

**PENGARUH *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP
RESILIENSI MAHASISWI SEMESTER
AKHIR DI PONDOK PESANTREN
HM AL-MAHRUSIYAH I
LIRBOYO KEDIRI**

SKRIPSI

**OLEH
LANA HIMMATUL ULYA**

NPM. 20.06.0.0384



**UNIVERSITAS ISLAM TRIBAKTI LIRBOYO KEDIRI
FAKULTAS DAKWAH, USHULUDDIN, DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JUNI 2024**

**PENGARUH *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP
RESILIENSI MAHASISWI SEMESTER
AKHIR DI PONDOK PESANTREN
HM AL-MAHRUSIYAH I
LIRBOYO KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
program sarjana Psikologi Islam

**OLEH
LANA HIMMATUL ULYA
NPM. 20.06.00.334**

**UNIVERSITAS ISLAM TRIBAKTI LIRBOYO KEDIRI
FAKULTAS DAKWAH, USHULUDDIN, DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JUNI 2024**

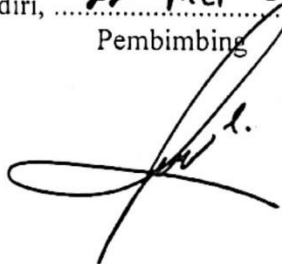
PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP
RESILIENSI MAHASISWI SEMESTER
AKHIR DI PONDOK PESANTREN
HM AL-MAHRUSIYAH I
LIRBOYO KEDIRI

LANA HIMMATUL ULYA
NPM. 20.06.0.03.84

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Kediri, 22 Mei 2024
Pembimbing



(Beti Malia Rahma Hidavati, M.Psi. Psikolog)
NIDN. 2101019002

PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP RESILIENSI
MAHASISWI SEMESTER AKHIR DI PONDOK PESANTREN
HM AL-MAHRUSIYAH I LIRBOYO KEDIRI**

LANA HIMMATUL ULYA

NPM. 20.06.0.0384

Telah dimunaqosahkan di depan sidang munaqosah
Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri
Pada tanggal 11 Juni 2024

Ketua

Beti Malia Rahma Hidayati, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2101019002

Sekretaris

Ika Novita Sari, M.Psi
NIDN. 2113119104

Tim Penguji

1. Penguji Utama
Wahyu Utami, M.Si, M.Psi
NIDN. 2106128901
2. Penguji I
Beti Malia Rahma Hidayati, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2101019002
3. Penguji II
Ika Novita Sari, M.Psi
NIDN. 2113119104

Kediri, 19 Juni 2024
Dekan Fakultas Dakwah, Ushuluddin, dan Psikologi

ARINA ROHMATUL HIDAYAH, M.A
NIDN. 2130069401

MOTTO

" Kita menjadi bijak bukan oleh ingatan masa lalu kita,
tetapi dengan tanggung jawab untuk masa depan kita." - George Bernard Shaw

“ Beradalah di mana kamu dihargai, bukan sekedar dipuji.“

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'alamin 'ala kulli hal, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga saya mampu menyelesaikan karya tulis ini dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafaat beliau kelak di hari akhir. Perjuangan saya hingga di titik ini saya persembahkan untuk :

1. KH. Abdullah Kafabihi Mahrus selaku Ketua Senat Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri
2. Dr. KH. Reza Ahmad Zahid, Lc.MA selaku Rektor Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri
3. Ibu Arina Rohmatul Hidayah, M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah, Ushuluddin, dan Psikologi Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri
4. Ibu Wahyu Utami, M.Si, M.Psi selaku Kaprodi Psikologi Islam Fakultas Dakwah, Ushuluddin, dan Psikologi Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri
5. Ibu Beti Malia Rahma Hidayati, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu, mengarahkan, membimbing, dan memberi dukungan sampai skripsi ini selesai
6. Guru-guru dan segenap dzurriyah Pondok Pesantren Lirboyo Kediri. Terkhusus dzurriyah almarhum almaghfurlah KH. Imam Yahya Mahrus, semoga beliau-beliau senantiasa diberi kesehatan dan selalu dalam lindungan Allah SWT. *Aamiin*

