	.442	.945
X26	94.97	257.718	.478	.945
X27	95.18	263.091	.213	.947
X28	95.06	249.684	.765	.943
X29	94.85	258.820	.491	.945
X30	94.82	258.716	.378	.946
X31	95.30	250.718	.677	.943
X32	95.03	247.655	.819	.942
X33	94.73	268.080	-.001	.948

X34	95.03	250.780	.688	.943
X35	95.09	247.523	.764	.942
X36	95.33	256.229	.430	.945

- **Putaran 2**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	78.36	215.864	.823	.951
X2	78.61	217.246	.749	.952
X3	77.88	224.735	.485	.954
X4	78.36	215.864	.823	.951
X5	78.61	217.246	.749	.952
X6	78.36	215.864	.823	.951
X8	78.36	215.864	.823	.951
X10	78.36	226.614	.331	.956

X11	78.03	226.155	.529	.954
X13	77.91	225.148	.477	.954
X14	78.42	228.689	.311	.955
X15	78.58	219.752	.642	.953
X17	78.61	219.371	.694	.952
X18	78.61	219.371	.694	.952
X19	78.24	225.127	.426	.955
X20	78.30	216.405	.861	.951
X21	78.18	225.528	.479	.954
X22	78.30	216.405	.861	.951
X23	78.30	216.405	.861	.951
X24	78.42	226.252	.341	.956
X25	78.67	225.854	.443	.954
X26	78.18	225.778	.502	.954
X28	78.27	218.392	.780	.952
X29	78.06	226.684	.525	.954
X30	78.03	226.343	.415	.955
X31	78.52	219.820	.671	.953
X32	78.24	216.564	.831	.951
X34	78.24	219.814	.685	.952
X35	78.30	216.030	.792	.951
X36	78.55	224.943	.426	.955

B. Validitas dan Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis

- Putaran 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	72

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	202.45	309.193	.347	.900
Y2	201.91	312.398	.430	.899
Y3	202.03	307.905	.476	.899
Y4	201.76	313.939	.251	.900
Y5	202.64	309.676	.317	.900
Y6	201.82	314.403	.235	.900
Y7	202.64	302.739	.572	.897
Y8	202.15	306.570	.490	.898
Y9	202.67	311.229	.261	.900
Y10	202.09	319.273	-.018	.902
Y11	202.03	308.405	.351	.900

Y12	202.33	311.542	.355	.900
Y13	202.91	313.148	.221	.901
Y14	202.42	312.002	.338	.900
Y15	201.85	310.070	.359	.899
Y16	203.36	320.114	-.056	.903
Y17	203.12	315.797	.132	.901
Y18	202.67	316.729	.051	.903
Y19	202.52	317.070	.060	.902
Y20	202.73	315.767	.107	.902
Y21	202.58	327.127	-.277	.906
Y22	203.06	311.059	.299	.900
Y23	202.27	304.580	.545	.898
Y24	202.91	328.210	-.311	.907
Y25	202.09	312.085	.313	.900
Y26	202.15	301.445	.660	.897
Y27	202.79	304.110	.439	.899
Y28	201.88	318.422	.027	.902
Y29	202.12	314.485	.210	.901
Y30	201.88	311.797	.391	.899
Y31	202.18	306.903	.461	.898
Y32	202.39	308.371	.367	.899
Y33	201.88	307.360	.572	.898
Y34	202.21	307.485	.488	.898

Y35	201.85	309.195	.522	.899
Y36	201.64	315.551	.188	.901
Y37	202.85	307.383	.473	.898
Y38	202.58	309.439	.399	.899
Y39	202.42	304.502	.605	.897
Y40	202.39	301.309	.569	.897
Y41	202.36	310.239	.303	.900
Y42	202.09	309.898	.416	.899
Y43	202.03	311.968	.360	.900
Y44	202.64	322.051	-.113	.905
Y45	202.45	305.693	.509	.898
Y46	202.45	307.006	.457	.899
Y47	202.79	304.422	.586	.897
Y48	202.39	302.371	.588	.897
Y49	202.09	317.523	.097	.901
Y50	202.00	312.437	.248	.900
Y51	202.12	305.110	.533	.898
Y52	201.85	316.570	.145	.901
Y53	202.06	309.246	.472	.899
Y54	201.94	312.246	.311	.900
Y55	201.82	310.778	.485	.899
Y56	202.36	308.676	.361	.899
Y57	202.33	318.479	.000	.903

