

HUBUNGAN *SELF* MANAJEMEN DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA

Marimbun¹, Sabrida Ilyas², Nanda Fitria Ulva³
IAIN Langsa¹

Email: marimbun.kauman@gmail.com

IAIN Langsa²

Email: sabridailyas11@iainlangsa.ac.id

IAIN Langsa³

Email: nandafitria@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan self manajemen dan penyesuaian diri serta melihat hubungan self manajemen dan penyesuaian diri. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII MTs Nurul Ulum Pereulak yang berada di kabupaten Aceh Timur yang berjumlah 123 siswa. Penentuan sampel menggunakan rumus Taro Yamane sehingga sampel penelitian berjumlah 94 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket self manajemen dan penyesuaian diri dengan skala likert, pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 20. Data dianalisis dengan uji regresi sederhana untuk melihat self manajemen dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian mendeskripsikan bahwa self manajemen siswa dengan kategori sedang sebanyak 71,3 %, kategori tinggi 16%, dan kategori rendah sebanyak 12,7%. Deskripsi penyesuaian diri siswa dengan kategori sedang sebanyak 73,4%, kategori tinggi 14,9%, dan kategori rendah 11,7%. Koefisien regresi self manajemen (X) sebesar 0,488 yang bernilai positif yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara self manajemen terhadap penyesuaian diri dengan nilai R Square sebesar 0,307 menunjukkan bahwa 30,7% variasi nilai penyesuaian diri yang ditentukan oleh self manajemen yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri. Kesimpulan penelitian self manajemen memiliki hubungan positif terhadap penyesuaian diri.

Kata Kunci: *Self manajemen, penyesuaian diri, siswa*

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe self-management and self-adjustment and to see the relationship between self-management and self-adjustment. The method used is quantitative with correlational type. The population of the study was the seventh- grade students of MTs Nurul Ulum Pereulak in East Aceh district which collected 123 students. Determining the sample using the Taro Yamane formula so that the sample studied amounted to 94 students. The data collection technique used a self-management questionnaire and self-adjustment with a Likert scale, data processing using the SPSS 20 application. The data were analyzed using a simple test to see self-management with self-adjustment. The results of the study describe that students' self-management in the medium category is 71.3%, the high category is 16%, and the low category is 12.7%. The description of students'

adjustment in the medium category was 73.4%, the high category was 14.9%, and the low category was 11.7%. Self-management regression coefficient (X) of 0.488 which has a positive value indicates a significant relationship between self-management and self-adjustment with an R Square value of 0.307 indicating that 30.7% of the variation in self-adjustment is determined by self-management has an influence on self-adjustment. The conclusion of self-management research has a positive relationship to self-adjustment.

Keywords: *Self-management, self-adjustment, student*

PENDAHULUAN

Salah satu karakter yang sangat dibutuhkan oleh siswa di sekolah adalah kemampuan penyesuaian diri (Wulandari & Rustika, 2016). Penyesuaian diri merupakan kemampuan siswa dalam berinteraksi dengan diri, orang lain, dan lingkungannya. Siswa yang berhasil dalam menyesuaikan diri mendapatkan kepuasan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi berbagai ketegangan yang mengganggu (Abasiah, 2019; Cahyadi, 2012; Ghufroon & Risnawita S, 2010; Qibtiyah, 2021; Widyawati, 2019; Yolanda, Dahlan, & Zulkifli, 2014). Asal kata penyesuaian diri adalah adaptasi yang mengartikan upaya yang dilakukan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Setiap orang harus memiliki kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri dimana pun berada (Nurchahya, 2020; Rahmayati & Lubis, 2013). Penyesuaian diri merupakan kemampuan siswa untuk memenuhi kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik agar memperoleh keharmonisan dengan tuntutan lingkungannya (Ali & Asrori, 2005; Aridhona, 2017; Hasan, Handayani, & Psych, 2014; Putri, Anward, & Erlyani, 2017).

