

***ACADEMIC SELF MANAGEMENT DITINJAU DARI SELF-TALK PADA
SANTRI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM PAKAL SURABAYA***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)**



Siti Mahmudah

J01215036

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Academic Self Management* Ditinjau dari *Self-Talk* pada Santri Pondok Pesantren Darussalam Pakal Surabaya” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 8 April 2019



Siti Mahmudah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Academic Self Management Ditinjau dari *Self Talk* pada Santri Pondok Pesantren
Darussalam Pakal Surabaya

Oleh:

Siti Mahmudah

NIM. J01215036

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 15 Maret 2019

Dosen Pembimbing



Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog

NIP.197910012006041005

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

***ACADEMIC SELF MANAGEMENT* DITINJAU DARI *SELF TALK* PADA
SANTRI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM PAKAL SURABAYA**

Yang disusun oleh:
Siti Mahmudah
J01215036

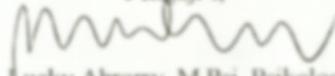
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 29 Maret 2019



Melalui, saya sampaikan,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. Hj. Siti Khotimah, M.Ag
NIP. 49730271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji I,


Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog
NIP. 19791001200604100

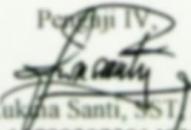
Penguji II,


Dra. Siti Azizah Rahayu, M. Si
NIP. 195510071986032001

Penguji III,


Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji IV,


Dwi Rukha Santi, S1, M.Kes
NIP. 197902072014032001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SITI MAHMUDAH
NIM : J01215036
Fakultas/Jurusan : PSIKOLOGI DAN KESEHATAN/ PSIKOLOGI
E-mail address : mudahmu@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

ACADEMIC SELF MANAGEMENT DITINJAU DARI *SELF-TALK* PADA SANTRI

PONDOK PESANTREN DARUSSALAM PAKAL SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 April 2019

Penulis


(Siti Mahmudah)
nama terang dan tanda tangan

lebih rendah dari Malaysia yang mencapai 18%, Thailand 12% dan Singapura 70%. Selain dari masalah tingkat berfikir yang masih rendah, terdapat beberapa masalah lain yakni terjadinya degradasi moral khususnya pada kalangan anak-anak muda, kenakalan remaja yang dimulai dari malasnya membaca dan belajar, kurangnya daya saing dan kreativitas, merokok, tawuran, hingga narkoba yang terjadi baik pada masyarakat ekonomi kelas rendah, sedang bahkan tinggi. Sehingga seharusnya para generasi muda memiliki cara diri untuk mengatur belajarnya.

Abduh Zen selaku direktur dari *Institute for Education Reform* mengatakan intinya yang penting orang bersekolah itu yang pertama adalah kemampuan berfikir, untuk memecahkan masalah sehari-hari paling tidak, dan kemudian anak-anak harus punya pemikiran berkembang dan maju (dalam radioidola.com).

Suwaryani (2018) mengatakan dalam *pacific pos.com* sekolah berpola asrama diharapkan para pengasuh dan guru yang ada bisa lebih berperan aktif memberikan nilai-nilai positif bagi anak, dengan begitu diharapkan mereka bisa menjadi agen perubahan dalam keluarga. Data menunjukkan bahwa ditemukan anak-anak berusia antara 3 sampai dengan 13 tahun yang terpisah dari orang tuanya akan mengalami kesedihan dan kecemasan, dan menumbuhkan rasa ketidakpercayaan pada hubungan yang dekat atau masalah kelekatan, luka kejiwaan, penolakan, dan masalah elitisme. Dan anak yang merasa aman dan nyaman bersama kedua orangtua sejak dini sampai usia 13-14 tahun, maka anak itu akan memiliki emosi positif, mandiri, ceria, memilih orangtuanya daripada orang asing (sketsanews.com, 2016).

Dengan adanya interaksi langsung dengan orangtua akan dapat menumbuhkan dan memberikan motivasi yang bisa memengaruhi dalam pengaturan diri dalam akademik. Oleh karenanya, orang tua dan guru harus mampu membangkitkan motivasi intrinsik siswa sehingga siswa dapat melakukan strategi pengaturan diri dalam belajar secara baik untuk meningkatkan prestasi akademiknya. Sehingga individu harusnya memiliki strategi kontrol diri dalam belajar, dalam psikologi hal ini disebut sebagai *academic self management*.

