

PENGARUH TEKNIK MANAJEMEN DIRI TERHADAP SELF ESTEEM SISWA KELAS X MADRASAH ALIYAH DARUNNA'IM RANGKASBITUNG

¹Ratu Nurhasanah, ²Wahidah Fitriani
^{1,2}UIN Mahmud Yunus Batusangkar
queenhasanah07@gmail.com

Abstract: *Self-management is a technique that manages personal behavior, which aims to guide and manage oneself to achieve an independent and productive life. Undirected and uncontrolled life behavior will bring many obstacles to the realization of goals. When students cannot evaluate themselves or control their life habits well, they will have negative behavior and hinder future development. So the author formulates the problem as follows, namely, What is the level of self-management techniques for class X students at Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung?; What is the level of self-esteem of class X students at Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung?; Can self-management influence the process of increasing the self-esteem of class X students at Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung. This research uses the regression analysis method, which is a statistical analysis that wants to see the relationship and functional influence between the independent variable (X) and the dependent variable (Y). The sample in this study was 10% of the total number of students at Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung with a sample size of 24 respondents. This sampling technique uses a random sampling technique with simple random sampling from a total of 237, because there are more than 100 subjects, 10% is taken. From the simple regression equation, we get $R_{y1} > r_{tabel}$ ($0.644 > 0.404$), so H_0 is rejected and thus H_1 is accepted, meaning that there is an influence of Self-Management (X) on increasing students' self-esteem (Y) with a moderate relationship strength with a percentage (64%).*

Keywords: *Self-Management, Self-esteem*

Abstrak: Manajemen diri adalah suatu pendekatan untuk mengendalikan diri sendiri dengan tujuan membimbing dan mengendalikan diri untuk kehidupan yang mandiri dan bermanfaat. Perilaku hidup tidak terarah dan tidak terkendali akan membawa banyak hambatan dalam terwujudnya tujuan. Ketika siswa tidak dapat mengevaluasi diri sendiri atau mengontrol kebiasaan hidup mereka dengan baik, mereka akan memiliki perilaku negatif dan menghambat perkembangan masa depan. Oleh karena itu penulis mengajukan permasalahan sebagai berikut yaitu, Bagaimana tingkat teknik manajemen diri siswa kelas X di Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung?; Bagaimana tingkat self esteem siswa kelas X di Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung?; Apakah manajemen diri dapat berpengaruh pada proses peningkatan self esteem siswa kelas X di Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung. Pendekatan analisis regresi digunakan dalam Penelitian ini untuk menguji hubungan dan pengaruh fungsional antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y) dengan menggunakan analisis statistik. Dengan 24 responden, ukuran sampel penelitian ini mewakili 10% dari seluruh siswa yang terdaftar di Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung. Dengan jumlah subjek sebanyak 237 orang, 10% dipilih dengan teknik random sampling dengan menggunakan prosedur simple random sampling karena terdapat lebih dari 100 subjek. Dari sesuai persamaan regresi sederhana didapat $R_{y1} > r_{tabel}$ ($0,644 > 0,404$) maka H_0 ditolak oleh karena itu, H_1 disetujui artinya terdapat pengaruh Manajemen Diri (X) terhadap peningkatan self esteem siswa (Y) dengan memiliki kekuatan hubungan sedang dengan persentase (64%).

Kata kunci: Manajemen Diri, Self Esteem

PENDAHULUAN

Seiring dengan perubahannya zaman yang semakin pesat perkembangannya seseorang diharuskan mengetahui dan menentukan akan kepribadiannya. Gordon Willard Allport mengemukakan pengertian kepribadian adalah sebagai berikut:

“kepribadian merupakan organisasi yang dinamis dalam diri individu suatu system psikofisik individu yang mengatur sifat, tindakan dan proses berfikirnya, yang mana itulah yang akan membentuk kepribadian seseorang.” (Winarta, 2012). Kemudian kepribadian juga merupakan konsentrasi atau bagaimana seseorang berekspresi dalam hubungan sosial dan berfungsi untuk mempengaruhi dunia, serta memikirkan hak dan kewajiban, etika, keindahan, dan semua norma sosial lainnya. (Ja'far, 2015).

Dengan demikian seseorang mempunyai kepribadiannya masing-masing yang berbeda entah dari karakteristik, cara bertingkah laku, maupun secara berpikir.