Penyesuaian diri memiliki peran yang urgen untuk mendapatkan keharmonisan jasmani dan rohani (Ariati, 2021; Puspita & Ratnaningsih, 2015). Siswa yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan baik akan mendapatkan kepuasan terhadap diri begitu juga dengan lingkungannya. Sebaliknya, siswa yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan merasakan berbagai konflik dengan lingkungannya serta tidak pernah merasa puas dengan dirinya sendiri (Ariati, 2021; Endang, Hendriana, & Ningrum, 2021; Sunarto, 2002). Oleh karena itu, persoalan penyesuaian diri di sekolah menjadi masalah yang sangat krusial yang akan sering dihadapi siswa di sekolah terutama

sekolah yang berasrama karena penyesuaian diri akan mempengaruhi berbagai kondisi psikologis siswa selama berada di asrama (Damayanti, 2015; Lidya & Darmayanti, 2015).

Siswa kelas VII MTs Nurul Ulum dalam menjalani masa transisi sekolah seperti perpindahan sekolah dasar ke MTs Nurul Ulum yang tingkatannya lebih tinggi (Mashudi, 2020; Sarina, 2021). Transisi dari sekolah dasar menuju madrasah sanawiah menjadi perhatian yang menarik bagi para ahli perkembangan. Siswa harus melakukan interaksi sosial dengan teman-teman barunya (Yusra, 2021). Proses transisi yang dialami siswa dapat membuat stres bagi siswa terutama yang belum mampu menyesuaikan diri dari lingkungan lama ke lingkungan barunya (Alkhoiroti, Lestari, & Hidayat, 2013; Fitria, Yusmami, & Marimbun, 2021; Lidya & Darmayanti, 2015; Santrcok, 2003).

Setiap siswa memiliki perbedaan kemampuannya dalam menyesuaikan diri. Salah satu faktornya adalah *self* manajemen. Siswa yang memiliki kemampuan *self* manajemen akan lebih mampu dalam berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan *self* manajemen siswa mengelola diri dengan baik secara pikiran, perasaan, kemauan dan aktivitas sehingga siswa mampu memanfaatkan berbagai daya yang dimiliki untuk mandiri dan mengendalikan diri sesuai dengan realita kehidupan (Prijosaksono & Mardianto, 2003; Susanto, 2018; Thahir & Hidriyanti, 2014; Yuhana & Aminy, 2019).

Salah satu manfaat *self* manajemen bagi siswa yaitu melatih keterampilan diri untuk mampu menyesuaikan diri dan berinteraksi dengan orang lain (Nursalim, 2005; Pedhu, 2013). *Self-management* ini sangat dibutuhkan siswa untuk penyesuaian diri siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. (Gustiana, Arifin, & Marlina, 2017). Fenomena di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur munculkan beberapa perilaku yang salah suai dikarenakan ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Terutama dalam mengikuti peraturan- peraturan yang begitu ketat dibanding dengan sekolah lamanya. Jadwal pembelajaran yang padat yang dimulai dengan bangun tidur pukul 04.30 WIB kemudian melaksanakan shalat subuh, selanjutnya para siswa sarapan dan berangkat sekolah sampai pukul 13.00 WIB, pukul 14.00 WIB ada yang masuk belajar jam siang, pukul 16.00 WIB

muhadatsah, pukul 18.00 WIB para siswa makan dan bersiap untuk melaksanakan shalat magrib, mengaji di mushalla, pukul 19.00 WIB para siswa masuk belajar jam malam. Selanjutnya pukul 22.00 WIB para siswa tidur. Jadwal belajar yang sangat padat tersebut membuat para siswa bosan dan jenuh, sehingga menyebabkan siswa yang tidak mampu beradaptasi dengan baik akan berdampak buruk terhadap manajemen diri siswa. Masih ada siswa yang kesulitan berinteraksi dengan lingkungan barunya, baik berinteraksi dengan teman-temannya maupun dengan gurunya selama proses belajar mengajar berlangsung. Selain itu, siswa yang sering melanggar kedisiplinan yang telah diterapkan oleh MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur. Ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri juga terlihat dari ada beberapa siswa yang memilih pindah dari MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur, hal ini dapat dilihat tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Daftar Siswa Mutasi Keluar di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur

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

Sumber: Tata Usaha MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2021.

