

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Agung, W.K., & Zarah P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Lubis, Z. (2021). *Statistika terapan untuk ilmu-ilmu sosial dan ekonomi*. Penerbit Andi.
- Norfai. (2020). *Manajemen Data Menggunakan SPSS*, Kalimantan: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjary.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2014). *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.

Jurnal:

- Afifah, S., & Saloom, G. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dan self-efficacy dalam penyesuaian diri santri baru. *Dialog*, 41(2), 139-150.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Arsyam, M., & Tahir, M. Y. (2021). Ragam jenis penelitian dan perspektif. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 37-47.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif & kuantitatif*.
- Dalantang, S. P. B., & Wibowo, M. (2024). Implementasi Nyanyian Masamper Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Religi Di GMIST Imanuel Behongang. *Psalmoz: A Journal of Creative and Study of Church Music*, 5(2), 40-48.
- Distina, P. P., & Kumail, M. H. (2019). Pengembangan dimensi psychological well-being untuk pengurangan risiko gangguan depresi. *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39-59.
- Djollong, A. F. (2014). *Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research)*. *Istiqlah: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2 (1), 86–100.

- Enung Fatimah, (2006) *Psikologi Perkembangan*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ghoziyah, I. (2022). Efektivitas Bimbingan Konseling Terhadap Peningkatan Kemampuan Penyesuaian Diri AUD di Tk Sekecamatan Bungkal Ponorogo. *WISDOM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 1-22.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). *Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Hani Laeli Asyrofah dan Erin Ratna Kustanti, 'Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Kematangan Karier Pada Remaja Santri Di Pondok Pesantren Darut Taqwa Semarang', *Jurnal EMPATI*, 12.1 (2023), 15
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12-19.
- Imaidah, C. P. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren "X". *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 15(2), 100-111.
- Jannah, M., Khoirunnisa, R. N., Satiningsih, S., Satwika, Y. W., Kencana, N. T., & Purnomo, R. A. A. (2023). PENERAPAN AWARENESS TRAINING UNTUK PENINGKATAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KOMUNITAS SATRIA NUSANTARA SURABAYA. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)*, 3(4), 318-326.
- Junaidin, J. (2023). Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Santri di Pondok Pesantren Al-Mutmainnah Desa Leseng Kab. Sumbawa. *Journal on Education*, 5(2), 3808-3816.
- Karim, H. A., & Salehudin, M. (2021). Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Mengembangkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa.
- Lestari, D., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan antara religiusitas dengan penyesuaian diri pada siswa dan siswi kelas VII Yayasan Pondok Pesantren Futuhiyyah Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal empati*, 6(4), 307-312.

- Mahendrani, W., & Rahayu, E. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian diri pada siswa akselerasi. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 13(2).
- Mariyati, L. I., & Ansyah, E. H. (2024). Resiliensi, Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 903-916.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., & Lestariningsih, N. D. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian tindakan kelas dalam pendidikan olahraga. *Insight Mediatama*.
- Ningrum, P. R. (2013). Perceraian orang tua dan penyesuaian diri remaja studi pada remaja sekolah menengah atas/kejuruan di kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1).
- Nishfi, S. L., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 23-26.
- Nuruddaroini, M. A. S., & Midi, H. S. (2021). Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Psychological Well Being dan Sa'adah (Studi Komparasi Antara Konsep Barat dan Islam). *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 3, 83-87.
- Oktaviani, E. A., & Indrawati, E. (2019). Penyesuaian Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kepribadian Tangguh Santriwati Tahun Pertama Pondok Pesantren X Cikarang. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 110-115.
- Pahlewi, R. M. (2020). Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi DI Yogyakarta). *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(2), 206-2015.
- Poerwanto, A., & Murdiyani, H. (2021). Hubungan antara Konsep Diri, Regulasi Diri dan Tingkat Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Santri Pondok Pesantren Al-Berr Pasuruan. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 101-108.
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, 2(3), 134-143.

- Purnomosidi, F., Pi, M., Widiyono, S. K., Musslifah, A. R., & Psikolog, M. P. (2022). *Buku referensi kesejahteraan psikologis dengan sholat dhuha*. Lembaga Chakra Brahma Lentera.
- Putry, D. N., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri pada Siswa di Pondok Pesantren" X" Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 738-742.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 8(2).
- 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.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Saguni, F., & Amin, S. M. (2014). Hubungan penyesuaian diri, dukungan sosial teman sebaya dan self regulation terhadap motivasi belajar siswa kelas akselerasi SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Penelitian Ilmiah*, 2(1), 199-233.
- Saidah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan sosial dan self-efficacy dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 116-122.
- Supardi, *Statistik Penelitian Pendidikan*, Rajawali P (Depok, 2017)
- Syahputri, A. Z., Della Fallenia, F., & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160-166.
- Tricahyani, I. A. R., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542-550.
- Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan* (Vol. 1). UMMPress.
- Wulandari, S. W. (2016). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta. *Psiko Edukasi*, 14(2), 94-100.

- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96-102.
- Yusuf, S. (2011). Psikologi perkembangan anak & remaja. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.

Lampiran 1 (Surat Izin Uji Coba penelitian)



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Syech. Nawawi Al-Hanatani Kp. Andamu'1 Kel. Sukawana Kec. Curug Kota Serang 42171
Website: uinbanten.ac.id E-mail: fada@uinbanten.ac.id

Nomor : 3654/Un.17/F.IV.1/PP.00.9/11/2024
Lampiran : -
Perihal : Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth,
Kepala SMA Daarul Ishlah IslamicBoarding School
(Ust Bahrul Ulum, Lc,M.Pd.)

Di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin
Banten menerangkan bahwa:

Nama : Ida Faridatul Nisfah
Nomor Induk Mahasiswa : 201520126
Semester : IX
Jurusan/Fakultas : BKI / Dakwah

Adalah benar mahasiswa/i pada Fakultas Dakwah yang akan melaksanakan
Penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir (Penulisan Skripsi) yang
berjudul:

*Hubungan Psychological well being dengan penyesuaian diri pada santri
pondok pesantren Al Irsyad Banten Waringin kurung.*

Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu dapat
memberikan izin kepada mahasiswa/i yang dimaksud untuk bisa melakukan
Survey dan Pengumpulan data Penelitian di Balai Pemasarakatan Kelas II Serang
yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu kami haturkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 15 November 2024

A.n.Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,
dan Kemahasiswaan



Ida Faridatul Hasanah, M. Ag
00529 199603 2 001

Lampiran 2 (Surat Izin penelitian)



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Syech. Nawawi Al-Banattani Kp. Andamu'i Kel. Sukawana Kec. Curug Kota Serang 42171
Website: uinbanten.ac.id E-mail: fada@uinbanten.ac.id

Nomor : 3654/Un.17/F.IV.1/PP.00.9/11/2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian.

Kepada Yth,
Pimpinan pondok pesantren Al Irsyad Banten Waringinkurung.