Untuk mengetahui tentang kepribadiannya seseorang pasti akan menemukan salah satu aspek didalam kehidupannya yang paling sulit untuk dicapai yaitu *“pengenalan identitas”*. Kemudian menyesuainya dengan tuntutan-tuntutan serta tekanan sosial, yang mana tindakan seseorang akan dipengaruhi oleh tentang apa yang ia ketahui dalam dirinya. Penilaian dan evaluasi diri yang positif atau negatif juga berdampak pada perilaku individu. yang mana implikasinya membentuk persepsi pada setiap individu (Fitriyani, 2019). Seseorang yang merasa nyaman dengan dirinya sendiri akan percaya diri dengan apa yang dilakukannya dan mendapatkan hasil yang baik sebagai hasilnya. Sebaliknya, jika seseorang merasa tidak nyaman terhadap dirinya sendiri, maka ia tidak akan percaya diri dengan kemampuannya dan pada akhirnya akan memberikan hasil yang tidak memuaskan. (Indrawati, 2014).

Deaux, Dane, dan Wrigtsman mengemukakan Harga diri (self esteem) adalah

kemampuan untuk mengartikulasikan pendapat tentang diri sendiri, baik itu secara positif atau negatif. Dan menurut Baron, Byre, Branscombe harga diri menampakkan segala sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif (Sarwono, W. Sarlito & Meinsro, 2018).

Self esteem menurut branden ialah bagaimana setiap pribadi melihat dirinya sendiri terhadap kekuatan dalam menjalani aktivitas untuk mencapai kesenangan. (Amalia, 2016; Nirmalasari & Masusan, 2014).

Self esteem dalam kehidupan seseorang sangat berguna. Merasa tidak percaya diri atau rendah self esteem merupakan permasalahan yang sering terjadi, karena harga diri (self esteem) merupakan kesuksesan untuk mendapatkan ketenangan pada individu. (Magfiroh & Pratiwi, 2020; Refnadi, 2018).

Yusuf dan Nurihsan menegaskan bahwa seseorang akan membutuhkan rasa nilai jika mengalami cinta atau pengakuan. ada dua kategori yang membentuk kebutuhan ini, yaitu (a) harga diri yang mencakup pencapaian, kompetensi, kepercayaan diri, kecukupan, dan kemandirian, (b) menerima pengakuan, perhatian, rasa hormat, status, dan interaksi positif lainnya dari orang lain. Ketika persyaratan ini terpenuhi, individu akan lebih mampu dan produktif dalam semua bidang kehidupan, dan individu dapat merasa percaya diri dengan keterampilan dan kemampuannya. Namun, seseorang akan menderita karena harga diri yang rendah, ketidakberdayaan, kurangnya kegembiraan, dan kurangnya kepercayaan diri pada kemampuannya untuk menaklukkan rintangan dalam hidup jika ia gagal menemukan kepuasan atau harga diri (Permatasari, 2018).

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ (٤) ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ (٥) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ (٦)

Artinya : *“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka), kecuali orang-orang yang beriman*

dan mengerjakan kebajikan; maka mereka akan mendapat pahala yang tidak ada putus-putusnya” (QS. At-Tin : 4-6)

Ayat di atas membahas tentang menghargai diri sendiri dan bagaimana menjaga dengan baik apa yang telah diciptakan Allah SWT dengan menaati perintah-Nya untuk taat dan beriman kepada-Nya.

Oleh karena itu, salah satu kualitas yang sangat dibutuhkan siswa adalah harga diri. Sebab siswa yang mempunyai harga diri yang tinggi akan lebih percaya diri dan mampu mewujudkan potensi dirinya. Hal ini sesuai dengan teori Maslow Baihaqi bahwa setiap orang mempunyai kebutuhan yang perlu dipenuhi yaitu harga diri. Manusia akan lebih mudah memuaskan keinginannya untuk mengaktualisasikan diri jika kebutuhan akan harga diri telah terpenuhi (Nadi, 2020).

Seperti yang terjadi di kelas X Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung diperoleh informasi dari wali kelas bahwa terdapat siswa yang memiliki self esteem yang rendah. Dimana siswa belum mampu untuk menyampaikan pendapatnya sendiri, merasa takut jika berbicara di depan banyak orang dan tidak percaya diri dalam belajar (menyontek ketika ujian).