Academic self management merupakan strategi yang digunakan siswa untuk mengontrol faktor-faktor yang menghambat dalam belajar (Dembo, 2004). *Academic self management* adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan keterampilan dimana individu dapat mengelola dan mengatur diri untuk mengarahkan perubahan tingkahlakunya sendiri untuk belajar dengan dimanipulasi stimulus dan respon baik internal maupun eksternal (Gie, 2000).

Academic self management dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor perilaku dan faktor internal yang didalam faktor internal meliputi keyakinan dan persepsi (*Self-Efficacy*, atribusi, dan *self talk*), respon fisiologis (misalnya kecemasan), dan *mood* (misalnya, tertarik atau bosan). Salah satu faktor yang mempengaruhi *academic self management* adalah motivasi yang didalamnya terdapat penguatan verbal (*self talk*) yang terbagi menjadi dua yakni *positive self talk* dan *negative self talk*. *Academic self management* memiliki 6 komponen yang dapat berfungsi sebagai kontrol dari belajar (Zimmerman &

Risemberg, 1997) diantaranya adalah motivasi, metode belajar, penggunaan waktu, lingkungan fisik, lingkungan sosial dan *performance*.

Motivasi sebagai proses internal yang memberikan kekuatan dalam berperilaku. Faktor yang menghambat dalam belajar merupakan salah satu aspek penting dari *self-management*, karena merupakan sebagai penguat dari komitmen untuk belajar. Dalam motivasi pada *self-management* ada beberapa teknik diantaranya adalah *self-verbalization*, dan *self talk*. *Self talk* sesuai untuk membantu individu mengontrol kecemasan, mood, dan respon emosi lainnya.

Self talk dapat memberikan *mood* yang positif kepada tubuh saat dalam keadaan lelah dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif (Zastrow, 1979:99). Kemudian menurut Leong (2010: 510) *self talk* adalah suatu perilaku seseorang yang melibatkan kepada dirinya sendiri baik secara positif maupun negatif

Michenbaum (1977 dalam Slavin, 2011) mengembangkan strategi dimana siswa dilatih untuk berkata kepada diri sendiri dan hal ini juga digunakan untuk mengurangi perilaku siswa yang mengganggu. Dorongan pengaturan diri didalam akademik merupakan sarana berfikir tentang pemikiran mereka sendiri. Hal ini tidak hanya terbukti meningkatkan kinerja dalam tugas yang diajarkan kepada siswa, tetapi digeneralisasikan ketugas yang lain (Harris, Graham & Pressley, 2001; Schunk & Zimmerman, 2003 dalam Slavin, 2011).

Dalam paham penganut perilaku kognitif merekomendasikan bahwa siswa dapat meningkatkan prestasi dengan memantau perilaku mereka sendiri (Rock,

2005; Watson & Tharp, 2007) berbicara secara positif kepada diri sendiri dapat membantu mencapai potensi penuh mereka (Watson & Tharp, 2007). Hal ini sesuai dengan yang dikatakan (Meichenbaum, Turk, & Burstein, 1975) siswa didorong untuk berbicara positif kepada dirinya sendiri, yang merupakan strategi berbicara kepada diri sendiri yang dapat digunakan siswa dan guru untuk mengatasi situasi-situasi yang penuh tekanan secara lebih efektif. Tentu saja hal ini berpengaruh secara psikologis kepada para siswa ataupun para remaja dalam hal akademik, kemudian bagaimana dengan santri pondok pesantren yang tidak tinggal bersama kedua orang tuanya, namun tinggal diasrama. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaturan diri dalam belajar bagaimana tinjauan *academic self management* dari *self talk* pada santri pondok pesantren sehingga memiliki *academic self management* yang baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti merumuskan masalah yaitu “apakah terdapat perbedaan tingkat *academic self management* ditinjau dari *self talk* pada santri dipondok pesantren Darussalam Pakal Surabaya ?”.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan terkait variabel *academic self management* salah satunya oleh (Cahyaningsih, 2016) perbedaan manajemen diri akademik pada mahasiswa atlet dan mahasiswa non-atlet program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FIK UNY. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparasi dengan menggunakan sample 60

mahasiswa atlet dan 60 mahasiswa non atlet, yang menunjukkan hasil dari penelitian bahwa mahasiswa non-atlet memiliki manajemen diri akademik yang lebih tinggi dibanding mahasiswa atlet.