Di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten menerangkan bahwa:

Nama : **Ida Faridatul Nisfah**
Nomor Induk Mahasiswa : 201520126
Semester : IX
Jurusan/Fakultas : BKI / Dakwah

Adalah benar mahasiswa/i pada Fakultas Dakwah yang akan melaksanakan Penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir (Penulisan Skripsi) yang berjudul:

Hubungan Psychological well being dengan penyesuaian diri pada santri pondok pesantren Al Irsyad Banten Waringin kurung.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu dapat memberikan izin kepada mahasiswa/i yang dimaksud untuk bisa melakukan Survey dan Pengumpulan data Penelitian di Balai Pemasarakatan Kelas II Serang yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu kami haturkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 15 November 2024

A.n.Dekan
Dekan Bidang Akademik,
dan Kelembagaan



Ida Faridatul Hasanah, M. Ag
00529 199603 2 001

Lampiran 3 (Surat Balasan penelitian)



معهد الإرشاد لتربية الإسلامية الحديثة
PONDOK PESANTREN AL IRSYAD BANTEN
WARINGINKURUNG - SERANG - BANTEN

Jl. Mataram-Waringinkurung Km 3.5 Bagog Jaya Sukabares, Waringinkurung, Serang - Banten Telp. 0813-1418-8950 / 0877-7156-4601

Waringinkurung, 13 Desember 2024

Nomor : 59/YI-PEN/PONPES/XII/2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

Yth.

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan

Di-

Tempat

Membalas surat saudara nomor : 3654/Un.17/F.IV.1/PP.00.9/11/2024. Perihal permohonan Izin Penelitian di Pondok Pesantren Al Irsyad Banten, maka bersama ini memberi izin kepada nama tersebut dibawah ini :

Nama : Ida Faridatul Nisfah
Jurusan/Fakultass : BKL/Dakwah

Untuk melaksanakan penelitian di Pondok Pesantren kami, untuk kebutuhan penulisan Skripsi yang berjudul : *Hubungan Psychological Well Being dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Al Irsyad Banten Waringinkurung.*

Demikian surat ini dibuat, untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Pimpinan Pondok

Est. Feri Hidayat, S.Pd

Lampiran 4 (Surat Permohonan Expert Judgment)



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
Jl. Jend. Sudirman No. 30 Serang 42118 ☐ 200323, 208849 Fax. 200022

SURAT PERMOHONAN JUDGMENT ANGKET

No : 3546/Un.17/F.IV/11/2024
Hal : Permohonan *Judgment* Instrumen Penelitian
Lampiran : 3 (tiga) berkas
Kepada Yth. Bapak/Ibu
Tri Windi Oktara, S.Pd.,M.Psi.

Di Tempat

Dengan hormat,

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri
Sultan Maulana Hasanuddin Banten menerangkan bahwa:

Nama : Ida Faridatul Nisfah
NIM : 201520126

Judul Penelitian: *Hubungan Psychological Well- Being Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri
Pondok Pesantren Al-Irsyad Banten Waringinkurung.*

Sehubung dengan adanya **Tugas Penelitian Skripsi**, maka mahasiswa memerlukan ahli materi untuk memberikan *judgment* (penilaian) terhadap instrumen yang telah peneliti rancang. Karena itu, Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk bisa memberikan *judgment* (penilaian) dan saran demi mendapatkan instrumen yang layak untuk diterapkan. Demikian, atas perkenan dan partisipasi Bapak terlebih dahulu kami sampaikan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 07 November 2024
Ketua Program Studi Bimbingan
Konseling Islam



[Signature]
Tri Windi Oktara, S.Pd., M.A
NIP. 19750604 200604 1 001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
Jl. Jend. Sudirman No. 30 Serang 42118 ☎ 200323, 208849 Fax. 200022

SURAT PERMOHONAN JUDGMENT ANGKET

No : 3546/Un.17/F.IV/11/2024
Hal : Permohonan *Judgment* Instrumen Penelitian
Lampiran : 3 (tiga) berkas
Kepada Yth. Bapak/Ibu
Peni Ramanda, S.Pd.,M.Pd.

p
Di Tempat

Dengan hormat,

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri
Sultan Maulana Hasanuddin Banten menerangkan bahwa:

Nama : **Ida Faridatul Nisfah**
NIM : 201520126

Judul Penelitian: *Hubungan Psychological Well- Being Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri
Pondok Pesantren Al-Irsyad Banten Waringinkurung.*

Sehubung dengan adanya **Tugas Penelitian Skripsi**, maka mahasiswa memerlukan ahli materi untuk memberikan *judgment* (penilaian) terhadap instrumen yang telah peneliti rancang. Karena itu, Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk bisa memberikan *judgment* (penilaian) dan saran demi mendapatkan instrumen yang layak untuk diterapkan. Demikian, atas perkenan dan partisipasi Bapak terlebih dahulu kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 07 November 2024

Ketua Program Studi Bimbingan
Konseling Islam



M. Nurrozi, S.Psi., M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

Lampiran 5 (Lembar Jawaban Expert Judgment)

LEMBAR EXPERT JUDGMENT SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi

NIP : 19941029 202203 2 004

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian yang berjudul "Hubungan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al Irsyad Banten Waringinkurung" yang dibuat oleh :

Nama : Ida Faridatul Nisfah

NIM : 201520126

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penelitian tersebut : (✓)

☐ Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.

☒ Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.

☐ Tidak layak.

Catatan (bila perlu)

.....perbaiki pernyataan.....
.....
.....

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Serang, 19 November 2024

Validator



Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi
NIP. 19941029 202203 2 004

LEMBAR EXPERT JUDGMENT
SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd

NIP : 19900804 201903 1 014

Setelah membaca, menelaah dan mencermati intrumen penelitian yang berjudul “Hubungan *psychological well-being* dengan penyesuaian diri pada santri Pondok Pesantren Al Irsyad Banten Waringinkurung” yang dibuat oleh :

Nama : Ida Faridatul Nisfah

NIM : 201520126

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penelitian tersebut : (✓)

☐ Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.

☒ Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.

☐ Tidak layak.

Catatan (bila perlu)

Perbaiki pernyataan & alternatif jawaban

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Serang, 15 Nov 2014

Validator

[Signature]
Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd

NIP. 19900804 201903 1 014

Lampiran 6 (Kisi-Kisi Instrument Penelitian Sebelum Uji Coba)

Kisi-kisi Instrument *Psychological well-being*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item pernyataan		Jumlah
			(+)	(-)	
<i>Psychological well-being</i>	Penerimaan Diri	a). Bersikap menerima apa adanya terhadap diri sendiri	1, 2	3, 4	4
		b). Menerima sifat baik dan buruk yang dimiliki	5, 6	7, 8	4
		c). Menerima kondisi dirinya dimasa lalu	9, 10	11, 12	4
	Hubungan positif dengan orang lain	a). Memiliki empati dengan orang lain	13, 14	15, 16	4
		b). Mengerti dan memahami hakikat dalam menjalin hubungan yang baik	17, 18	19, 20	4
	Kemandirian	a). Mampu untuk mengatur dirinya sendiri	21, 22	23, 24	4
		b). Mampu menolak tekanan sosial	25, 26	27, 28	4
	Penguasaan terhadap lingkungan	a). Memilih lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya	29, 30	31, 32	4
		b). Menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan individu itu sendiri	33, 34	35, 36	4