Y58	202.06	313.434	.265	.900
Y59	201.88	313.735	.284	.900
Y60	201.73	310.955	.401	.899
Y61	202.00	328.562	-.347	.906
Y62	202.79	311.860	.217	.901
Y63	202.52	313.445	.174	.901
Y64	202.36	302.676	.585	.897
Y65	202.70	302.405	.706	.896
Y66	202.70	303.468	.614	.897
Y67	202.12	304.735	.586	.897
Y68	202.12	301.547	.575	.897
Y69	202.00	311.000	.286	.900
Y70	202.36	314.926	.124	.902
Y71	202.45	299.068	.662	.896
Y72	201.97	303.905	.582	.897

- Putaran 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.929	44

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	123.73	228.642	.360	.928
Y2	123.18	230.778	.504	.927
Y3	123.30	229.093	.412	.928
Y5	123.91	226.523	.437	.928
Y7	123.91	221.523	.653	.925
Y8	123.42	227.314	.460	.927
Y11	123.30	226.905	.407	.928
Y12	123.61	230.059	.408	.928
Y14	123.70	230.155	.410	.928
Y15	123.12	231.485	.273	.929
Y23	123.55	223.818	.599	.926
Y24	124.18	245.591	-.321	.936

Y26	123.42	221.689	.688	.925
Y27	124.06	223.246	.487	.927
Y30	123.15	232.133	.332	.928
Y31	123.45	224.818	.562	.926
Y32	123.67	228.104	.372	.928
Y33	123.15	228.508	.506	.927
Y34	123.48	225.883	.571	.926
Y35	123.12	228.485	.554	.927
Y37	124.12	226.735	.506	.927
Y38	123.85	228.695	.424	.928
Y39	123.70	225.155	.594	.926
Y40	123.67	222.667	.549	.927
Y41	123.64	232.614	.185	.930
Y42	123.36	230.364	.373	.928
Y43	123.30	232.593	.285	.929
Y45	123.73	225.767	.518	.927
Y46	123.73	227.392	.442	.928
Y47	124.06	224.371	.610	.926
Y48	123.67	222.917	.596	.926
Y51	123.39	223.934	.604	.926
Y53	123.33	229.604	.438	.928
Y54	123.21	231.235	.331	.928
Y55	123.09	231.085	.434	.928

Y56	123.64	227.614	.399	.928
Y60	123.00	229.937	.434	.928
Y64	123.64	223.114	.596	.926
Y65	123.97	223.280	.699	.925
Y66	123.97	224.093	.612	.926
Y67	123.39	224.809	.602	.926
Y68	123.39	224.059	.507	.927
Y71	123.73	219.705	.685	.925
Y72	123.24	225.752	.519	.927

- **Putaran 3**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.937	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	112.27	220.017	.382	.937
Y2	111.73	222.205	.536	.936

Y3	111.85	221.070	.406	.936
Y5	112.45	217.443	.480	.936
Y7	112.45	213.256	.665	.934
Y8	111.97	219.593	.441	.936
Y11	111.85	217.883	.446	.936
Y12	112.15	221.820	.413	.936
Y14	112.24	221.752	.425	.936
Y23	112.09	215.773	.599	.935
Y26	111.97	213.280	.708	.934
Y27	112.61	214.496	.514	.936
Y30	111.70	224.093	.322	.937
Y31	112.00	215.937	.602	.935
Y32	112.21	219.547	.391	.937
Y33	111.70	220.843	.479	.936
Y34	112.03	217.155	.606	.935
Y35	111.67	220.167	.566	.935
Y37	112.67	218.479	.514	.936
Y38	112.39	220.434	.430	.936
Y39	112.24	217.502	.573	.935
Y40	112.21	215.360	.520	.936
Y42	111.91	222.523	.355	.937
Y45	112.27	217.830	.511	.936
Y46	112.27	220.080	.404	.937