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa banyak siswa kelas VII yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah sehingga lebih memilih untuk pindah sekolah. Selain itu pernyataan tersebut juga didukung dengan hasil wawancara yang penulis lakukan dengan pihak TU sekolah, dimana pihak TU menjelaskan bahwa siswa kelas VII memilih pindah sekolah karena tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan secara baik, selain itu jadwal belajar yang sangat padat juga menyebabkan hal itu terjadi, seperti yang diketahui bahwa jadwal belajar di MTs Nurul Ulum ini sampai malam

Beberapa hasil penelitian terkait penyesuaian diri siswa yang sudah dilakukan peneliti terdahulu seperti Nadzir, A. I., & Wulandari, N. W. (2013), menunjukkan bahwa religiositas memiliki hubungan yang positif dengan penyesuaian diri siswa. Ahmad, H., Irfan, A. Z., & Ahlufahmi, D. (2020), mengungkapkan bahwa pola asuh memiliki pengaruh dengan penyesuaian diri. Hasmayni, B. (2014), mengungkap bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri. Selanjutnya konsep diri dan kematangan emosi berkontribusi terhadap penyesuaian diri siswa di Asrama (Marimbun, 2021; Marimbuni, Syahniar, & Ahmad, 2017). Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan *self* manajemen dan penyesuaian diri dan apakah terdapat hubungan *self* manajemen dengan penyesuaian diri siswa di MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional dalam melihat hubungan *self* manajemen dengan penyesuaian diri (Noor, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII MTs Nurul Ulum Peureulak Kabupaten Aceh Timur yang berjumlah 123 siswa. Penentuan sampel menggunakan rumus Taro Yamane dikutip Rakhmat (dalam Riduwan) berjumlah 94 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket *self* manajemen dan penyesuaian diri menggunakan skala Likert (Riduwan, 2003; Sugiyono, 2010). Selanjutnya pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 20 (*Statistical Package for Social Science*)

Teknik analisis data menggunakan uji regresi sederhana untuk melihat *self* Manajemen dengan penyesuaian diri. Uji hipotesis penelitian melaksanakan uji prasyarat penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mendeskripsikan *self* manajemen dan penyesuaian diri siswa di MTs Nurul Ulum Perreulak Kabupaten Aceh Tamiang. Selanjutnya melihat hubungan *self* manajemen dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian sebagai berikut.

Gambaran *Self* Manajemen Siswa

Deskripsi *self* manajemen dibuat berdasarkan tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kategori yang digunakan untuk mendeskripsikan *self* manajemen siswa pada Tabel 2. berikut.

Tabel 2. *Self* Manajemen Siswa

Skor Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Skor $\geq 108,7$	Tinggi	15	16 %
$87,91 \leq \text{Skor} < 108,7$	Sedang	67	71,3 %
Skor $< 87,91$	Rendah	12	12,7 %
Total		94	100 %

Berdasarkan Tabel 2. di atas mendeskripsikan bahwa *self* manajemen siswa dengan kategori tinggi sebanyak 15 siswa (16%), siswa dengan *self* manajemen sedang sebanyak 67 siswa (71,3%) dan siswa dengan *self* manajemen rendah sebanyak 12 siswa (12,7%). Selain itu terlihat bahwa *self* manajemen siswa didominasi oleh kategori sedang.

Gambaran Penyesuaian Diri Siswa

Deskripsi penyesuaian diri siswa MTs Nurul Ulum Peureulak. Kategori yang digunakan untuk mendeskripsikan penyesuaian diri siswa dilihat di Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Penyesuaian Diri Siswa

Skor Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Skor \geq 102	Tinggi	14	14,9 %
$83,65 \leq$ Skor < 102	Sedang	69	73,4 %
Skor < 83,65	Rendah	11	11,7 %
Total		94	100 %

Tabel 3. di atas mendeskripsikan bahwa penyesuaian diri siswa dengan kategori tinggi sebanyak 14 siswa (14,9%), siswa dengan penyesuaian diri sedang sebanyak 69 siswa (73,4%) dan siswa dengan penyesuaian diri rendah sebanyak 11 siswa (11,7%). Selain itu terlihat bahwa 11,7 siswa didominasi oleh kategori sedang.