	Tujuan hidup	a). Memiliki arah dan tujuan hidup	37, 38	39, 40	4
		b). Memiliki target yang ingin dicapai dalam kehidupan	41, 42	43, 44	4
	Pertumbuhan pribadi	a). Memiliki perasaan untuk terus berkembang	45, 46	47, 48	4
		b). Mampu untuk menciptakan dan meningkatkan potensi diri	49, 50	51, 52	4

Kisi-kisi Instrument Penyesuaian Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item pernyataan		Jumlah
			(+)	(-)	
Penyesuaian Diri	Mengontrol emosi yang berlebihan	a). Memiliki kontrol emosi yang baik	1, 2, 3	4, 5, 6	6
	Kemampuan mengatasi mekanisme psikologis	a). Terbuka dan jujur terhadap masalah yang dihadapi	7, 8, 9	10, 11, 12	6
	Kemampuan mengatasi frustrasi	a). Mampu menghadapi berbagai kesulitan ataupun masalah	13, 14	15, 16	4
		b). Bersikap dan bereaksi secara wajar tanpa merasa frustrasi	17, 18	19, 20	4
	Pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional	a). Kemampuan berpikir secara rasional dalam menghadapi masalah,	21, 22	23, 24	4
		b). Mengatur pikiran ketika menghadapi sebuah masalah.	25, 26	27, 28	4
		c). Kemampuan mempertimbangkan konsekuensi dalam	29, 30	31, 32	4

		mengambil keputusan			
	Kemampuan untuk belajar	a). Mampu belajar terus menerus untuk memecahkan masalah	33, 34	35, 36	4
		b). Memiliki motivasi untuk meningkatkan prestasi belajar	37, 38	39, 40	4
	Memanfaatkan pengalaman masa lalu	a). Dapat mengambil pelajaran dari setiap kejadian	41, 42	43, 44	4
		b). Mampu membandingkan pengalaman dirinya dengan pengalaman orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapi	45, 46	47, 48	4
	Bersikap objektif dan realistik	a). Mampu menerima keadaan lingkungan secara rasional	49, 50	51, 52	4

Lampiran 7 (Instrument Penelitian Sebelum Uji Coba)

Instrument Penelitian *Psychological well-being*

No	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya nyaman dengan diri saya apa adanya					
2.	Saya tertekan untuk memenuhi harapan orang lain tentang diri saya					
3.	Saya tidak puas dengan diri saya					
4.	Saya menghargai kelebihan dan kekurangan diri saya					
5.	Saya menerima dengan baik sikap positif maupun negatif yang saya miliki					
6.	Saya lebih mudah menerima kritik karena saya tahu itu untuk kebaikan saya					
7.	Saya merasa kesulitan untuk menerima diri saya apa adanya					
8.	Saya cemas tentang bagaimana orang lain melihat kekurangan saya					
9.	Saya percaya bahwa setiap pengalaman, baik atau buruk, memiliki makna tersendiri					
10.	Saya melihat masa lalu sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi saya					
11.	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri untuk hal-hal yang terjadi di masa lalu					
12.	Saya terjebak dalam kesalahan masa lalu dan sulit untuk maju.					
13.	Saya senang bisa mendengarkan cerita dan pengalaman orang lain					

14.	Saya berusaha untuk memahami perasaan orang lain dalam setiap situasi					
15.	Saya tertekan ketika mencoba mengatasi masalah orang lain.					
16.	Saya kecewa ketika usaha empati saya tidak dihargai.					
17.	Saya memahami bahwa setiap hubungan membutuhkan usaha dan komitmen dari kedua belah pihak.					
18.	Saya bahagia ketika bisa berbagi kebahagiaan maupun kesedihan dengan teman-teman dekat saya.					
19.	Saya kesulitan untuk memahami perasaan orang lain					
20.	Saya terjebak dalam konflik karena kurangnya komunikasi yang jelas dalam hubungan saya.					
21.	Saya lebih kuat ketika dapat mengatasi tantangan tanpa bergantung pada orang lain.					
22.	Saya tahu cara mencari solusi yang tepat untuk diri saya sendiri ketika dalam kesulitan					
23.	Saya meragukan keputusan saya, yang membuat saya sulit untuk bertindak secara mandiri					
24.	Saya cemas ketika harus menghadapi situasi baru tanpa bantuan orang lain.					
25.	Saya bahagia ketika dapat memilih apa					

	yang terbaik untuk diri saya tanpa merasa tertekan.					
26.	Saya percaya bahwa menolak tekanan sosial adalah tanda kemandirian diri yang baik.					
27.	Saya cemas saat harus menolak tawaran yang mungkin tidak baik bagi saya.					
28.	Saya tertekan ketika harus menghadapi ekspektasi dari orang lain yang tidak sejalan dengan keinginan saya.					
29.	Saya nyaman saat belajar di ruang yang tenang					
30.	Saya lebih bertenaga ketika tinggal di lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat saya					
31.	Saya stres ketika tidak dapat menemukan ruang yang nyaman untuk beraktivitas.					
32.	Ketidakmampuan untuk memilih lingkungan yang sesuai membuat saya lelah					
33.	Mengatur lingkungan pondok dengan baik membantu meningkatkan produktivitas saya.					
34.	Saya berusaha untuk mengatur waktu agar sesuai dengan kebutuhan fisik dan mental saya.					
35.	Saya stres ketika tidak bisa menciptakan ruang yang nyaman di tempat tinggal saya					
36.	Lingkungan yang tidak mendukung sering					

	kali membuat saya lebih lelah					
37.	Saya percaya diri ketika saya tahu arah yang ingin saya tuju dalam hidup					
38.	Tujuan hidup yang saya tetapkan memberikan makna dan tujuan dalam setiap tindakan saya.					
39.	Saya tertekan ketika melihat orang lain mencapai tujuan mereka, sementara saya masih mencari arah.					
40.	Saya cemas ketika tujuan yang saya buat terasa terlalu jauh dan sulit dicapai.					
41.	Memiliki target memberikan arah yang jelas dalam hidup saya					
42.	Saya termotivasi setiap hari ketika memiliki target yang jelas untuk dicapai					
43.	Target hidup yang tidak jelas membuat saya kehilangan motivasi					
44.	Saya terjebak ketika target yang saya buat tidak sesuai dengan perubahan dalam hidup saya.					
45.	Saya bangga ketika dapat melihat kemajuan diri saya dari waktu ke waktu.					
46.	Saya bahagia ketika dapat berbagi pengalaman saya dengan orang lain.					
47.	Saya terjebak dalam rutinitas dan kehilangan semangat untuk belajar					
48.	Saya sulit menemukan cara untuk berkembang lebih jauh					
49.	Saya berusaha untuk terus belajar demi					

	meningkatkan kualitas hidup saya					
50.	Saya bangga ketika berhasil mengembangkan keterampilan baru yang meningkatkan potensi saya					
51.	Saya tertekan ketika tidak melihat kemajuan dalam pengembangan diri saya					
52.	Ketidakpuasan terhadap diri sendiri sering menghalangi saya untuk menyadari kemampuan yang saya miliki.					

