

Scoring Penyesuaian Diri

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	4	3	2	3	3	4	3	2	2	4	4	1	2	1	3	3	2	4	2
2	3	4	2	1	2	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3
4	3	1	2	2	4	1	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4	3	1	3
4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	1	4	3	4	3	2	4	3	4	3
5	3	4	2	1	4	3	1	4	3	4	3	4	3	1	4	3	4	3	4
6	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2
7	3	3	3	1	3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3
8	3	3	1	2	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	2
9	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	4
11	3	4	2	1	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4
12	3	4	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	4	2	1	3	2	4	2
13	4	3	1	2	3	3	1	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	2
14	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4
15	3	2	2	3	4	2	4	2	3	4	3	2	4	3	2	3	4	3	1
16	4	3	2	3	2	2	2	4	3	4	3	3	3	3	2	1	3	4	4
17	3	1	3	3	1	3	4	3	4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	3
18	3	3	1	1	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	1	1	4	4	4
19	3	3	1	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	2
20	2	2	1	1	4	3	4	1	4	4	3	3	4	4	1	4	4	4	4
21	2	3	2	1	3	3	1	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	1
22	2	3	2	1	3	1	3	4	3	2	3	1	3	4	2	3	3	4	3
23	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2
24	2	3	2	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3
25	3	2	1	2	1	3	3	4	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3
26	1	4	3	3	4	2	2	4	4	4	2	3	3	3	1	4	3	4	3
27	2	2	2	2	3	4	2	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2
28	1	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2
29	3	4	2	3	3	4	3	1	4	3	4	4	1	3	1	3	3	3	3

Scoring Penyesuaian Diri

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
30	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2
31	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	1	2	2
32	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3
33	2	4	2	4	2	3	4	2	3	1	3	3	4	3	1	3	4	3	4
34	4	3	2	1	3	4	4	2	4	4	4	2	4	3	2	3	4	4	3
35	2	4	2	3	1	3	4	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2
36	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
37	2	2	2	3	2	4	2	4	2	3	3	1	1	1	4	4	1	2	2
38	2	3	2	2	4	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2
39	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
40	2	1	1	2	1	2	3	4	3	4	3	4	1	3	2	3	4	3	2
41	2	2	2	3	3	3	1	3	4	2	4	2	3	4	1	3	4	3	3
42	2	4	2	2	4	3	3	2	4	4	3	2	4	3	1	4	3	3	2
43	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	1	4	3	4	4
44	2	3	1	2	1	4	1	3	1	1	2	2	4	2	3	4	3	2	1
45	2	3	2	1	2	3	2	3	4	4	4	3	2	3	1	2	4	4	4
46	2	3	2	1	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	1	2	4	4	4
47	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	2	3	4	1	4

Scoring Uji Validitas Stres

responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4	1	1
3	2	4	4	4	1	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	1
4	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
5	3	4	4	4	1	4	4	2	4	2	4	4	3	4	4	1
6	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2
7	2	2	4	3	1	4	2	2	2	2	4	2	2	4	1	1
8	4	4	3	3	2	3	4	3	3	1	3	3	4	4	2	1
9	2	3	4	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	1
10	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	2
11	2	4	3	2	3	3	4	1	2	4	4	3	4	3	3	1
12	4	4	3	4	2	3	4	3	1	1	4	4	3	4	4	1
13	3	3	2	3	1	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3
14	3	4	2	3	2	4	3	4	3	1	4	4	4	4	1	2
15	2	4	4	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2
16	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	1	2
17	2	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	1	1	3	3	1
18	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1
19	4	4	2	3	2	4	2	4	3	2	3	4	4	3	3	2
20	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	2
21	3	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2
22	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	4	3	3	3	2
23	4	3	3	2	4	4	3	2	4	1	4	4	3	3	2	1
24	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	1	4
25	2	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	2	2	3	1	1
26	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2
27	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3
28	4	3	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	2
29	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	4	1	1