Uji Persyaratan Analisis Data

Persyaratan uji analisis yang diterapkan pada data penelitian yang yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

Uji Normalitas

Uji normalitas yang diterapkan adalah teknik analisis *Kolmogrov-Smirnov*. Hasil nilai uji normalitas dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

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

Tabel 4. di atas, menjelaskan bahwa nilai sig untuk *self* manajemen yaitu 0,520, berarti nilai sig. lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa *self* manajemen berdistribusi normal. Selanjutnya untuk penyesuaian diri,

diperoleh hasil nilai sig. yaitu 0,408, lebih besar dari 0,05. sehingga disimpulkan bahwa penyesuaian diri juga berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linearitas dengan menggunakan *SPSS 20*. Maka didapatkan nilai signifikansi 0,347 menunjukkan lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang linear secara signifikan antara *self* manajemen terhadap penyesuaian diri.

Hubungan *Self* Manajemen Terhadap Penyesuaian Diri Siswa.

Analisis hubungan *self* manajemen dengan penyesuaian diri mengarah kepada hubungan yang positif dan memprediksi nilai penyesuaian diri jika *self* manajemen mengalami kenaikan. Hasilnya dilihat di Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana *Self* Manajemen Terhadap Penyesuaian Diri Siswa

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

Coefficients^a

a. Dependent Variable: Penyesuaian Diri

Sumber : Data yang diolah dari SPSS 20, 2021

Tabel 5. di atas menjelaskan bahwa $Y = 44,883 + 0,488X$. Koefisien regresi *self* manajemen (X) sebesar 0,488. Koefisien regresi variabel *self* manajemen (X) bernilai positif. Artinya, saat nilai penyesuaian diri (Y) naik maka nilai *self* manajemen juga akan mengalami peningkatan. Begitu pula pada saat nilai penyesuaian diri turun maka nilai variabel *self* manajemen mengalami penurunan. Kenaikan nilai penyesuaian diri sebesar 1 poin akan meningkatkan *self* manajemen sebesar 0.488 poin dan sebaliknya, penurunan nilai penyesuaian diri

sebesar 1 point akan menurunkan *self* manajemen sebesar 0.488 poin. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana. Adapun hipotesis penelitian menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self* manajemen terhadap penyesuaian diri siswa.

Uji t dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan *self* manajemen secara sendiri dalam menjelaskan penyesuaian diri. Hasilnya dapat dilihat di Tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Hasil Uji Parsial Coefficients^a

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

Dependent Variable: Penyesuaian Diri

Sumber : Data yang diolah dari SPSS 20, 2021

Tabel 6. di atas, secara parsial bahwa *self* manajemen memperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,940 dan nilai probabilitas yang dihitung $0,000 < 0,05$, berarti memiliki pengaruh yang signifikan. Maka *self* manajemen memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri siswa. Selanjutnya koefisien determinasi (R^2) untuk mengukur sejauh mana kemampuan model menjelaskan variasi variabel terikat. Hasil uji koefisien determinasi dijelaskan pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7. Sederhana Hasil Uji Determinasi (R^2) Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Error of the Estimate
1	.554 ^a	.307	.299	7.62858

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

Sumber : Data yang diolah dari SPSS 20, 2021

Pada Tabel 7. di atas menjelaskan bahwa nilai *R Square* sebesar 0,307 menunjukkan bahwa 30,7% variasi nilai penyesuaian diri yang ditentukan oleh *self* manajemen yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri. Sedangkan sisanya 69,3% dijelaskan oleh variabel lain.

Berdasarkan data- data di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan *self* manajemen terhadap penyesuaian diri siswa. Oleh karena itu. Untuk meningkatkan penyesuaian diri dapat melalui *self* manajemen. *Self-management* merupakan prosedur yang menuntut siswa untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri (Gie, 2000; Ulfa & Suarningsih, 2018). *Self-management* merupakan kemampuan mengarahkan diri sendiri untuk mengatur berbagai unsur, mengatur diri untuk mendapatkan hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi agar lebih baik (Asbari et al., 2020).