Instrument Penelitian Penyesuaian Diri

No	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya tetap tenang dalam situasi yang menegangkan.					
2.	Ketika menghadapi konflik, saya dapat berkomunikasi dengan tenang.					
3.	Saya bereaksi berlebihan pada situasi yang tidak menyenangkan.					
4.	Saya sulit untuk mengendalikan kemarahan saya					
5.	Saya mudah cemas ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan					
6.	Saya cenderung bertindak emosional tanpa berpikir.					
7.	Saya bisa terbuka tentang masalah yang saya hadapi.					
8.	Saya nyaman untuk membahas kesulitan yang saya alami dengan orang-orang terdekat.					
9.	Saya dapat melihat masalah dari berbagai sudut pandang dengan jujur.					
10.	Saya takut untuk berbagi perasaan saya dengan orang lain.					
11.	Saya rasa tidak ada gunanya membicarakan masalah saya.					
12.	Ketika Saya mengungkapkan masalah justru akan memperburuk keadaan.					

13.	Saya berusaha tenang saat menghadapi masalah					
14.	Saya mampu menemukan solusi ketika menghadapi tantangan.					
15.	Saya kesulitan mengontrol diri ketika berada pada situasi yang sulit.					
16.	Saya mudah kehilangan harapan ketika mengalami kegagalan.					
17.	Saya dapat mengendalikan emosi saya saat situasi menjadi menegangkan.					
18.	Saya mampu tetap tenang dalam menghadapi tekanan.					
19.	Saya tidak percaya diri ketika menghadapi kesulitan					
20.	Saya putus asa ketika menghadapi tantangan.					
21.	Saya mampu mengamati berbagai saran dalam menyelesaikan masalah.					
22.	Berpikir rasional dapat membantu saya menemukan solusi yang tepat.					
23.	Saya mudah terpengaruh oleh emosi saya ketika menghadapi masalah, sehingga sulit berpikir rasional.					
24.	Saya sulit untuk menerima pendapat orang lain saat memecahkan masalah.					
25.	Saya dapat memprioritaskan masalah berdasarkan urgensi dan kepentingan.					
26.	Saya dapat memikirkan dampak positif maupun negatif sebelum mengambil					

	keputusan.					
27.	Saya panik saat menghadapi situasi sulit.					
28.	Saya cenderung membuat keputusan terburu-buru ketika menghadapi masalah					
29.	Saya berusaha memilih keputusan yang memberikan manfaat tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk orang lain.					
30.	Setiap membuat keputusan, saya memikirkan tentang bagaimana hal tersebut akan memengaruhi tujuan hidup saya ke depan.					
31.	Saya bingung ketika harus memilih di antara beberapa opsi					
32.	Saya kesulitan menjelaskan alasan di balik keputusan yang saya ambil					
33.	Saya termotivasi untuk terus belajar dari pengalaman saya					
34.	Saya yakin bahwa setiap kesalahan adalah kesempatan untuk belajar lebih baik.					
35.	Saya cenderung menghindari tantangan dalam belajar					
36.	Saya bingung dan tidak tahu harus mulai dari mana ketika menghadapi kesulitan					
37.	Saya berusaha keras untuk mencapai nilai yang lebih baik					
38.	Saya mencari cara untuk meningkatkan					

	keterampilan belajar saya					
39.	Saya cenderung menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam belajar					
40.	Saya malas untuk mengejar prestasi yang lebih baik.					
41.	Saya dapat melihat sisi positif dalam setiap kejadian dihidup saya					
42.	Saya percaya bahwa setiap pengalaman baik maupun buruk, memiliki nilai pelajaran					
43.	Saya cenderung mengabaikan pelajaran dari kesalahan yang saya buat					
44.	Saya kesulitan untuk mengubah pola pikir berdasarkan pengalaman sebelumnya.					
45.	Saya dapat mengambil pelajaran berharga dari pengalaman masa lalu orang lain untuk mengatasi tantangan yang saya hadapi.					
46.	Saya lebih percaya diri ketika dapat menggunakan pengalaman masa lalu sebagai acuan untuk keputusan yang lebih baik.					
47.	Saya sulit untuk belajar dari pengalaman orang lain					
48.	Saya bingung ketika mencoba membandingkan pengalaman saya dengan pengalaman orang lain					
49.	Saya dapat melihat situasi dengan cara					

	yang objektif tanpa dipengaruhi emosi					
50.	Saya menerima keadaan lingkungan dengan pikiran terbuka dan realistis					
51.	Saya terjebak dalam emosi ketika menghadapi situasi sulit					
52.	Saya sulit menerima keadaan yang tidak sesuai dengan keinginan saya.					

Skala Psychological Well-being

[illegible]

Skala Penyesuaian Diri

[illegible]

Lampiran 9 (Hasil Uji Realibilitas)

Skala Psychological Well-being

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,826	35

Skala Penyesuaian Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,776	37

Lampiran 10 (Kisi-Kisi Instrument Penelitian Setelah Uji Validitas)

Kisi-kisi Instrument *Psychological well-being*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
<i>Psychological well-being</i>	Penerimaan Diri	a). Bersikap menerima apa adanya terhadap diri sendiri	2	4	2
		b). Menerima sifat baik dan buruk yang dimiliki	5	8	2
		c). Menerima kondisi dirinya dimasa lalu	10	11	2
	Hubungan positif dengan orang lain	a). Memiliki empati dengan orang lain	14	16	2
		b). Mengerti dan memahami hakikat dalam menjalin hubungan yang baik	17	19	2
	Kemandirian	a). Mampu untuk mengatur dirinya sendiri	21, 22	24	3
		b). Mampu menolak tekanan sosial	25, 26	27, 28	4

	Penguasaan terhadap lingkungan	a). Memilih lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya	30	31, 32	3
		b). Menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan individu itu sendiri	33, 34	35, 36	4
	Tujuan hidup	a). Memiliki arah dan tujuan hidup	37, 38	39, 40	4
		b). Memiliki target yang ingin dicapai dalam kehidupan	42	43, 44	3
	Pertumbuhan pribadi	a). Memiliki perasaan untuk terus berkembang	45	48	2
		b). Mampu untuk menciptakan dan meningkatkan potensi diri	49	52	2

Kisi-kisi Instrument Penyesuaian Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item pernyataan		Jumlah
			(+)	(-)	
Penyesuaian Diri	Mengontrol emosi yang berlebihan	a). Memiliki kontrol emosi yang baik	1, 3	4, 5, 6	5
	Kemampuan mengatasi mekanisme psikologis	a). Terbuka dan jujur terhadap masalah yang dihadapi	7	10, 11, 12	4
	Kemampuan mengatasi frustrasi	a). Mampu menghadapi berbagai kesulitan ataupun masalah	13	15, 16	3
		b). Bersikap dan bereaksi secara wajar tanpa merasa frustrasi	17, 18	20	3
	Pertimbangan dan pengarahan diri yang rasional	a). Kemampuan berpikir secara rasional dalam menghadapi masalah,	21	23, 24	3
		b). Mengatur pikiran ketika menghadapi sebuah masalah.	25	27, 28	3
		c). Kemampuan	29	31, 32	3

		mempertimbangkan konsekuensi dalam mengambil keputusan			
	Kemampuan untuk belajar	a). Mampu belajar terus menerus untuk memecahkan masalah	34	35, 36	3
		b). Memiliki motivasi untuk meningkatkan prestasi belajar	37, 38	39	3
	Memanfaatkan pengalaman masa lalu	a). Dapat mengambil pelajaran dari setiap kejadian	41	44	2
		b). Mampu membandingkan pengalaman dirinya dengan pengalaman orang lain untuk mengatasi masalah yang dihadapi	45	48	2
	Bersikap objektif dan realistik	a). Mampu menerima keadaan lingkungan secara rasional	50	51, 52	3