Scoring Uji Validitas Stres

responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
30	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	1	2	1
31	2	3	2	3	1	2	2	1	3	2	2	3	3	2	1	2
32	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	1
33	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2
34	3	3	3	3	3	2	4	1	2	3	3	3	3	3	1	2
35	2	4	3	3	1	2	1	1	1	3	4	3	3	3	1	2
rt 5%	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
rh>rt	0,5697	0,4371	0,0738	0,4643	0,3513	0,4794	0,501	0,4699	0,458	-0,0326	0,4866	0,4984	0,5493	0,3476	0,3863	0,2306
Tidak Valid			TV							TV						

Skala Penyesuaian Diri

No	Item	SS	S	TS	STS
01	Saya sangat mengenal sifat saya.				
02	Saya mampu meminimalisir sifat yang kurang baik.				
03	Terkadang saya merasa bingung dengan sifat yang saya miliki.				
04	Saya tidak mengetahui kelebihan yang saya miliki.				
05	Saya mampu mengendalikan emosi saya seperti marah agar tidak berlebihan.				
06	Saya mampu mengelola emosi sesuai dengan kondisi yang terjadi misalnya marah, sedih, gembira dll.				
07	Saya kurang mampu mengendalikan emosi yang sering meledak.				
08	Ketika saya marah nada bicara saya akan tinggi				
09	Saya senang berada disini karena merasa diterima oleh teman dan para guru.				
10	Saya dekat dengan siapa saja baik teman dan kakak kelas saya.				
11	Saya hanya dekat dengan teman sekelas saya saja.				
12	Kadang saya merasa dijauhi oleh teman-teman saya.				

13	Ketika muka saya merah karena marah atau malu ada teman yang menenangkan saya.				
14	Teman saya selalu mencoba menghibur ketika punya masalah walaupun saya tidak memberi tahu mereka.				
15	Saya merasa kecewa karena teman-teman tidak mengerti diri saya.				
16	Saya sangat ingin dimengerti oleh orang lain.				
17	Ketika saya sakit teman-teman begitu perhatian terhadap saya.				
18	Saya merasa memiliki keluarga di pondok ini.				
19	Kadang saya merasa dijauhi oleh teman saya.				
20	Saya selalu ingin pulang ke rumah.				
21	Saya merasa akan rugi jika tidak hadir dalam kegiatan.				
22	Teman saya akan heran jika saya tiak hadir dalam kegiatan.				
23	Saya termasuk santri yang sering sakit dan tidak bisa hadir dalam kegiatan.				
24	Saya sering mendapat sanksi akibat keterlambatan.				
25	Saya selalu minta dan menerima pendapat teman saya.				
26	Saya sangat menghargai pendapat setiap teman saya walaupun tidak semua saya lakukan.				
27	Saya pernah tidak mendengarkan pendapat teman karena bertengkar dengannya.				

28	Saya kurang suka dengan orang yang suka ikut campur dengan urusan saya.				
29	Ketika disini saya merasa percaya untuk menceritakan apa yang menjadi rahasia saya.				
30	Ketika disini saya merasa bisa mempercayai orang lain yang sebelumnya saya tidak percaya.				
31	Rahasia saya pernah dibocorkan oleh orang yang saya percaya.				
32	Sampai sekarang belum ada orang yang dapat saya percaya.				
33	Saya berteman dengan siapa yang menurut saya baik.				
34	Saya merasa tidak dibedakan dengan yang lain karena saya berasal dari keluarga menengah kebawah.				
35	Saya merasa dibedakan dari teman yang lain.				
36	Saya kurang suka dengan teman saya yang sombong dengan apa yang dia miliki.				
37	Saya tidak pernah menjadikan kelemahan orang menjadi alasan saya untuk tidak berteman dengannya.				
38	Saya tidak meghiraukan kejelekan orang karena saya sendiri memiliki kejelekan.				
39	Saya hanya berteman dengan orang yang pintar.				
40	Saya kesal dengan teman yang tidak berusaha memperbaiki dirinya.				