Y47	112.61	216.309	.610	.935
Y48	112.21	215.235	.580	.935
Y51	111.94	215.621	.617	.935
Y53	111.88	221.422	.440	.936
Y54	111.76	223.064	.330	.937
Y55	111.64	222.926	.433	.936
Y56	112.18	218.966	.423	.936
Y60	111.55	221.381	.458	.936
Y64	112.18	215.153	.593	.935
Y65	112.52	215.758	.672	.934
Y66	112.52	216.195	.605	.935
Y67	111.94	216.809	.599	.935
Y68	111.94	216.934	.468	.936
Y71	112.27	211.955	.676	.934
Y72	111.79	218.547	.478	.936

LAMPIRAN 3

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	Total
1	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	101
2	3	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	96
3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	90
4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	90
5	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	86
6	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87
7	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	1	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	82
8	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	4	84
9	3	3	2	3	3	2	1	3	4	1	2	1	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	1	4	3	2	2	3	3	3	75
10	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	1	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	91
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	82
12	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	81
13	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	90
14	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	81
15	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	84
16	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	82
17	4	4	3	2	3	2	4	4	3	2	2	2	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	95
18	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	104
19	4	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	99
20	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	90
21	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	85
22	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	89
23	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	96
24	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	90
25	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	86
26	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	87
27	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	90
28	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	85
29	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	90
30	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	86
31	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	85

32	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	85
33	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
34	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	85		
35	3	4	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	86	
36	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	88	
37	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	85	
38	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	78	
39	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	83	
40	2	2	3	1	3	2	4	4	4	2	4	2	2	1	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	77	
41	3	2	2	3	2	3	2	1	3	4	1	2	1	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	61	
42	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	79	
43	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	94		
44	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	86		
45	4	3	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	84	
46	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	80	
47	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	82	
48	4	4	3	3	3	3	4	2	1	2	3	2	4	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	79	
49	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	72	
50	2	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	90		
51	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	4	2	4	2	2	3	4	78	
52	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	1	78	
53	4	3	2	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4	2	2	4	3	4	3	2	2	4	3	2	2	3	4	4	4	4	95	
54	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	70	
55	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	80	
56	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	81	
57	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	74	
58	4	3	4	3	4	2	2	2	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	96	
59	2	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	93	
60	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	75	
61	3	3	1	2	3	3	4	2	2	2	4	3	3	1	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	76	
62	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	85

No.	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	Y26	Y27	Y28	Y29	Y30	Y31	Y32	Y33	Y34	Y35	Y36	Y37	Y38	Y39	Y40	Total		
1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	124		
2	2	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	4	115		
3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	114		
4	3	4	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	1	106		
5	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	120		
6	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	110		
7	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114		
8	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	112	
9	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118	
10	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113	
11	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	114	
12	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	115	
13	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	120	
14	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113	
15	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	116	
16	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	121	
17	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	128	
18	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3	130	
19	4	3	4	3	2	4	3	3	2	4	4	4	3	4	2	4	4	3	2	2	4	3	3	2	4	2	4	4	3	4	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	4	125	
20	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	114	
21	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	121	
22	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	2	4	3	118	
23	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	135		
24	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	4	2	126	
25	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	112	
26	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	123	
27	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	112	
28	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	112		
29	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	129		
30	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	4	2	2	3	2	4	3	4	118		
31	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	111

Lampiran 4: Data Frekuensi

A. Data Frekuensi Manajemen Diri

Manajemen Diri

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid RENDAH	7	11.3	11.3	11.3
SEDANG	45	72.6	72.6	83.9
TINGGI	10	16.1	16.1	100.0
Total	62	100.0	100.0	

B. Data Frekuensi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan Psikologis

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid RENDAH	6	9.7	9.7	9.7
SEDANG	46	74.2	74.2	83.9
TINGGI	10	16.1	16.1	100.0
Total	62	100.0	100.0	

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Fanda Eka Safitri
2. Tempat & Tgl. Lahir : Kudus, 25 Desember 1996
3. Alamat Rumah : Jl. K.H. Moeliki RT.03 RW.
04 Pengkol, Jepara
4. HP : 082324966005

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. TK Tarbiatul Pengkol
 - b. SD Negeri 01 Panggang
 - c. SMP Negeri 2 Jepara
 - d. SMA Negeri 1 Jepara
2. Pengalaman Organisasi
 - a. Teater Momento periode 2016-2017
 - b. Jurnalistik Esensi periode 2016-2017

Semarang, 06 Maret 2020



Fanda Eka Safitri

NIM: 1507016023