Lampiran 11 (Hasil Uji Validitas *Psychological well-being*)

Pernyataan	rHitung	rTabel	P (Sig)	Keterangan
P1	0,250	0,361	0,182	Tidak Valid
P2	0,610	0,361	0,000	Valid
P3	0,272	0,361	0,145	Tidak Valid
P4	0,374	0,361	0,042	Valid
P5	0,359	0,361	0,051	Tidak Valid
P6	0,117	0,361	0,536	Tidak Valid
P7	0,182	0,361	0,335	Tidak Valid
P8	0,598	0,361	0,000	Valid
P9	0,096	0,361	0,611	Tidak Valid
P10	0,457	0,361	0,011	Valid
P11	0,569	0,361	0,001	Valid
P12	0,349	0,361	0,059	Tidak Valid
P13	0,303	0,361	0,103	Tidak Valid
P14	0,483	0,361	0,007	Valid
P15	0,091	0,361	0,632	Tidak Valid
P16	0,529	0,361	0,003	Valid
P17	0,426	0,361	0,019	Valid
P18	0,361	0,361	0,049	Valid
P19	0,468	0,361	0,009	Valid
P20	0,103	0,361	0,588	Tidak Valid
P21	0,447	0,361	0,013	Valid
P22	0,447	0,361	0,548	Valid
P23	0,114	0,361	0,048	Tidak Valid
P24	0,364	0,361	0,002	Valid
P25	0,531	0,361	0,000	Valid
P26	0,627	0,361	0,020	Valid

P27	0,422	0,361	0,000	Valid
P28	0,824	0,361	0,000	Valid
P29	0,194	0,361	0,303	Tidak Valid
P30	0,512	0,361	0,004	Valid
P31	0,695	0,361	0,000	Valid
P32	0,621	0,361	0,000	Valid
P33	0,464	0,361	0,010	Valid
P34	0,579	0,361	0,001	Valid
P35	0,708	0,361	0,000	Valid
P36	0,416	0,361	0,022	Valid
P37	0,424	0,361	0,019	Valid
P38	0,547	0,361	0,002	Valid
P39	0,638	0,361	0,000	Valid
P40	0,575	0,361	0,001	Valid
P41	0,238	0,361	0,204	Tidak Valid
P42	0,437	0,361	0,016	Valid
P43	0,402	0,361	0,027	Valid
P44	0,532	0,361	0,002	Valid
P45	0,395	0,361	0,031	Valid
P46	0,295	0,361	0,113	Tidak Valid
P47	0,135	0,361	0,475	Tidak Valid
P48	0,542	0,361	0,002	Valid
P49	0,405	0,361	0,026	Valid
P50	0,299	0,361	0,108	Tidak Valid
P51	0,326	0,361	0,079	Tidak Valid
P52	0,636	0,361	0,000	Valid

(Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri)

Pernyataan	rHitung	rTabel	P (Sig)	Keterangan
P1	0,374	0,361	0,041	Valid
P2	0,027	0,361	0,884	Tidak Valid
P3	0,661	0,361	0,000	Valid
P4	0,529	0,361	0,003	Valid
P5	0,619	0,361	0,000	Valid
P6	0,474	0,361	0,008	Valid
P7	0,378	0,361	0,039	Valid
P8	-0,010	0,361	0,957	Tidak Valid
P9	0,337	0,361	0,068	Tidak Valid
P10	0,543	0,361	0,002	Valid
P11	0,494	0,361	0,006	Valid
P12	0,635	0,361	0,000	Valid
P13	0,452	0,361	0,012	Valid
P14	0,157	0,361	0,404	Tidak Valid
P15	0,363	0,361	0,048	Valid
P16	0,530	0,361	0,003	Valid
P17	0,411	0,361	0,024	Valid
P18	0,372	0,361	0,043	Valid

P19	0,201	0,361	0,284	Tidak Valid
P20	0,448	0,361	0,013	Valid
P21	0,426	0,361	0,019	Valid
P22	0,229	0,361	0,222	Tidak Valid
P23	0,419	0,361	0,021	Valid
P24	0,453	0,361	0,012	Valid
P25	0,458	0,361	0,011	Valid
P26	-0,062	0,361	0,741	Tidak Valid
P27	0,432	0,361	0,017	Valid
P28	0,541	0,361	0,002	Valid
P29	0,363	0,361	0,048	Valid
P30	0,147	0,361	0,435	Tidak Valid
P31	0,551	0,361	0,002	Valid
P32	0,532	0,361	0,002	Valid
P33	-0,448	0,361	0,013	Tidak Valid
P34	0,393	0,361	0,031	Valid
P35	0,386	0,361	0,035	Valid
P36	0,530	0,361	0,003	Valid
P37	0,498	0,361	0,005	Valid
P38	0,391	0,361	0,032	Valid

P39	0,442	0,361	0,014	Valid
P40	0,170	0,361	0,369	Tidak Valid
P41	0,392	0,361	0,032	Valid
P42	0,025	0,361	0,892	Tidak Valid
P43	0,152	0,361	0,420	Tidak Valid
P44	0,497	0,361	0,005	Valid
P45	0,368	0,361	0,045	Valid
P46	0,262	0,361	0,162	Tidak Valid
P47	0,263	0,361	0,160	Tidak Valid
P48	0,445	0,361	0,786	Valid
P49	0,051	0,361	0,020	Tidak Valid
P50	0,421	0,361	0,001	Valid
P51	0,569	0,361	0,001	Valid
P52	0,587	0,361	0,001	Valid

Lampiran 12 (Instrument Penelitian Setelah Uji Validitas)

Instrument Penelitian *Psychological well-being*

No	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya tertekan untuk memenuhi harapan orang lain tentang diri saya					
2.	Saya menghargai kelebihan dan kekurangan diri saya					
3.	Saya menerima dengan baik sikap positif maupun negatif yang saya miliki					
4.	Saya cemas tentang bagaimana orang lain melihat kekurangan saya					
5.	Saya melihat masa lalu sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi saya					
6.	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri untuk hal-hal yang terjadi di masa lalu					
7.	Saya berusaha untuk memahami perasaan orang lain dalam setiap situasi					
8.	Saya kecewa ketika usaha empati saya tidak dihargai.					
9.	Saya memahami bahwa setiap hubungan membutuhkan usaha dan komitmen dari kedua belah pihak.					
10.	Saya kesulitan untuk memahami					

	perasaan orang lain					
11.	Saya lebih kuat ketika dapat mengatasi tantangan tanpa bergantung pada orang lain.					
12.	Saya tahu cara mencari solusi yang tepat untuk diri saya sendiri ketika dalam kesulitan					
13.	Saya cemas ketika harus menghadapi situasi baru tanpa bantuan orang lain.					
14.	Saya bahagia ketika dapat memilih apa yang terbaik untuk diri saya tanpa merasa tertekan.					
15.	Saya percaya bahwa menolak tekanan sosial adalah tanda kemandirian diri yang baik.					
16.	Saya cemas saat harus menolak tawaran yang mungkin tidak baik bagi saya.					
17.	Saya tertekan ketika harus menghadapi ekspektasi dari orang lain yang tidak sejalan dengan keinginan saya.					
18.	Saya lebih bertenaga ketika tinggal di lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat saya					
19.	Saya stres ketika tidak dapat menemukan ruang yang nyaman untuk beraktivitas.					