Sesuai dengan permasalahan tersebut, agar siswa mampu untuk dapat meningkatkan self esteem maka seorang guru BK harus memberikan teknik manajemen diri. Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu cara yang dapat digunakan dengan menggunakan teknik manajemen diri dalam meningkatkan self esteem siswa, yang mana siswa agar mampu memanje dirinya sendiri dengan baik. Gantina Komalasari, dkk strategi mengemukakan bahwa manajemen diri adalah proses di mana orang mengendalikan tindakan mereka sendiri (Komalasari, 2011). Manajemen diri yaitu upaya individu untuk mengatur waktunya, memperhatikan, dan kemudian menilai tugas yang telah dilakukannya (Suwanto, 2016).

Nursalim menegaskan strategi manajemen diri adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan perilakunya dengan satu strategi atau kombinasi strategi lainnya. Hartono dan Boy juga berpendapat bahwa teknik-teknik yang akan digunakan menunjukkan bagaimana pendekatan behavioral secara konsisten berupaya mengubah perilaku manusia secara langsung. Intinya, pendekatan behavioral membuat asumsi bahwa perilaku manusia dapat diajarkan untuk mengatasi hambatan (Imran, 2022). Penjelasan di atas mengarah pada kesimpulan bahwa manajemen diri adalah teknik yang dapat diterapkan seseorang untuk secara sengaja mengendalikan aspek perilaku yang ingin mereka ubah dalam perilakunya.

Karena teknik manajemen diri tidak menimbulkan ketergantungan dan dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola perubahan perilakunya sendiri, maka pendekatan ini dianggap cocok untuk membantu siswa dalam mengembangkan rasa harga diri yang lebih tinggi (Larasati et al., 2022), Selain itu, teknik manajemen diri merupakan salah satu jenis konseling yang menggunakan pendekatan konseling behavioral dalam penerapannya (Permatasari, 2018).

Ketika pendekatan pengelolaan mandiri diterapkan, pendekatan tersebut biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan yang mendukung penerapannya. Yang mana Mengurangi perilaku dan menghilangkan faktor penyebab dapat dicapai melalui manipulasi lingkungan. Kemudian menurut Gantina Komalasari teknik Manajemen diri memiliki beberapa langkah dalam melakukannya: (Ali et al., 2017) :

- Tahap observasi diri atau self-monitoring
Pada titik ini, konselor secara sadar mengawasi dan dengan cermat mencatat tindakannya sendiri.
- Fase penilaian diri
Pada titik ini, konselor membandingkan temuan catatan perilaku dengan target perilaku yang telah mereka tentukan sendiri. Tujuan

dari perbandingan ini adalah untuk memastikan efektivitas program dan strategi pengelolaan mandiri.

- Tahapan pemberian imbalan, penghapusan, atau hukuman

Konseli sekarang dapat mengendalikan dirinya sendiri. memberikan tekanan, menghapus, dan menghukum diri sendiri.

Dengan demikian, diperlukan suatu model yang dapat menunjukkan keadaan di mana guru bimbingan dan konseling melakukan intervensi terhadap siswa untuk membantu proses komunikasi yang penting. Dengan kata lain, konseling yang efektif memerlukan pelaksanaan yang terampil. Menurut Singgih D. Gunarsa, manajemen diri mencakup pemantauan diri, penguatan positif pada diri sendiri, kontrak diri, penguasaan rangsangan, dan pemeriksaan rangsangan (Gunarsa, 2016). Siswa yang mempraktikkan pemantauan diri memiliki catatan di mana mereka mencatat segala sesuatu tentang pengalaman dan interaksi mereka dengan dunia luar, penguatan positif pada diri sendiri merupakan pemberian apresiasi terhadap diri sendiri contohnya ketika melakukan usaha ataupun pencapaian maka berikanlah *reward* terhadap diri kita, kontrak diri merupakan perjanjian terhadap diri atas apa yang akan dilakukannya atau yang sering kita sebut sebagai komitmen terhadap diri sendiri, penguasaan rangsangan, dan pemeriksaan rangsangan merupakan sebuah fenomena yang terjadi rangsangan terhadap diri atas keadaan yang di rasakannya.