Mengenai penelitian oleh (Ayuningtyas, 2015) tingkat pengaturan diri dalam bidang akademik pada mahasiswa bimbingan konseling di universitas negeri yogyakarta. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengaturan diri dalam bidang akademik (*Academic Self Management*) mahasiswa bimbingan dan konseling di universitas negeri yogyakarta sebanyak 52 mahasiswa memiliki *academic self management* pada kategori tinggi, sebanyak 99 mahasiswa memiliki *academic self management* pada kategori sedang, dan *academic self-management* pada kategori rendah tidak ada. Sehingga kesimpulannya sebagian besar mahasiswa bimbingan dan konseling UNY memiliki *academic self management* kategori cenderung sedang.

Harlina (2015) dengan penelitiannya menunjukkan bahwa upaya yang bisa dilakukan untuk mengembangkan *academic self management* mahasiswa seperti dengan penerapan pembelajaran *experience learning* yang melibatkan mahasiswa secara aktif, selain itu layanan bimbingan dan konseling juga dipandang efektif untuk mengembangkan *academic self management* mahasiswa baik melalui dosen pembimbing maupun melalui layanan bimbingan konseling oleh unit layanan bimbingan dan konseling (UPBK), dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa *academic self management* mahasiswa prodi BK Fkip Unsri masih perlu untuk dikembangkan.

Penelitian yang lainnya menyebutkan (Romadhoni, 2017) mengenai *academic self management* pada siswa *remidial*, dengan jenis penelitian kualitatif menunjukkan hasil bahwa *academic self management* dari subjek yang diteliti adalah motivasi, metode pembelajaran, penggunaan waktu, lingkungan fisik dan sosial, dan kinerja akademis, dan juga terdapat bakat non akademik yang dapat memberikan dukungan positif untuk mengoptimalkan kemampuan siswa *remidial*.

Penelitian oleh (Yeager, et al., 2014) *Boring but Important: A Self-Transcendent Purpose for Learning Fosters Academic Self-Regulation*, bahwa banyak tugas belajar yang penting terasa tidak menarik dan membosankan bagi peserta didik. Penelitian yang dilakukan pada 2000 remaja ini menunjukkan bahwa mempromosikan tujuan yang pro-sosial dan transenden dapat meningkatkan regulasi diri akademik tugas semacam itu. Penelitian oleh (Mooney, Ryan, Uhing, Reid, & Epstein, 2005) *A Review of Self management Interventions Targeting academic Outcomes for Students with Emotional and Behavioral Disorder*, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dan fokus dari intervensi *academic self management* untuk anak-anak dan remaja dengan kelainan emosi dan perilaku, dan hasilnya menunjukkan dampak yang baik dalam akademik.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, kesamaannya adalah pada variabel y mengemai *academic self management* sedangkan yang membedakan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah pada variabel x yakni *self talk* dan perbedaan yang lainnya adalah pada subjek penelitian yang akan dipilih yakni santri pondok pesantren dikarenakan mereka memiliki keharusan mengatur apa yang ada dalam dirinya dan lingkungan sekitarnya yang jauh dari orang tua

masalah yang akan diteliti oleh peneliti, yang dilanjutkan dengan perumusan masalah juga tujuan dari penelitian, dalam bab ini juga diuraikan mengenai keaslian penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah diteliti yang sama dalam variabel terikatnya. Kemudian disebutkan juga manfaat dari penelitian ini dan sistematika pembahasannya.

Bab II membahas mengenai kajian-kajian teori baik dari variabel terikatnya juga variabel bebasnya, dilanjutkan dengan hubungan antara kedua variabel yakni *academic self management* dan *self talk*. Peneliti juga menyusun sendiri kerangka teoritik yang disusun berdasarkan dari kajian pustaka, kemudian sub bab yang terakhir dari bab ini adalah hipotesis penelitian sebagai jawaban sementara dari penelitian kuantitatif.

Bab III menguraikan tentang metode penelitian yang akan digunakan oleh peneliti untuk melaksanakan penelitian yang didalamnya terdapat rancangan penelitian, dilanjutkan dengan identifikasi variabel yang digunakan, juga uraian dari definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian. Pada bab ini juga menyebutkan populasi dan sample yang akan digunakan sebagai subjek penelitian yang dipilih menggunakan teknik sampling. Disebutkan juga instrumen yang akan digunakan untuk mengukur kedua variabel seperti *blueprint* juga cara pemberian skornya, dan yang terakhir adalah analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS yang akan digunakan pada penelitian ini.