Beberapa faktor yang dapat dilakukan dalam meningkatkan *self* manajemen seperti memperhatikan waktu mengerjakan tugas secara teratur, kondisi sosial, kondisi ekonomi, pendidikan, dan kendala lingkungan sekitar. Kendala akan membentuk pola pikir dan segala pola pikir akan menentukan bagaimana kemampuan *self* management dalam belajar terbentuk (Jawwad, 2007). *Self* manajemen dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok menggunakan pendekatan experiential learning (Septiani, 2020), bimbingan kelompok dengan role playing (Sulusyawati, Syamsuddin, & Purnamasari, 2019), dan penguasaan konten dengan teknik *self*-interaction (Daru, 2015). Berbagai upaya perlu dilakukan dalam meningkatkan *self* manajemen siswa di sekolah karena *self* manajemen berpengaruh positif kepada siswa terutama dalam penyesuaian dirinya di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini mendeskripsikan bahwa *self* manajemen siswa dengan kategori sedang sebanyak 71,3 %, kategori tinggi 16%, dan kategori rendah sebanyak 12,7%. Deskripsi penyesuaian diri siswa dengan kategori sedang sebanyak 73,4%, kategori tinggi 14,9%, dan kategori rendah 11,7%. Selanjutnya *self* manajemen memiliki hubungan positif terhadap penyesuaian diri

Saran dari penelitian ini terutama kepada guru agar berupaya meningkatkan *self* manajemen siswa di sekolah karena ketika *self* manajemennya

meningkat secara otomatis kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah juga mengalami peningkatan. Penyesuaian diri sangat dibutuhkan terutama di sekolah yang berasrama agar setiap siswa merasa nyaman dengan lingkungannya. Selanjutnya kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan mengembangkan penelitian ini lebih luar dan meneliti variabel lain yang dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abasiah, S. (2019). *Penerapan Konseling Kelompok dalam Menangani Penyesuaian Diri Santri Baru (Studi Kasus di Pondok Pesantren Modern Al-Mizan Cikole Pandeglang Banten)*. Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Serang Banten.
- Ahmad, H., Irfan, A. Z., & Ahlufahmi, D. (2020). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1).
- Ali, M., & Asrori, M. (2005). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alkhoiroti, F. N., Lestari, S., & Hidayat, S. (2013). *Kejujuran Akademik dan Non Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Bukit Indah Lawu*. Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ariati, P. (2021). Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Pada Siswa Kelas 7A SMP N 7 Muaro Jambi Tahun Pelajaran 2019-2020. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 11(2), 307–317.
- Aridhona, J. (2017). Hubungan antara kecerdasan spiritual dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri remaja. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 224–233.
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Sihite, O. B., Liem, J., Imelda, D., & Purwanto, A. (2020). Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif Self Management: Studi Etnografi pada karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 253–263.
- Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 36(02), 254–271.
- Damayanti, E. (2015). Peran Belajar Berdasar Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Prestasi Belajar Siswi Madrasah Tsanawiyah Muallimat

Yogyakarta. *Jurnal Biotek*, 3(2), 54–69.

Daru, D. S. (2015). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Manajemen Diri Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Self Instruction*. Doctoral Dissertation, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Endang, W. N., Hendriana, H., & Ningrum, D. S. A. (2021). Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Kelas X IPA 3 SMA Negeri 25 Garut. *FOKUS: Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan*, 4(1), 32–38.

Fitria, C. I., Yusmami, & Marimbun. (2021). Manajemen Stres Istri yang Melangsungkan Pernikahan Dini. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 36–43. doi:10.37411/jgcj.v2i1.637

Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Gie, T. L. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Gustiana, F., Arifin, I. Z., & Marlina, E. (2017). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk menumbuhkan Self Management dalam Belajar Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 5(2), 123–142.

Hasan, S. A., Handayani, M. M., & Psych, M. (2014). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa tunarungu di sekolah inklusi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(2), 128–135.

Hasmayni, B. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(2), 98–104.

Jawwad, A. A. (2007). *Manajemen Diri*. Bandung: Savei Generation.