7. Kedua orangtua tercinta, bapak M. Hasanuddin Buya dan ibu Mas'adah Agustin yang telah mencurahkan segala tenaga, dukungan, dan doa demi kelancaran studi yang saya jalani.
8. Kakak dan adik tersayang, Lia Hikmatul Maula, Livia Syifaul Fuada, Dan Luhfia Nurul Fadlilah yang selalu mendukung dan mendorong dalam proses studi ini.
9. Teman-teman senasib seperjuangan di Universitas Islam Tribakti dari jurusan Psikologi Islam angkatan 2020-2024 dan di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri dari angkatan Arjuna dan Ajunisty yang telah melewati banyak proses kehidupan bersama.
10. Seseorang yang senantiasa mendukung, mendoakan, dan mau berjuang bersama di jenjang akhir ini.
11. Terakhir, saya persembahkan untuk diri saya sendiri sebagai bentuk apresiasi atas keberhasilannya melewati proses panjang dalam penulisan skripsi ini, sehingga mampu untuk menyelesaikan studi S1-nya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil 'alamiin 'ala kulli hal, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga saya mampu menyelesaikan karya tulis ini dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafaat beliau kelak di hari akhir. Proses panjang ini tidak lain karena dorongan, dukungan, dan motivasi dari orang-orang sekitar yang tentunya terlibat dalam proses penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. KH. Abdullah Kafabihi Mahrus selaku Ketua Senat Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri
2. Dr. KH. Reza Ahmad Zahid, Lc.MA selaku Rektor Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri
3. Ibu Arina Rohmatul Hidayah, M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah, Ushuluddin, dan Psikologi Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri
4. Ibu Wahyu Utami, M.Si, M.Psi selaku Kaprodi Psikologi Islam Fakultas Dakwah, Ushuluddin, dan Psikologi Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri
5. Ibu Beti Malia Rahma Hidayati, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing, yang telah banyak membantu, mengarahkan, membimbing, dan memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik serta telah memberikan banyak kesempatan dan pelajaran yang belum pernah saya dapatkan sebelumnya.

6. Guru-guru dan segenap dzurriyah Pondok Pesantren Lirboyo Kediri. Terkhusus dzurriyah almarhum almaghfurlah KH. Imam Yahya Mahrus, semoga beliau-beliau senantiasa diberi kesehatan dan selalu dalam lindungan Allah SWT. *Aamiin*
7. Kedua orangtua tercinta, bapak M.Hasanuddin Buya dan ibu Mas'adah Agustin yang telah mencurahkan segala tenaga dan dukungan demi kelancaran studi yang saya jalani.
8. Kakak dan adik tersayang, Lia Hikmatul Maula, Livia Syifaul Fuada, dan Luhfia Nurul Fadlilah yang selalu mendukung dan mendorong dalam proses studi ini.
9. Teman-teman senasib seperjuangan di Universitas Islam Tribakti dari jurusan Psikologi Islam angkatan 2020-2024 dan di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri dari angkatan Arjuna dan Ajunisty yang telah melewati banyak proses kehidupan bersama.
10. Seseorang yang senantiasa mendukung, mendoakan, dan mau berjuang bersama di jenjang akhir ini.
11. Terakhir, saya persembahkan untuk diri saya sendiri sebagai bentuk apresiasi atas keberhasilannya melewati proses panjang selama 4 tahun untuk menyelesaikan studi S1-nya, terlebih di masa-masa sulit dalam penulisan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
PEDOMAN TRANSLITERASI	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
E. Hipotesis Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional.....	8
G. Penelitian Terdahulu	9
H. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II KAJIAN TEORI	16
A. <i>Self-Management</i>	16
1. Pengertian <i>Self-Management</i>	16
2. Aspek-Aspek <i>Self-Management</i>	19
3. Tujuan <i>Self-Management</i>	19
4. Manfaat <i>Self-Management</i>	20
5. Tahap-Tahap <i>Self-Management</i>	20

B. Resiliensi	23
1. Definisi Resiliensi	23
2. Aspek-Aspek Resiliensi	27
3. Faktor-Faktor Yang Membentuk Resiliensi	29
4. Karakteristik Individu Yang Resilien	31
5. Bentuk Resiliensi	33
C. Hubungan Antara <i>Self-Management</i> dengan Resiliensi	35
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	38
C. Instrumen Penelitian	40
D. Teknik Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Latar Belakang Objek	48
2. Penyajian Data	55
B. Pembahasan Penelitian	66
1. Mahasiswi Semester Akhir di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri	66
2. Resiliensi Mahasiswi Semester Akhir di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri	68
3. Pengaruh Self Management Terhadap Resiliensi Mahasiswi Semester Akhir di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri	71
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	79
RIWAYAT HIDUP	97
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	98