(2010: 510) *self talk* adalah suatu perilaku seseorang yang melibatkan kepada dirinya sendiri baik secara positif maupun negatif.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *self talk* adalah pernyataan individu pada dirinya sendiri dengan konotasi positif atau negatif yang memberikan fungsi pembelajaran dan motivasi.

Self-talk sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku, tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self-talk* menurut Pearson (2001), antara lain:

1. Afirmasi atau *self-talk* positif sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya”, “aku”. Kita tidak selalu dapat mengontrol hal-hal yang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi dibuat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri sendiri. Maksudnya adalah afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.
2. Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasa sehat”, afirmasi dirubah dalam bentuk proses, misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
3. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai

Flokman dan Lazarus dalam sarafino (2006: 271) secara singkat menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *self talk* mencakup enam hal, yaitu kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial dan materi.

C. Hubungan *Academic Self management* dengan *Self Talk*

Menurut (Dembo, 2004) menyatakan bahwa untuk menjadi siswa yang memiliki prestasi akademik yang baik bukan sesuatu yang mudah. Siswa-siswa tersebut harus mampu memodifikasi dan mengelola metode belajar agar dapat berubah kearah yang lebih baik. Dalam hal ini, siswa harus mampu memotivasi dirinya, menggunakan metode belajar yang baik, mampu menggunakan waktu dengan tepat, dan dapat memonitor serta melakukan perubahan demi terciptanya pembelajaran efektif.

Dengan kata lain, apabila siswa memiliki *academic self management* yang baik maka proses belajar individu tersebut juga akan baik. Jadi *academic self management* cara yang dilakukan individu untuk memotivasi diri, mengelola apa yang terdapat didalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik.

Academic self management (Dembo, 2004) dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor perilaku dan faktor internal yang didalam faktor internal meliputi keyakinan dan persepsi (*Self-*

Efficacy, atribusi, dan *self talk*), respon fisiologis (misalnya kecemasan), dan *mood* (misalnya, tertarik atau bosan). Salah satu faktor yang mempengaruhi *academic self management* adalah faktor internal yaitu dengan motivasi yang didalamnya terdapat penguatan verbal (*self talk*).

Menurut Jannah (2016) *self talk* positif berisi pernyataan positif yang ditujukan pada diri sendiri, yang dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuan. *Self talk* atau pujian dapat digunakan sebagai bentuk perilaku yang diinginkan. *self talk* dapat membantu individu mengontrol kecemasan, suasana *mood*, dan respon emosional lainnya. hal ini di dasarkan pada keyakinan bahwa apa yang kita katakan kepada diri sendiri merupakan faktor penting dalam menentukan sikap, perasaan, emosi dan perilaku.

Dalam paham penganut perilaku kognitif merekomendasikan bahwa siswa dapat meningkatkan prestasi dengan memantau perilaku mereka sendiri (Rock, 2005; Watson & Tharp, 2007) berbicara secara positif kepada diri sendiri dapat membantu mencapai potensi penuh mereka (Watson & Tharp, 2007). Hal ini sesuai dengan yang dikatakan (Meichenbaum, Turk, & Burstein, 1975) siswa didorong untuk berbicara positif kepada dirinya sendiri, yang merupakan strategi berbicara kepada diri sendiri yang dapat digunakan siswa dan guru untuk mengatasi situasi-situasi yang penuh tekanan secara lebih efektif. Dengan menggunakan *self talk* dimungkinkan remaja akan memiliki *academic self management* yang baik. Dikarenakan

pengendalian diri (*self control*) pengendalian diri untuk menggapai keinginan, memacu semangat dan mengarahkan tenaga untuk melakukan hal-hal yang memang seharusnya dilakukan agar dapat meningkatkan *academic self management*. Yang keempat adalah aspek pengembangan diri (*self development*) adalah perilaku meningkatkan ataupun menyempurnakan diri dalam berbagai hal, sebagai bentuk pengembangan diri.