Lidya, S. F., & Darmayanti, N. (2015). Self-efficacy akademik dan penyesuaian diri siswa Kelas X SMA Patra Nusa. *Jurnal Diversita*, 1(1).

Marimbun. (2021). Meningkatkan Minat Membaca Mahasiswa Melalui Bimbingan Kelompok Topik Tugas. *Jurnal KOPASTA*, 8(1), 54–65. Retrieved from <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/view/2978>

Marimbuni, M., Syahniar, S., & Ahmad, R. (2017). Kontribusi Konsep Diri dan Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Siswa dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 165–175. doi:10.21009/insight.062.05

- Mashudi, F. (2020). Penerapan Layanan Orientasi Materi Tatakrama Pergaulan Untuk Meningkatkan Pemahaman Pengembangan Sosial Siswa Smpn 1 Sumenep. *MUBTADI: Jurnal Pendidikan Ibtidaiyah*, 1(2), 179–200.
- Nadzir, A. I., & Wulandari, N. W. (2013). Hubungan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(2).
- Noor, J. (2015). *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Nurchahya, A. (2020). *Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Penyesuaian Diri Masyarakat Baduy Mualaf (Studi Kasus di Kampung Gunung Campaka, Desa Lebak Parahiang, Kecamatan Leuwidamar, Lebak-Banten)*. Doctoral Dissertation, UIN SMH Banten.
- Nursalim, M. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pedhu, Y. (2013). Keterampilan Interpersonal Para Frater X. *Psiko Edukasi*, 11(1), 1–8.
- Prijosaksono, A., & Mardianto, M. (2003). *Self-Management: Guru Terbaik Sekaligus Musuh Terbesar Manusia*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Puspita, D. A., & Ratnaningsih, I. Z. (2015). Komunikasi Interpersonal Atasan-bawahan Dan Penyesuaian Diri Pada Cpnas Dari Jalur Ikatan Dinas Di Pemprov Jateng. *Jurnal Empati*, 4(4), 340–346.
- Putri, D. U. M., Anward, H. H., & Erlyani, N. (2017). Peranan penyesuaian diri terhadap stres akibat kemacetan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. *Jurnal Ecopsy*, 3(2).
- Qibtiyah, S. L. (2021). *Pendekatan Realitas Untuk Penyesuaian Diri Santri Baru (Studi di Pondok Pesantren Al Mubarak Penancangan Serang)*. Doctoral dissertation, UIN SMH Banten.
- Rahmayati, T. E., & Lubis, Z. (2013). Hubungan Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 5(2), 43–49.
- Riduwan. (2003). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, J. (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarina, S. (2021). *Peran Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Role Playing Pada Penyesuaian Diri Siswa Di SMP Negeri 1 Lamasi*. Doctoral Dissertation, Universitas Nuhammadiyah Palopo.

- Septiani, L. W. (2020). *Upaya Meningkatkan Self Management Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Experiential Learning di Desa Mangunsari Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan*. Doctoral dissertation, IAIN KUDUS.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulusyawati, H., Syamsuddin, S., & Purnamasari, Y. . (2019). Upaya Meningkatkan Pemahaman Self Management Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa Kelas X IPA SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 36–46.
- Sunarto, H. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di Sekolah: Konsep, teori, dan aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Thahir, A., & Hidriyanti, B. (2014). Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Al-Utrujyiah Kota Karang Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 1(2), 55–66.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1).
- Widyawati, R. (2019). *Interaksi Sosial dalam Keluarga dengan Penyesuaian Diri pada Siswa SMP Nurul Iman Palembang*. Doctoral Dissertation, UIN Raden Fatah Palembang.
- Wulandari, N. K., & Rustika, I. M. (2016). Peran kemandirian dan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 232–243.
- Yolanda, T., Dahlan, S., & Zulkifli, R. (2014). Peningkatan Kemampuan Penyesuaian Diri di Sekolah Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sociodrama. *ALIBKIN :Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2).
- Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. (2019). Optimalisasi peran guru pendidikan agama Islam sebagai konselor dalam mengatasi masalah belajar siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7(1), 79–96.
- Yusra, A. (2021). Penerapan play therapy dalam mengembangkan interaksi sosial siswa di SMPN 8 Kota Jambi. *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 42–50.