20.	Ketidakmampuan untuk memilih lingkungan yang sesuai membuat saya lelah					
21.	Mengatur lingkungan pondok dengan baik membantu meningkatkan produktivitas saya.					
22.	Saya berusaha untuk mengatur waktu agar sesuai dengan kebutuhan fisik dan mental saya.					
23.	Saya stres ketika tidak bisa menciptakan ruang yang nyaman di tempat tinggal saya					
24.	Lingkungan yang tidak mendukung sering kali membuat saya lebih lelah					
25.	Saya percaya diri ketika saya tahu arah yang ingin saya tuju dalam hidup					
26.	Tujuan hidup yang saya tetapkan memberikan makna dan tujuan dalam setiap tindakan saya.					
27.	Saya tertekan ketika melihat orang lain mencapai tujuan mereka, sementara saya masih mencari arah.					
28.	Saya cemas ketika tujuan yang saya buat terasa terlalu jauh dan sulit dicapai.					
29.	Saya termotivasi setiap hari ketika memiliki target yang jelas untuk					

	dicapai					
30.	Target hidup yang tidak jelas membuat saya kehilangan motivasi					
31.	Saya terjebak ketika target yang saya buat tidak sesuai dengan perubahan dalam hidup saya.					
32.	Saya bangga ketika dapat melihat kemajuan diri saya dari waktu ke waktu.					
33.	Saya sulit menemukan cara untuk berkembang lebih jauh					
34.	Saya berusaha untuk terus belajar demi meningkatkan kualitas hidup saya					
35.	Ketidakpuasan terhadap diri sendiri sering menghalangi saya untuk menyadari kemampuan yang saya miliki.					

Instrument Penelitian Penyesuaian Diri

No	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya tetap tenang dalam situasi yang menegangkan.					
2.	Saya bereaksi berlebihan ketika situasi yang tidak menyenangkan.					
3.	Saya sulit untuk mengendalikan kemarahan saya					
4.	Saya mudah cemas ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan					
5.	Saya cenderung bertindak emosional tanpa berpikir.					
6.	Saya bisa terbuka tentang masalah yang saya hadapi.					
7.	Saya takut untuk berbagi perasaan saya dengan orang lain.					
8.	Saya rasa tidak ada gunanya membicarakan masalah saya.					
9.	Ketika Saya mengungkapkan masalah justru akan memperburuk keadaan.					
10.	Saya berusaha tetap tenang saat menghadapi masalah					
11.	Saya kesulitan mengontrol diri ketika berada pada situasi yang sulit.					

12.	Saya mudah kehilangan harapan ketika mengalami kegagalan.					
13.	Saya dapat mengendalikan emosi saya saat situasi menjadi menegangkan.					
14.	Saya mampu tetap tenang dalam menghadapi tekanan.					
15.	Saya putus asa ketika menghadapi tantangan.					
16.	Saya mampu mengamati berbagai sudut pandang dalam menyelesaikan masalah.					
17.	Saya mudah terpengaruh oleh emosi saya ketika menghadapi masalah, sehingga sulit berpikir rasional.					
18.	Saya sulit untuk menerima pendapat orang lain saat memecahkan masalah.					
19.	Saya dapat memprioritaskan masalah berdasarkan urgensi dan kepentingan.					
20.	Saya panik saat menghadapi situasi sulit.					
21.	Saya cenderung membuat keputusan terburu-buru ketika menghadapi masalah					
22.	Saya berusaha memilih keputusan yang memberikan manfaat tidak					

	hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk orang lain.					
23.	Saya bingung ketika harus memilih di antara beberapa opsi					
24.	Saya kesulitan menjelaskan alasan di balik keputusan yang saya ambil					
25.	Saya yakin bahwa setiap kesalahan adalah kesempatan untuk belajar lebih baik.					
26.	Saya cenderung menghindari tantangan dalam belajar					
27.	Saya bingung dan tidak tahu harus mulai dari mana ketika menghadapi kesulitan					
28.	Saya berusaha keras untuk mencapai nilai yang lebih baik					
29.	Saya mencari cara untuk meningkatkan keterampilan belajar saya					
30.	Saya cenderung menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam belajar					
31.	Saya dapat melihat sisi positif dalam setiap kejadian dihidup saya					
32.	Saya kesulitan untuk mengubah pola pikir berdasarkan pengalaman sebelumnya.					
33.	Saya dapat mengambil pelajaran berharga dari pengalaman masa lalu orang lain untuk mengatasi					

	tantangan yang saya hadapi.					
34.	Saya bingung ketika mencoba membandingkan pengalaman saya dengan pengalaman orang lain					
35.	Saya menerima keadaan lingkungan dengan pikiran terbuka dan realistis					
36.	Saya terjebak dalam emosi ketika menghadapi situasi sulit					
37.	Saya sulit menerima keadaan yang tidak sesuai dengan keinginan saya.					

Lampiran 13 (Tabulasi Angket)