Dembo (2004) Faktor-faktor yang mempengaruhi *academic self management* ada faktor lingkungan, faktor internal, dan faktor perilaku. Faktor lingkungan memiliki pengaruh bagi efisiensi manajemen diri dalam belajar, seorang siswa yang dapat memahami lingkungannya akan mampu menggunakan strategi bagi lingkungan, untuk mendapatkan manfaat terhadap dirinya dalam hal pengaturan diri secara akademik. Begitupun sebaliknya, lingkungan sekitar yang mendukung seseorang untuk dapat meningkatkan akademiknya akan memiliki *academic self management* yang baik. Selanjutnya didalam faktor internal, adanya motivasi yang didalamnya dibutuhkan dorongan-dorongan dengan menggunakan *self efficacy*, *atribution*, dan *self talk*.

Dengan penggunaan *self talk* inilah peneliti berharap dapat meningkatkan *academic self management* bagi para pelajar. Dengan menggunakan *positive self talk* dan juga *negative self talk* dari dalam diri mereka sendiri yang dapat mempengaruhi perilaku mereka sendiri. Penganut paham kognitif merekomendasikan bahwa siswa dapat

meningkatkan prestasi dengan memantau perilaku mereka sendiri bisa seperti berbicara positif kepada diri sendiri untuk mencapai potensi penuh mereka (Watson & Tharp, 2007).

Dalam (Murphy, 2007) *self talk* dapat dianggap sebagai konstruksi yang bersangkutan dengan verbalisasi individu, yang memberikan fungsi sebagai pembelajaran dan motivasi. Seperti dengan mengucapkan kalimat-kalimat atau kata-kata yang ditujukan kepada dirinya sendiri baik dengan konotasi positif ataupun negatif untuk meningkatkan kemampuan diri.

Menurut Flokman dan Lazarus dalam Sarafino (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan *self talk* ada enam hal, yakni kesehatan fisik, keyakinan, pandangan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial dan materi.

Dengan *positive self talk* dapat membantu individu untuk menjaga fokus pada tugasnya, mengabaikan rasa ketidakmampuan sehingga dapat mendorong diri ataupun menjadikan dirinya sebagai pelatih diri untuk peningkatan kemampuannya. Sedangkan *negative self talk* merupakan pesan dari diri mengenai ketidakmampuan dirinya yang dapat menurunkan kemampuan ataupun kepercayaan dirinya, sehingga akan lebih baik mengurangi *negative self talk* apabila tidak bermanfaat.

Tabel 3.4. Blueprint Skala Academic Self Management

Variabel	Indikator	Deskriptor	No.Item		Jumlah
			+	-	
<i>Academic self management</i>	Pendorongan diri (<i>self motivation</i>)	a. Minat besar dalam belajar	1,2,3	4	4
		b. Perhatiannya tidak terganggu oleh lingkungan	5,6,7	8	4
		c. Mudah memahami bahan pelajarannya	9,10,11		3
		d. Ekspresi saat mengerjakan tugas	12,13,14		3
Penyusunan diri (<i>self organization</i>)		a. Pengelolaan pikiran	15,16,17	18	3
		b. Pengaturan tenaga	19,20,21		3
		c. Pengaturan waktu	22,23,24	25	4
		d. Pengaturan tempat	26,27,28		3
Pengendalian diri (<i>self control</i>)		a. Membina tekad	29,30,31	32	4
		b. Memacu semangat	33,34,35	36	4
		c. Mengikis keseganan	37,38,39		3
		d. Mengarahkan tenaga untuk melaksanakan apa yang harus dilaksanakan	40,41,42		3
Pengembangan diri (<i>self development</i>)		a. Kecerdasan pikiran	43,44,45	46	4
		b. Watak kepribadian	47,48,49	50	4
		c. Rasa kemasyarakatan	51,52,53		3
		d. Kesehatan diri	54,55,56		3
Total			48	8	56

Hasil pada perhitungan diatas menunjukkan dari responden sebanyak 50 santri menunjukkan hasil untuk *mean* 126.1481 pada *self talk* positif dan *mean* untuk *self talk* negatif sebesar 125.2609. dengan masing-masing standart deviation untuk variabel *positive self tlak* sebesar 8.83918 untuk *satandard deviation* pada *self talk* negatif sebesar 15.25903. untuk banyaknya responden (N) dengan santri yang memiliki *self talk* positif sebanyak 27 santri dan untuk *self talk* negatif sebanyak 23 santri. Kemudian pada standart error mean pada masing-masing yakni *self talk* positif dan *self talk* negatif 1.70110 dan 3.18173.

Untuk pengujian hipotesis, berdasarkan hasil uji prasyarat sebelumnya yakni uji normalitas dan uji homogenitas, dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis, dengan teknik analisis data yang digunakan menggunakan *independent sample t-test* dengan bantuan *SPSS 16* untuk memenuhi tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat *academic self management* ditinjau dari *self talk*.

