

ABSTRAK

Uswatun Hasanah. 160541100017. Hubungan *Self Management* dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Tahfidz yang Tinggal di Pondok Pesantren. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya. Universitas Trunojoyo Madura. 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self Management* dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Tahfiz yang Tinggal di Pondok Pesantren. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *random sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahfidz yang tinggal di pondok pesantren dengan jumlah 157 responden. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala *self management* dan skala *psychological well being*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi pearson dengan bantuan program SPSS 25 *for windows*. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh koefisien hubungan sebesar 0,678 hal tersebut membuktikan ada hubungan positif yang signifikan antara *self management* dengan *psychological well being*. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan *Self Management* dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Tahfidz yang Tinggal di Pondok Pesantren.

Kata Kunci : *Self Management, Psychological Well Being, Mahasiswa Tahfidz.*

ABSTRACT

Uswatun Hasanah. 160541100017. *The Relationship Between Self Management and Psychological Well Being in Tahfidz Students Who Live in Islamic Boarding Schools*, Thesis. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, University of Trunojoyo Madura. 2020

This study aims to examine The Relationship Between Self Management and Psychological Well Being in Tahfidz Students Who Live in Islamic Boarding Schools. This study uses a quantitative approach with random sampling technique. Respondents in this study are Tahfidz Students Who Live in Islamic Boarding Schools with 157 respondents. The instrument in this study is the scale of self management and psychological well being scale. Data analysis used in this study is a correlation pearson with the help of SPSS 25 for windows. Based of the results of the data analysis, the result coefficient of 0,678 significance of (0,000 <0.05). This means that the hypothesis is accepted that there is an The Relationship Between Self Management and Psychological Well Being in Tahfidz Students

Keywords: Self Management. Psychological Well Being, in Tahfidz Students.

DAFTAR ISI

HAL JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II.....	10
LANDASAN TEORI.....	10
2.1 <i>Psychological Well Being</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	10

2.1.2 Aspek –aspek <i>Psychological Well Being</i>	11
2.1.3 Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>psychological well being</i>	13
2.1.4 Manfaat <i>Psychological Well Being</i>	16
2.1.5 Ciri-ciri Orang Memiliki <i>Psychological Well Being</i>	16
2.2 <i>Self Management</i>	18
2.2.1 Pengertian <i>Self Management</i>	18
2.2.2 Aspek – Aspek <i>Self Management</i>	19
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Management</i>	20
2.2.4 Bentuk <i>Self Management</i>	20
2.2.5 Strategi <i>Self Management</i>	21
2.3 Mahasiswa	22
2.3.1 Pengertian Mahasiswa	22
2.3.2 Tujuan Mahasiswa	24
2.3.3 Hak dan Kewajiban Mahasiswa	24
2.4 Hafidz Qur'an	26
2.4.1 Pengertian <i>Hafidz Qur'an</i>	26
2.4.2 Langkah- Langkah Menghafal Al-Qur'an	26
2.4.3 Kewajiban <i>Hafidz Qur'an</i>	27
2.4.4 Cara menjaga hafalan Al-Qur'an	28
2.5. Pondok Pesantren	28
2.5.1 Pengertian Pondok Pesantren	28
2.5.2 Peran Pesantren	28
2.6 Kerangka Konseptual	30
2.6 Hipotesis	35

BAB III	36
METODE PENELITIAN	36
3.1 Pendekatan Penelitian	36
3.2 Variabel Penelitian.....	37
3.2.1 Definisi Konseptual.....	37
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	38
3.3.1 Populasi	38
3.3.2 Sampel.....	39
3.3.3 Teknik Sampling.....	39
3.4 Metode Pengumpulan Data	40
3.4.1 Skala <i>Psychological Well Being</i>	41
3.4.2 Skala <i>Self Management</i>	45
3.5 Teknik Analisis Data.....	46
3.5.1 Uji Validitas	46
3.5.2 Uji Reabilitas	47
3.5.3 Uji Asumsi	47
3.5.4 Uji Korelasi Pearson.....	48
BAB IV	49
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.1.1 Uji Validitas	49
4.1.2 Hasil Uji Reliabilitas	52
4.1.3 Uji Asumsi	53
4.1.3 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	55

4.1.5 Uji Statistik	56
BAB V.....	65
KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan <i>Self Management</i> dengan <i>Psychological Well Being</i> pada Mahasiswa Tahfidz Qur'an yang Tinggal di Pondok Pesantren	34
Gambar 3.2 Paradigma Penelitian	37
Gambar 4.1 Grafik Uji Normalitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	54
Gambar 4.2 Grafik Uji Normalitas Skala <i>Self Management</i>	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penyebaran Skala	41
Tabel 3.2 Blue Print <i>Psychological Well Being</i>	42
Tabel 3.3 Blue Print <i>self management</i>	45
Tabel 4.4 Distribusi aitem valid Skala <i>Psychological Well Being</i>	50
Tabel 4.5 Distribusi aitem valid skala <i>Self Management</i>	51
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	52
Tabel 4.7 Uji Reliabilitas Skala <i>Self Management</i>	53
Tabel 4.8 Uji Normalitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	53
Tabel 4.9 Uji Normalitas Skala <i>Self Management</i>	54
Tabel 4.10 Uji Linieritas	55
Tabel 4.11 Uji Korelasi Pearson	56
Tabel 4.12 Uji Deskriptif	57
Tabel 4.13 Kategorisasi Norma – Rentang Nilai	57
Tabel 4.14 Hasil rentang nilai data penelitian <i>Psychological Well Being</i>	58
Tabel 4.15 Hasil rentang nilai data penelitian <i>Self Management</i>	58
Table 4.16 Kategorisasi skor <i>psychological well being</i>	58
Tabel 4.17 Kategorisasi skor <i>Self Management</i>	58
Tabel 4.18 Kategorisasi skala <i>psychological well being</i> berdasarkan jenis kelamin	125
Tabel 4.19 Kategorisasi skala <i>Self Management</i> berdasarkan jenis kelamin	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Rancangan skala <i>Psychological Well Being</i>	71
Lampiran 2 : Rancangan skala <i>Self Management</i>	80
Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian	84
Lampiran 4 : Skala Siap Saji	85
Lampiran 5 : Tabulasi Data Skala <i>Psychological Well Being</i> dan Skala <i>Self Management</i>	90
Lampiran 6 : Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well Being</i> dan Skala <i>Self Management</i>	113
Lampiran 7 : Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i> dan Skala <i>Self Management</i>	120
Lampiran 8 : Uji Normalitas	121
Lampiran 9 : Uji Linieritas	122
Lampiran 10 : Uji Korelasi Pearson	123
Lampiran 11 : Analisis Deskriptif	124
Lampiran 12 : Surat Izin Penelitian	125