Skala *Psychological Well-being*

No.	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	Total	Keterangan		
1	AA	4	3	5	5	4	3	4	5	3	4	2	3	5	5	5	4	4	5	5	4	3	5	3	5	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	147	sangat tinggi	
2	AS	4	5	5	5	4	2	5	5	5	1	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	151	sangat tinggi
3	SK	4	3	5	5	4	5	5	5	4	1	2	2	3	4	1	5	5	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	5	3	5	4	137	tinggi			
4	JIA	3	4	1	3	5	2	1	3	4	2	4	3	5	2	4	5	1	5	4	3	4	5	3	3	2	4	5	2	4	3	5	1	4	2	1	112	sedang		
5	MKS	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	5	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	1	4	4	3	1	4	2	120	tinggi			
6	ZT	3	4	4	3	3	2	3	2	4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	2	2	3	3	3	4	2	3	4	106	sedang			
7	BNW	5	4	4	4	5	2	3	4	5	5	2	3	4	5	5	2	5	5	5	3	4	5	5	2	4	4	4	4	4	2	5	4	5	4	147	sangat tinggi			
8	MCRG	2	4	4	4	3	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	3	5	141	tinggi			
9	NAH	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	118	sedang			
10	M	1	2	3	4	3	5	2	3	4	5	3	2	1	2	2	3	4	5	4	5	4	3	3	2	1	2	3	4	4	3	2	1	2	3	104	sedang			
11	AS5	3	5	5	1	4	4	2	5	1	5	5	1	5	4	2	3	5	1	2	5	5	1	5	5	5	1	1	5	2	1	4	2	5	2	116	sedang			
12	DDS	4	4	3	2	2	3	5	5	1	2	2	4	3	3	3	4	5	2	4	5	5	4	4	3	1	1	2	3	3	3	5	3	4	3	112	sedang			
13	AMP	5	3	2	5	5	5	3	5	5	3	2	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	154	sangat tinggi			
14	MK	4	4	2	5	4	3	5	4	3	5	4	5	2	2	3	5	1	5	3	4	2	5	5	4	2	5	3	2	4	5	4	5	3	5	130	tinggi			
15	N	2	4	4	2	4	3	4	5	3	2	4	2	5	3	3	2	4	3	4	4	3	5	4	4	3	5	4	3	5	4	4	5	4	5	127	tinggi			
16	DQ	2	4	4	2	5	2	3	4	2	4	2	4	3	2	2	4	3	3	4	4	5	4	4	3	2	4	4	3	2	4	2	4	2	4	2	109	sedang		
17	DA	3	5	5	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	5	5	4	4	2	5	4	5	139	tinggi		
18	VS	3	5	4	3	3	4	5	3	5	3	3	2	5	4	3	5	2	5	4	5	2	4	4	3	5	1	4	5	3	2	4	5	2	4	2	128	tinggi		
19	HK	2	5	4	5	5	5	4	3	3	5	4	5	4	5	3	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	155	sangat tinggi			
20	LS	5	4	5	4	5	5	3	5	4	3	5	5	4	2	5	5	3	4	2	5	5	4	2	5	4	2	5	4	4	3	5	5	4	5	144	tinggi			
21	NA	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	145	tinggi				
22	AI	3	4	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	4	5	3	3	4	3	4	3	4	127	tinggi			
23	NKP	4	5	5	5	2	5	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	5	4	2	2	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	4	4	122	tinggi			
24	MI	2	5	5	4	5	4	3	3	5	4	3	2	5	4	3	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	2	4	5	5	4	5	4	5	2	5	140	tinggi		
25	RA	3	4	3	2	2	4	4	3	1	3	2	3	1	4	3	5	2	5	1	4	4	2	1	3	4	5	3	3	4	5	3	5	1	5	2	109	sedang		
26	RR	2	3	1	2	1	3	1	3	1	2	3	1	2	3	1	3	2	3	1	2	2	3	1	2	3	1	3	1	3	1	2	3	1	2	84	rendah			
27	DS	5	5	4	3	3	3	3	2	5	2	2	3	2	5	4	3	5	4	3	3	3	3	3	4	5	5	3	2	5	2	5	5	2	5	4	124	tinggi		
28	ASA	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	114	sedang			
29	RT	5	5	5	3	3	2	4	5	2	4	2	5	3	2	5	4	3	5	4	5	5	5	5	4	4	3	3	4	5	4	1	3	2	4	133	tinggi			
30	DAP	4	5	3	2	4	4	4	1	5	4	4	4	3	4	5	1	5	4	3	2	5	5	4	4	5	4	3	4	5	3	3	4	5	4	133	tinggi			
31	FRB	5	4	4	3	2	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	139	tinggi			
32	JRH	4	4	3	3	1	1	4	4	4	3	3	3	3	3	1	1	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	1	108	sedang			
33	DZ	3	3	2	2	1	5	5	4	2	3	2	1	4	5	3	2	2	4	5	3	3	1	2	5	3	2	3	2	3	2	4	3	1	5	4	104	sedang		
34	FA	3	4	3	3	3	2	1	2	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	4	5	4	2	3	4	2	3	4	3	5	128	sedang		
35	MWA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140	tinggi			
36	AA	4	5	4	5	3	2	4	5	3	4	5	2	4	3	4	5	2	4	3	4	5	3	2	3	4	3	4	5	4	3	2	4	3	5	2	109	tinggi		
37	RPP	5	5	5	5	2	3	4	2	4	2	5	5	5	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	4	5	5	5	5	5	3	2	3	2	1	1	128	tinggi		
38	MZS	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	117	sedang		
39	SA	3	4	4	3	5	2	4	4	5	4	3	4	4	5	4	3	5	3	2	4	4	5	2	4	4	5	2	2	4	3	5	3	5	3	127	tinggi			
40	SAT	2	2	3	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	5	5	2	2	2	2	1	2	2	2	2	104	sedang			
41	PIC	3	4	4	3	3	3	4	5	5	4	2	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4	3	5	4	4	139	tinggi			
42	AH	2	4	4	3	5	4	3	4	5	4	3	3	2	2	5	4	1	2	4	2	4	4	3	4	4	5	2	3	2	2	3	5	3	2	117	sedang			
43	IS	5	5	4	3	4	5	5	5	4	3	3	5	5	1	3	3	5	5	4	3	3	3	5	4	4	5	4	3	4	4	5	3	4	3	5	139	tinggi		
44	FWI	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	136	tinggi			
45	MM	4	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	3	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	147	sangat tinggi			
46	PA	3	4	4	3	3	2	5	5	3	3	4	4	3	5	3	2	3	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	3	3	5	4	4	3	3	5	130	tinggi		
47	RAS	2	5	4	3	4	3	4	5	4	2	2	3	3	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	4	2	2	1	2	4	3	5	119	tinggi		
48	SA	3	4	5	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	3	3	3	5	3	3	3	4	5	3	5	5	3	3	3	2	3	5	3	4	130	tinggi			
49	KAA	3	5	5	5	3	4	5	5	5	2	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	132	tinggi			
50	MA	3	4	2	4	2	2	3	2	3	4	2	5	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	4	5	3	5	3	5	5	2	3	4	2	3	2	114	sedang		
51	RAI	5																																						