Adapun hasil uji statistik *independent sample t-test* sebagai berikut:

Tabel 4.6. Hasil Uji Hipotesis *Independent Sample T-Test*

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
as	Equal variances assumed	4.083	.049	.256	48	.799	.88728	3.46408	6.07773	-7.85228
m	Equal variances not assumed			.246	34.023	.807	.88728	3.60793	6.44473	-8.21929

Hasil analisis data diatas menunjukkan hasil uji komparatif uji *independet sample t-test*. Berdasarkan data tersebut maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi. Terlihat nilai F hitung 4.083, dengan signifikansi 0.049, karena signifikansi <0.05 ditunjukkan dengan hasil pada penelitian yang dilakukan dengan signifikansi $0.799 >0.05$, berdasarkan hasil uji analisis data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *academic self management* ditinjau dari *self talk* pada santri pondok pesantren Darussalam Pakal Surabaya.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat *academic self management* ditinjau dari *self talk* pada santri pondok pesantren Darussalam Pakal Surabaya. Penelitian ini menggunakan analisis statistik *independent sample t-test*, yang sebelumnya telah dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil uji analisis menggunakan *independent sample t-test* didapatkan signifikansi sebesar 0,799 maka lebih dari 0,05 berarti hipotesis pada penelitian ini ditolak. Artinya tidak ada perbedaan tingkat *academic self management* ditinjau dari *self talk* pada santri di Pondok Pesantren Darussalam Pakal Surabaya.

Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian (Nasution & Rola, 2011) hasil penelitiannya menunjukkan hubungan yang negatif antara kecemasan akademik dengan *academic self management* pada siswa kelas unggulan, bahwa kecemasan akademik yang tinggi maka akan diikuti dengan *academic self management* yang buruk, begitupun sebaliknya. Jadi, adanya kecemasan akademik menyebabkan kesulitan dalam penginstruksian informasi sehingga kehilangan pengaturan dirinya dalam *academic self management* dan dapat mempengaruhi tugas-tugas dan belajarnya.

Menurut Dembo (2004) selain *self talk* terdapat elemen-elemen lain yang mempengaruhi *academic self management*, yakni dalam motivasi terdapat penentuan tujuan (*goals*) dan adanya hukuman atau imbalan dalam mencapai keberhasilan ataupun adanya kegagalan dalam sebuah

pembelajaran ataupun akademik sebagai bentuk pengontrol. Dan juga ada elemen metode pembelajaran, yang berguna sebagai cara-cara pembelajaran, dimana yang cocok untuk setiap individu itu berbeda-beda, juga pengaruh lingkungan fisik dan lingkungan sosial juga penggunaan waktu.

Perkembangan pengaturan diri dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya pemodelan dan efikasi diri (Pintrich & Schunk, 2002; Schunk & Zimmerman, 2006; Zimmerman & Schunk, 2004), model merupakan sumber penting untuk menyampaikan keterampilan-keterampilan pengaturan diri, diantaranya adalah perencanaan dan pengelolaan waktu, pengorganisasian dan pengodean informasi secara strategis, lingkungan yang produktif, dan penggunaan sumber-sumber sosial.

Selain itu juga menurut (Bandura, 1997; Schunk & Zimmerman, 2003) keyakinan mengenai keberhasilan dan kemampuan diri adalah faktor terpenting dalam menentukan keberhasilan akademik siswa. Jadi untuk mendapatkan *academic self management* yang baik seperti halnya keberhasilan akademik dibutuhkan keyakinan diri akan kemampuan dan kepercayaan akan keberhasilan dirinya.

Alasan lain penelitian ini ditolak karena adanya faktor lain menurut (Dembo, 2004) ada tiga faktor *academic self management* yang pertama faktor lingkungan, faktor internal dan faktor perilaku yang pada penelitian ini masih menyentuh pada faktor internal, yaitu salah satunya motivasi dan