Oleh karena itu peneliti mengangkat judul dari permasalahan tersebut yang berjudul “Pengaruh Teknik Manajemen Diri Terhadap Self Esteem Siswa Studi Kasus Di Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung Kelas X”

METODE

Jenis penelitian ini bersifat pendekatan penelitian kuantitatif, menggunakan pendekatan analisis regresi, yaitu teknik statistik yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh

fungsiional dan keterkaitan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) (Supardi, 2017). Melalui penelitian survei, penulis menerapkan pendekatan Analisis Deskriptif. Yang dimaksudkan dari jenis penelitian survei ini agar dapat diperoleh data mengenai teknik manajemen diri pengaruhnya terhadap peningkatan *self esteem* siswa melalui kuesioner/angket. Dalam kegiatan survei, informasi dikumpulkan dari responden melalui kuesioner/angket.

Kelas X Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung secara keseluruhan dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini sebanyak 237 siswa/i. Strategi pengambilan sampel memadukan simple random sampling dengan probabilitas sampling (Arikunto, 2013). Sebaiknya diambil semua subjek jika jumlahnya kurang dari 100, dan jika lebih dari 100, maka ambillah paling sedikit 10%, 15%, 20%, atau 25% dari subjek tersebut. Hasilnya, penulis memilih 10% dari seluruh populasi. Dengan demikian yang akan dijadikan sampel sebanyak 24 siswa, yang diambil secara acak dari setiap kelas dikelas X Madrasah Aliyah Darunna'im.

Untuk mendapatkan data tentang pengaruh teknik manajemen diri terhadap *self esteem* siswa kelas X Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung, maka akan digunakan beberapa teknik untuk pengumpulan datanya menggunakan: Kuesioner (Angket), Observasi, Wawancara (interview), dan Dokumentasi:

HASIL

Informasi yang diberikan dikumpulkan dengan meminta responden mengisi kuesioner dengan alat yang telah dibuat.

1. Teknik Manajemen Diri (X)

Hasil penyebaran angket pada 24 responden mengenai teknik manajemen diri diperoleh data yang dapat dilihat di bawah ini.

Pada variabel ini terdiri dari 5 indikator setiap indikatornya dijabarkan pada 25 item

pernyataan. Terdapat tanggapan yang berbeda untuk setiap item pernyataan, dan setiap tanggapan dinilai. Pernyataan ini diberikan kepada 24 responden, dan ditentukan skor dengan angka tertinggi dan terendah. Dari 25 pernyataan yang disediakan skor tertinggi yang diperoleh 113 dan skor terendah 50.

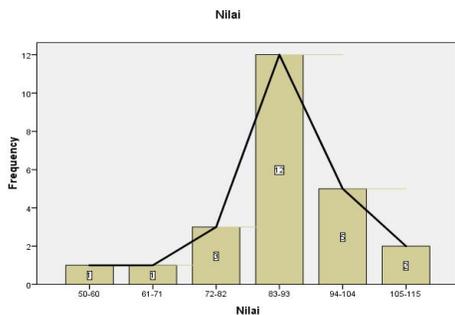
Panjang interval = $(X \max - X \min)$
 Banyak kelas 11 (k) $(113 - 50) = 5,72$ atau 6

Tabel 4. 1
Distribusi Frekuensi Teknik Manajemen Diri

No	Skor Interval	F	Frekuensi %	Interpretasi
1.	50-60	1	4.2%	Rendah
2.	61-71	1	4.2%	Kurang
3.	72-82	3	12.5%	Sedang
4.	83-93	12	50%	Tinggi
5.	94-104	5	20.8%	Sangat Tinggi
6.	105-115	2	8.3%	Sempurna
Total		24	100%	

Gambar *Bar Chart* distribusi frekuensi dapat dilihat pada gambar 4.1

Gambar 4.1
Bar Chart Frekuensi Teknik Manajemen Diri



2. Self Esteem Siswa (Y)

Hasil penyebaran angket pada 24 responden mengenai *self esteem* siswa diperoleh data yang dapat dilihat di bawah ini.