Skala Penyesuaian Diri

No.	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	Total	Keterangan			
1	AA	2	4	4	5	4	3	3	5	5	4	3	4	2	4	1	2	3	5	3	3	5	5	5	4	3	5	3	1	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	148	tinggi
2	AS	3	4	4	3	3	3	5	5	5	4	4	3	4	2	4	1	2	5	3	3	5	3	4	5	3	4	5	5	1	5	3	4	2	3	5	3	3	3	135	tinggi		
3	SK	3	4	4	4	5	2	4	5	4	4	4	2	4	2	2	4	2	3	4	5	4	4	4	5	1	2	5	5	3	4	4	5	5	2	5	5	3	139	tinggi			
4	JA	2	4	4	4	3	5	2	4	3	5	4	4	1	1	1	4	5	3	4	5	3	3	5	3	4	2	1	3	4	3	4	5	3	1	3	4	2	121	sedang			
5	MKS	1	2	5	5	1	3	5	1	2	3	4	1	2	3	3	5	4	4	4	2	2	4	5	2	2	5	2	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	122	sedang			
6	ZF	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	117	sedang				
7	BRW	3	2	2	3	2	2	1	4	1	4	3	1	3	3	1	3	2	4	2	1	2	4	3	3	4	1	3	5	4	1	3	2	2	4	5	1	3	97	sedang			
8	MCO	2	2	3	4	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	3	3	3	4	4	4	5	123	sedang				
9	NAH	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	5	3	2	4	5	3	4	3	3	2	4	5	4	3	3	3	2	4	4	4	117	sedang				
10	M	1	5	3	3	4	3	2	5	1	3	3	4	2	4	1	2	4	1	5	4	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	1	4	5	5	1	107	sedang				
11	ASS	4	2	3	2	1	1	5	5	5	4	3	1	4	4	1	5	2	2	4	2	1	4	2	2	5	1	1	5	4	2	4	3	4	2	4	1	2	107	sedang			
12	OSR	4	3	2	2	3	3	4	5	3	4	4	1	1	1	2	3	3	4	5	3	3	5	1	2	3	3	4	3	3	2	1	2	1	2	3	4	105	sedang				
13	AM	4	1	1	1	1	1	5	5	5	3	2	2	4	2	2	3	2	5	2	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5	5	2	5	2	1	3	1	115	sedang				
14	MKS	3	2	3	1	2	1	5	5	4	5	3	2	2	2	2	3	5	2	3	2	2	2	3	4	5	1	3	3	3	1	5	3	4	2	3	3	105	sedang				
15	N	3	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	4	1	3	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	124	sedang					
16	DO	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	4	2	1	2	3	2	3	2	94	rendah				
17	DA	3	1	4	4	1	2	4	4	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	3	5	5	5	5	4	1	3	5	5	1	5	1	2	4	3	4	112	sedang				
18	YS	3	2	5	5	3	4	4	5	3	5	4	1	5	4	1	3	4	1	3	5	4	4	5	2	2	4	4	5	3	2	3	4	2	4	3	4	130	tinggi				
19	HR	4	3	2	4	1	3	3	5	5	3	4	4	3	2	5	1	1	1	2	2	5	3	3	5	2	3	5	1	5	4	3	3	2	4	4	113	sedang					
20	IS	5	4	4	3	4	3	5	4	5	4	5	3	2	4	2	4	4	3	3	1	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	3	2	2	4	5	139	tinggi				
21	NA	3	3	3	5	2	3	3	3	5	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	5	5	3	2	3	5	5	5	4	5	3	4	2	2	3	4	4	135	tinggi				
22	AI	2	2	3	2	3	4	4	5	4	3	5	4	2	2	3	3	4	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	128	tinggi				
23	NPW	4	2	4	5	4	2	4	5	4	5	2	5	4	1	5	4	1	5	4	3	5	2	2	5	4	5	2	2	5	4	2	5	5	3	5	2	145	tinggi				
24	MI	1	5	4	4	4	3	3	2	5	4	4	3	2	4	4	4	5	3	5	5	2	5	4	3	5	4	3	5	5	4	4	3	3	2	3	5	135	tinggi				
25	RA	5	5	5	2	2	4	5	5	4	4	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	4	1	5	4	4	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	130	tinggi				
26	BE	1	1	3	3	1	3	4	1	3	2	1	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	83	rendah				
27	DS	4	2	2	3	4	4	5	5	5	4	5	5	2	5	2	2	2	4	3	4	5	5	4	4	5	4	5	4	2	4	3	2	3	4	5	134	tinggi					
28	A	4	4	2	3	2	2	2	4	4	4	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	5	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	123	sedang					
29	RF	2	3	4	4	3	1	2	3	5	4	4	3	5	1	4	3	5	4	2	5	4	3	2	1	5	4	5	2	5	3	2	5	4	4	4	129	tinggi					
30	GAP	1	5	4	2	4	3	4	5	2	5	4	3	5	4	1	5	4	2	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	4	3	4	3	4	3	138	tinggi					
31	FRH	5	4	3	3	2	4	5	2	5	4	1	3	5	4	5	3	5	1	3	5	4	2	5	4	2	5	3	5	3	2	5	2	5	3	2	132	tinggi					
32	IHR	4	1	4	5	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	1	3	4	4	4	1	1	1	4	4	110	sedang					
33	DZ	3	3	5	4	1	4	5	2	2	3	5	3	4	1	2	3	4	5	5	1	4	5	1	3	1	4	4	3	5	2	5	4	4	1	1	1	115	sedang				
34	FA	3	2	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	122	sedang					
35	I	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	148	tinggi					
36	AA	1	5	4	5	4	3	4	2	3	4	5	2	3	5	2	3	4	3	4	5	2	5	4	3	5	2	4	5	4	3	4	2	3	4	3	5	132	tinggi				
37	FRP	5	2	3	2	3	3	2	3	3	5	3	1	3	2	2	4	1	1	1	2	3	2	3	5	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	122	sedang				
38	WZS	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	3	5	4	2	3	2	4	4	3	3	110	sedang					
39	SA	2	3	2	4	2	4	5	5	4	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	2	5	4	2	2	3	3	3	3	118	sedang					
40	SAZ	3	3	3	5	5	5	3	1	3	2	2	3	3	3	5	3	5	3	5	3	1	5	3	5	3	1	5	5	5	3	5	3	5	3	1	124	sedang					
41	PE	2	2	4	2	3	1	5	2	3	4	1	2	2	2	4	3	4	3	2	2	2	4	3	4	5	3	2	2	4	4	2	3	2	4	2	3	115	sedang				
42	AH	4	2	3	4	2	3	3	2	4	2	3	3	1	4	2	1	3	2	2	5	4	2	5	3	2	3	4	4	2	5	2	3	2	4	2	107	sedang					
43	IS	3	3	3	3	4	4	2	2	3	5	2	4	5	2	3	3	3	3	4	2	5	4	5	1	3	5	5	2	3	4	3	3	5	5	4	129	tinggi					
44	RM	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140	tinggi					
45	MM	3	2	1	4	2	4	5	5	3	3	5	3	3	1	5	5	2	2	4	3	4	5	4	5	4	5	2	5	3	5	5	5	5	5	5	130	tinggi					
46	PA	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	5	2	3	4	2	2	3	3	2	5	3	2	5	3	3	5	3	2	4	3	4	3	3	117	sedang					
47	HAS	2	3	2	3	2	2	2	2	1	4	4	2	1	3	3	1	1	2	2	3	3	2	5	2	3	5	4	1	4	2	4	4	2	2	2	93	rendah					
48	SA	4	2	5	5	3	1	4	4	5	4	4	5	4	5	3	1	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	129	tinggi					
49	KAA	3	4	3	2	3	3	4	4	5	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	5	3</																					

Lampiran 14 (Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		107	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	12.03812985	
Most Extreme Differences	Absolute	.042	
	Positive	.042	
	Negative	-.039	
Test Statistic		.042	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.923	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.916
		Upper Bound	.930

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Lampiran 15 (Uji Linieritas)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4251.087	1	4251.087	29.058	<,001 ^b
	Residual	15361.156	105	146.297		
	Total	19612.243	106			

a. Dependent Variable: Penyesuaian Diri

b. Predictors: (Constant), Psychological Well-being

Lampiran 16 (Uji Hipotesis)

Correlations

		Psychological Well-being	Penyesuaian Diri
Psychological Well-being	Pearson Correlation	1	.466**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	107	107
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	.466**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	107	107

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

DOKUMENTASI

Uji Coba Penelitian