- Iswari, Dita., & Hartini, Nurul. (2004). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self talk terhadap penurunan tingkat body dissatisfaction. Fakultas psikologi Unair.
- Jannah, M. (2016). Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran, dan latihan Mental. Surabaya: Unesa University press.
- Lazarus, R. S & Susan Folkman. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer
- Leong. Frederick T. L. (2010). Encyclopedia of Counseling. USA : SAGE Publication Inc
- Maksudin. (2010). *Pendidikan Islam Alternatif Membangun Karakter Melalui sistem Boarding school*. Yogyakarta: UNY Press.
- Meichenbaum, D., Turk, D., & Burstein, S. (1975). the nature of coping with stress. Dalam I. Sarason, & C. spielberger, *stress and anxiety*. washington: DC: Hemisphere.
- Murphy, Michael. (2007). A Fondation For Positive Mental Imagery and Positive Self-Talk for Use in an Appreciative Manager Model. benedictine university. *dissertation*. proquest Information and learning Company. 3258975.
- Mooney, P., Ryan, J. B., Uhing, B. M., Reid, R., & Epstein, M. H. (2005). A Review of Self Management Interventions Targeting Academic Outcomes for Students with Emotional and behavioral Disorders. *Journal of Behavioral Education*, 203-221.
- Nasution, Liza.H., & Rola, Fasti. (2011). Hubungan antara kecemasan akademik denganacademic self management pada siswa sma kela x unggulan. Fakultas psikologi: Universitas Sumatera Utara.
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Citra
- Rock, M. (2005). use of strategic monitoring to enhance academic engagement, productivity, and accuracy of students with without exceptionalities. *journal of positive behaviour interventions*, 3-17.
- Romadhoni, Laila. (2017). Academic self management pada siswa remedial. *Skripsi*, Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Pearson, J.E. (2001). Develop the habit of Healthy Self-talk! [on-line] <http://healthyhabits.com/SelfTalk.asp>.
- Pendidikan karakter siswa zaman now (2017/04/12). SUMEKS.CO . [on-line]. Diakses pada tanggal 29 Desember 2018 dari <https://sumeks.co.id>
- Riskiani, Anisa. (2012). Pengaruh Sistem Boarding School Terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan universitas Garut*. Vol.06. No. 01. (10-18).

- Santrock, J.W. (2007). *life-span development: perkembangan masa hidup*. Kakarta: erlangga
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 5th Edition*. USA: John Wiley & Sons
- Schunk, D. H., Zimmerman. (2003). Self-Regulation and learning. In W.M. Reynolds & G.E. Miller (Eds.), *Handbook of psychology: Vol. 7. Educational psychology* (pp.59-78). Hoboken. NJ: Wiley.
- Schunk, D. H. ,& Zimmerman, B.J. (2006). Competence and control beliefs: Distinguishing the means and ends. In P.A. Alexander & P. H. Winne: (Eds.), *Handbook of educational Psychology* (2nd ed). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Sekolah berpola asrama perlu peran guru dan pengasuh (2018/26/02). Pasificpos.com [on-line]. Diakses pada tanggal 24 November 2018 dari <https://www.pasificpos.com>
- Supriyati, Anik. (2013). *Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada siswa kelas VIII Di SMPN Jakenan Pati. skripsi*, Semarang: Fakultas ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Slavin, E. Robert. (2011). *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktik jilid 2*. Jakarta: PT.Indeks.
- Vygotsky, Lev. (1986). *Thought and Language*, United States of America: The Massachusetts Institute of Technology.
- Watson, D., & Tharp, R. (2007). *self-directed behaviour (9 th ed.)*. Belmont: CA: Wadsworth.
- Woolfolk Hoy, A. (2004). *Educational Psychology 9th Edition*. USA : Pearson.
- Yeager, D. S., Henderson, M. D., D'Mello, S., Paunesku, D., Walton, G. M., Spitzer, B. J., & Duckworth, A. A. (2014). Boring but Important: A Self Transcendent Purpose for Learning Fosters Academic Self Regulation. *J Pers Soc Psychol*, 559-580.
- Zastrow, C. (1979). *Talk To Yourself : Using The Power Of Self-talk*. USA : Prentice-Hall,Inc.
- Zimmerman, B., & Risemberg, R. (1997). *Self regulatory dimension of academic learning and motivation*. San Diego: CA: Academic Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2004). Self-regulated intellectual processes and outcomes: A social cognitive perspective. In D. Y. Dai & R.J. Stenberg (Eds.), *Motivation, emotion, and cognition*. Mahwah, NJ: Erlbaum
- Zourbanos, Nikos., Hatzigeorgiadis, Antonis., Chroni, Stiliani., Theodorakis, Yannis., & Papaioannou, Athanasios. (2009). *Automatic Self-Talk*