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Proporsi Penilaian Skala <i>Self-Management</i>	40
Tabel 3.2 Blue Print Skala Self-Management	40
Tabel 3.3 Proporsi Penilaian Skala Resiliensi	41
Tabel 3.4 Blue Print Skala Resiliensi	42
Tabel 4.1 Pergantian Nama Pondok	50
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Statistik <i>Self Management</i>	57
Tabel 4.3 Kriteria Kategori Skor <i>Self Management</i>	58
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Statistik Resiliensi	61
Tabel 4.4 Kriteria Kategori Skor Resiliensi	61
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	62
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas	64
Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	65
Tabel 4.8 Nilai Koefisien Determinasi (<i>R Square</i>) Resiliensi	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Prosentase <i>Self Management</i>	59
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Resiliensi	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	79
Lampiran 2 Tabulasi Data Variabel 1 <i>Self Management</i>	82
Lampiran 3 Tabulasi Data Variabel 2 Resiliensi	84
Lampiran 4 Skala <i>Self Management</i>	86
Lampiran 5 Skala Resiliensi	88
Lampiran 6 Tabel Analisis Statistik Inferensial	90
Lampiran 7 Tabel Regresi Linier	92
Lampiran 8 Surat Permohonan Bimbingan	93
Lampiran 9 Lembar Bimbingan	94
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	95
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	96
Riwayat Hidup	97
Pernyataan Keaslian Tulisan	98

PEDOMAN TRANSLITERASI

Translate Arab-Indonesia Universitas Agama Islam Tribakti (UIT)

Lirboyo Kediri adalah sebagai berikut :

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ا	'	ط	t
ب	B	ظ	z
ت	T	ع	'
ث	Th	غ	gh
ج	J	ف	f
ح	d	ق	q
خ	Kh	ك	k
د	D	ل	l
ذ	Dh	م	m
ر	R	ن	n
ز	Z	و	w
س	S	ه	h
ش	Sh	ء	'
ص	s	ي	y
ض	d		

Untuk menunjukkan bunyi hidup Panjang (*mad*), maka caranya dengan menuliskan coretan horizontal (*macron*) di atas huruf, seperti *ā*, *ī*, dan *ū* (ا, ي, dan و). Bunyi hidup dobel (*diphthong*) arab ditransliterasikan dengan menggabung dua huruf “ay dan aw”, seperti *layyinah*, *lawwāmah*. Kata yang berakhiran *tā’ marbūtah* dan berfungsi sebagai *ifah (modifier)* atau *muḍāfilayh* ditransliterasikan dengan “ah”, sedangkan yang berfungsi sebagai *muḍāf* ditransliterasikan dengan “at”.¹

¹ Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah (Makalah, Proposal, dan Skripsi), 2018 ed. (Institut Agama Islam Tribakti (IAIT) Kediri: Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (P3M)

ABSTRAK

ULYA, LANA HIMMATUL.2024 : *Pengaruh Self-Management Terhadap Resiliensi Mahasiswi Semester Akhir Di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri*, Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, Ushuluddin, dan Psikologi, UIT Lirboyo Kediri, Dosen Pembimbing Beti Malia Rahma Hidayati, M.Psi, Psikolog.

Kunci utama : *Self-management*, resiliensi, dan mahasiswi semester akhir.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam menghadapi kehidupan akademik di perguruan tinggi dengan berbagai masalah dan kesulitan yang dihadapi. Kemampuan resiliensi dapat membantu individu berkembang saat menghadapi kesulitan dan dapat melakukan adaptasi (bangkit kembali) dengan keadaan stres atau kesulitan.

Dari uraian di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut (1) Bagaimana *self-management* mahasiswi semester akhir di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri? (2) Bagaimana resiliensi mahasiswi semester akhir di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri? (3) Bagaimana pengaruh *self-management* terhadap resiliensi mahasiswi semester akhir di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri?

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode statistik inferensial untuk menganalisis data penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah 50 mahasiswi semester akhir yang berdomisili di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri. Pengambilan data penelitian menggunakan teknik *random sampling*, sedangkan analisis data yang digunakan yaitu uji regresi linier sederhana melalui aplikasi *software IBM SPSS* versi 26.0 for Windows.

Hasil penelitian yaitu (1) Tingkat *self management* pada mahasiswi semester akhir di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri masuk dalam kategori sedang dengan prosentase 60% sebanyak 30 mahasiswi (2) Tingkat resiliensi pada mahasiswi semester akhir di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri masuk dalam kategori “tinggi” dengan prosentase 44% sebanyak 22 mahasiswi (3) Berdasarkan nilai *R Square* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self management* terhadap resiliensi pada mahasiswi semester akhir di Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah I Lirboyo Kediri sebesar 0,31 atau 31%. Sedangkan 69% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Artinya, semakin bagus *self management* yang dimiliki seorang mahasiswi, maka akan semakin tinggi pula resiliensinya.