Setelah instrumen dibagikan kepada 24 responden, maka terjaringlah kisaran skor jawaban responden pada variabel self esteem siswa. Hal ini menghasilkan skor yang timbul dari penelitian self esteem siswa, dengan skor terendah sebesar 43 dan tertinggi sebesar 97. Jumlah keseluruhannya adalah 1,953. Rata-rata skor yang dicapai adalah 65,10 dibandingkan dengan skor 125 setelah dihitung rata-rata skor (mean) 81,38, median 84,00, modus 89, varians 158,766, dan standar deviasi 12,600. Skor rata-rata diperoleh sebesar 65,10 bila dibandingkan dengan skor sebesar 125.

Berdasarkan perhitungan rata-rata penelitian terhadap nilai maksimal ideal, derajat pencapaian self esteem siswa mencapai 65,10% termasuk dalam kelompok baik.

Panjang interval = $(X \max - X \min)$ Banyak kelas 9 (k) $(97 - 43) = 6$

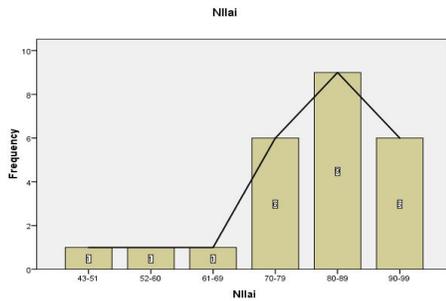
Tabel 4. 2
Distribusi Frekuensi Self Esteem Siswa

No	Skor Interval	F	Frekuensi	Interpretasi
1.	43-51	1	4.2%	Rendah
2.	52-60	1	4.2%	Kurang
3.	61-69	1	4.2%	Sedang
4.	70-79	6	25%	Tinggi
5.	80-89	9	37.5%	Sangat Tinggi
6.	90-99	6	25%	Sempurna
Total		24	100%	

Sedangkan gambar *Bar Chart* distribusi frekuensi dapat dilihat pada gambar 4.4.

Gambar 4. 1

Bar Chart Frekuensi Self Esteem Siswa



Tabel 4. 3

Mean, Median, Modus Teknik Manajemen Diri (X) dan Self Esteem Siswa (Y)

Statistics

	Teknik Manajemen diri	Self Esteem Siswa
Valid	24	24
Missing	0	0
Mean	87.67	81.38
Median	89.00	84.00
Mode	84 ^a	89
Std. Deviation	13.137	12.600
Variance	172.580	158.766
Range	63	54
Minimum	50	43
Maximum	113	97
Sum	2104	1953

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pengujian Instrumen

Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Teknik manajemen diri (X)

1. Uji Validitas

Dari hasil pengujian validalitas pada variabel Teknik Manajemen Diri (X), ini ada 25 item soal pernyataan yang telah diuji, diperoleh 23 item pernyataan yang valid dan 2 pernyataan yang tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan apabila 25 item pernyataan dari instrumen teknik manajemen

diri ditemukan mengandung 25 item pernyataan yang valid. Pengujian dilakukan dengan menggunakan rumus Cronbach Alpha. Tabel berikutnya menggambarkan hasil ketergantungan yang sangat kuat ($r_{AC} = 0,866$)

Tabel 4. 4

Reliabilitas Variabel Teknik Manajemen Diri (X)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	25

Sumber Data Diperoleh Melalui IBM Spss Statistics 16

Tabel 4.5

Interpretasi Koefisien Korelasi

No	Koefisien	Interpretasi
1	0,000 – 0,200	Sangat Rendah
2	0,200 – 0,400	Rendah
3	0,400 – 0,600	Cukup Rendah
4	0,600 – 0,800	Tinggi
5	0,800 – 1,000	Sangat Tinggi

Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Self Esteem Siswa (Y)

1. Uji Validitas

Dari hasil pengujian validalitas pada variabel Self Esteem Siswa (Y), ini ada 25 item soal pernyataan yang telah diuji, diperoleh 23 item pernyataan yang valid dan 2 pernyataan yang tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen penelitian dilakukan dengan rumus Cronbach Alpha, 25 item pernyataan dari variabel self esteem siswa terdapat 25 item pernyataan yang valid, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Hasil reliabilitas yang diperoleh sangat kuat ($r_{AC} = 846$). Sebagaimana tabel berikut :

Tabel 4.6
Reliabilitas Variabel Self Esteem Siswa (Y)
Tabel 4.10

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1 (Constant)	27.220	13.861		1.964	.062		
Teknik Manajemen diri	.618	.156	.644	3.949	.001	1.000	1.000