Skala Stres

No	Item	SS	S	TS	STS
01	Saya suka mengerjakan PR tepat waktu.				
02	Saya tidak semangat belajar karena jauh dari orang tua.				
03	Saya merasa sakit punggung saat malam.				
04	Saya suka curhat dengan teman jika ada masalah.				
05	Saya menangis saat pertama tinggal di Pondok.				
06	Saya suka berada di pondok.				
07	Teman-teman sangat peduli saat saya sakit.				
08	Saya sering pusing karena suasana yang berbeda dengan di rumah.				
09	Teman-teman selalu menemani saya saat tidak bisa tidur.				
10	Saya takut tidak disukai teman-teman.				
11	Saya tidak suka menunda-nunda pekerjaan.				
12	Saya sering mengulang pelajaran ketika tidak ada tugas di pondok.				
13	Saya selalu ingat jika ada PR.				
14	Saya sering tidak mengerjakan tugas piket.				
15	Saya mudah lupa dengan nama teman-teman yang baru saya kenal.				
16	Saat saya gugup saya bisa langsung kejang-				

	kejang.				
17	Saya mudah melamun karena tidak terbiasa dengan lingkungan yang baru.				
18	Saya lebih suka mengerjakan tugas diakhir waktu.				
19	Saya berkeringat dingin jika melakukan kesalahan.				
20	Saya tidur lebih awal jika di Pondok.				
21	Saat saya sakit tidak ada teman-teman yang peduli.				
22	Saya tidak bisa berkonsentrasi karena merindukan suasana rumah.				
23	Saya sulit berkonsentrasi saat suasana di pondok ribut.				
24	Saya mudah lupa dengan pelajaran.				
25	Saya kehilangan nafsu makan saat pertama diam di pondok.				
26	Saya selalu teringat orang tua di rumah.				
27	Saya senang bertemu dengan teman baru.				
28	Saya lebih suka makanan di pondok daripada di rumah.				
29	Saya tidak bisa tidur saat awal memasuki Pondok.				
30	Saya sering salah membawa buku/kitab.				
31	Konsentrasi saya lebih kuat jika di pondok.				
32	Saya lebih suka sendiri dan menghindari teman				

	baru.				
33	Saya tidak bisa tidur karena merindukan rumah.				
34	Saya senang ketika tidak ada tugas.				
35	Saya merasa gugup jika berbicara dengan para guru.				
36	Saya lebih suka diam di kamar.				
37	Saya lebih suka menyendiri ketika ada masalah.				
38	Saya sangat cemas jika ada tugas menghafal.				
39	Saya merasa gelisah karena jauh dari orang tua.				
40	Saya lebih suka berteman dengan teman yang tidak mudah tersinggung.				
41	Saya takut berhadapan dengan ustadz dan ustadzah.				
42	Badan saya gemetar saat ingin menyeter hafalan.				
43	Saya tidak suka makanan di pondok.				
44	Saya marah jika ada yang memakai barang-barang saya tanpa izin.				
45	Saya akan menghindar jika ada PR yang belum dikerjakan.				

RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Muhammad Nurdin Yusuf
2. Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Selor, 18 September 1992
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Kawin
6. Alamat : Jl. Pangambang, Rt. 02, Rw. 01, No. 23
Desa Tanjung Selor, Kec, Daha Barat, Kode Pos 71254.
7. Pendidikan : SDN Tanjung Selor 2000-2006
: SMPN 2 Daha Selatan 2006-2009
: SMAN 1 Daha Barat 2009-2012
: IAIN Antasari Banjarmasin 2012.
8. Orang Tua
 - a. Ayah
 - 1) Nama : Jahrani
 - 2) Pekerjaan : Pegawai Sawet
9. Alamat : Jl. Pangambang, Rt. 02, Rw. 01, No. 23
Desa Tanjung Selor, Kec, Daha Barat, Kode Pos 71254.
 - a. Ibu
 - 1) Nama : Mardiana
 - 2) Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
10. Alamat : Jl. Pangambang, Rt. 02, Rw. 01, No. 23
Desa Tanjung Selor, Kec, Daha Barat, Kode Pos 71254.
11. Saudara : Anak pertama dari Delapan Bersaudara
12. Pengalaman Organisasi : PSBD Al-Waahid
: HMJ-PI 2012 (Himpunan Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam)

Banjarmasin, 21 Juni 2016

Penulis,

Muhammad Nurdin Yusuf