Sumber Data Diperoleh Melalui IBM Spps Statistics 16

Tabel 4.7
Interpretasi Koefisien Korelasi

No	Koefisien	Interpretasi
1	0,800 – 1,000	Tinggi
2	0,600 – 0,800	Cukup
3	0,400 – 0,600	Agak Rendah
4	0,200 – 0,400	Rendah
5	0,000 – 0,200	Sangat Rendah

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Kolmogorov-smirnov adalah uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini, dengan menggunakan taraf signifikan 0,05 data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan > 0,05. Berikut data hasil uji normalitas menggunakan SPSS.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-smirnov		
	Statistic	Df	Sig.
Teknik Manajemen Diri	0,140	24	0,734
Self Esteem Siswa	0,140	24	0,736

Berdasarkan output SPSS pada tabel test of normality di atas di ketahui bahwa data Teknik Manajemen diri berdistribusi normal dengan menunjukan sig = 0,734 > 0,05,

begitupun dengan data self esteem siswa penelitian menunjukan sig = 0,736 > 0,05, dengan demikian nilai Sig menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal yang diperoleh lebih besar dari 0,05.

Uji Lineritas

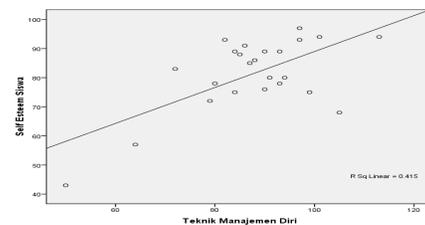
Tabel 4.9
Hasil Uji Linearitas
Anova Tabel

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Linearity	1514.689	1	1514.689		
Deviation from Linearity	1885.936	18	104.774	1.670	.332
Total	3651.625	23			

Dengan nilai Fhit < Ftab 1,67 < 2,93 dan nilai Deviation From Linearity dapat ditentukan dari output SPSS yang disebutkan di atas. nilai signifikansi 0,332 > 0,05 untuk teknik manajemen diri selanjutnya sampel diambil dari populasi yang dilengkapi model regresi linier, yang menunjukkan bahwa hipotesis nol diterima. Berikut gambar linier menggunakan Scatter Plot SPSS :

Gambar 4.2

Gambar Scatter Plot Uji Linearitas



Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel coefficients sesuai persamaan regresi sederhana didapat $R_y > R_{tabel}$ (0,644 > 0,404) maka H_0 ditolak dengan demikian H_1 diterima artinya terdapat pengaruh manajemen diri (X) terhadap self esteem siswa (Y) dengan memiliki kekuatan tinggi dengan presentase (64%).

PEMBAHASAN

Hasil peningkatan self esteem siswa dikatakan dapat meningkat apabila memperhatikan teknik manajemen diri.

1. Manajemen Diri (X)

Dari 24 siswa yang menjadi responden dapat mencerminkan secara keseluruhan bahwa peningkatan self esteem siswa yang dicapai adalah baik.

Berdasarkan hasil dari peningkatan self esteem siswa yang diperoleh dengan memberikan perhatian pada variabel bebas sehingga kemajuan yang dicapai dapat terlihat dengan jelas, apabila variabel bebas itu diabaikan maka nilai variabel terikat sebesar 27,220, R_{tabel} 0,404. Apabila $R_y > R_{tabel}$ ($0,644 > 0,404$) serta sig $0,001 < 0,05$, dengan demikian hipotesis teruji kebenarannya yaitu terdapat pengaruh penggunaan teknik manajemen diri terhadap self esteem siswa.

2. Peningkatan Self Esteem Siswa

Manajemen diri merupakan bagian dari aspek dalam peningkatan self esteem siswa agar dapat mempermudah dalam rangka meningkatkan self esteem siswa.

Berdasarkan persamaan regresi sederhana perubahan peningkatan self esteem siswa hal ini dapat terjadi dengan memperhatikan variabel bebasnya sehingga perubahan siswa dapat dengan mudah diamati dalam persamaan regresi langsung $Y = 27,220 + 0,618$ sehingga menghasilkan R tabel = 0,404. Apabila $R_y > R$ tabel ($0,644 > 0,404$), maka H_0 ditolak dan H_1 disetujui, hal ini menunjukkan bahwa manajemen diri (X) berpengaruh terhadap self esteem siswa (Y). Berdasarkan persamaan tersebut, self esteem siswa akan meningkat karena keterampilan manajemen diri yang dikembangkan dengan baik. Jika manajemen diri kuat, hal ini dapat dimanfaatkan sebagai batu loncatan untuk perbaikan dan transformasi menuju sesuatu yang lebih baik.

3. Pengaruh Manajemen Diri (X) Terhadap Self Esteem Siswa (Y)

Pengaruh manajemen diri terhadap self esteem siswa kelas X Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung dengan jumlah responden 24 siswa sesuai persamaan regresi sederhana didapat $R_y > R_{tabel}$ ($0,644 > 0,404$) maka H_0 ditolak dengan demikian H_1 disetujui artinya manajemen diri berpengaruh (X) terhadap self esteem siswa (Y) dengan memiliki kekuatan tinggi dengan presentase (64%). Artinya hipotesis yang diajukan ternyata terbukti, yaitu apabila teknik manajemen diri semakin baik maka bisa dijadikan suatu modal untuk bisa lebih baik lagi dalam meningkatkan self esteem siswa.

SIMPULAN

Pengaruh manajemen diri terhadap self esteem siswa kelas X Madrasah Aliyah Darunna'im Rangkasbitung dengan jumlah responden 24 siswa sesuai persamaan regresi sederhana didapat $R_y > R_{tabel}$ ($0,644 > 0,404$) maka H_0 ditolak dengan demikian H_1 disetujui artinya terdapat pengaruh manajemen diri (X) terhadap self esteem siswa (Y) yang memiliki kekuatan tinggi dengan presentase (64%). Artinya hipotesis yang diajukan ternyata terbukti, yaitu apabila manajemen diri semakin baik maka bisa dijadikan suatu modal untuk bisa lebih baik lagi dalam meningkatkan self esteem siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, I., Muksin, U., & Chodijah, S. (2017). Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk menumbuhkan Self Management dalam Belajar Siswa. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 5.
- Amalia, R. (2016). Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Berbasis Nilai Budaya Minangkabau dalam Kesetaraan Gender untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Putri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 2(2), 9–16.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu*

- Pendekatan Praktik* (p. 174). Rineka Cipta.
- Fitriyani, N. (2019). Pengembangan media pembelajaran audio-visual powtoon tentang konsep diri dalam bimbingan kelompok untuk peserta didik Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(1), 104–114.
- Gunarsa, D. S. (2016). *Konseling dan Psikoterapi* (pp. 225–226). Libri.
- Imran, N. A. (2022). *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai*.
- Indrawati, Y. (2014). Pengaruh Self Esteem, Self Efficacy Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus Perawat RS Siloam Manado). *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen*, 2(4).
- Ja'far, S. (2015). Struktur Kepribadian Manusia Perspektif Psikologi Filsafat. *Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2).
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling* (p. 180). Permata Puri Media.
- Larasati, W., Mahmudi, I., & Kadafi, A. (2022). Penerapan konseling behavior teknik self management untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas 8 di SMPN 1 Gerih. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 98–105.
- Magfiroh, L., & Pratiwi, T. I. (2020). Hubungan Self-Esteem dan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Berprestasi Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP NEGERI 30 SURABAYA. *Jurnal BK UNESA*, 11(3), 303–311.
- Nadi, R. A. (2020). *Self Esteem Pada Masa Remaja* (p. 2). Ongka Book.
- Nirmalasari, L., & Masusan, K. (2014). Self esteem, gender dan prestasi kerja (study pada penyiar radio di kota bandung). *Jurnal Study and Management Research*, 11(2), 18–27.
- Permatasari, M. (2018). *MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN SELF*.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16–22.
- Sarwono, W. Sarlito & Meinsro, A. E. (2018). *Psikologi Sosial Edisi 2* (p. 69). Salemba Humanika.
- Supardi. (2017). *Statistik Penelitian Pendidikan*, (p. 239). PT Raja Grafindo Persada.
- Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1–5.
- Winarta, E. (2012). Pengembangan Kepribadian. In *Pengembangan Kepribadian* (p. 27). Lentera Ilmu.