

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI  
PADA SANTRI KELAS X DI PESANTREN DAAR AL ULUUM  
KISARAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*

**OLEH :**

**DEVI JULINAR MAWADDAH**

**168600326**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**2020**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 20/1/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)20/1/21

**JUDUL SKRIPSI** : HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI KELAS  
X DI PESANTREN DAAR AL ULUUM  
KISARAN

**NAMA MAHASISWA** : DEVI JULINAR MAWADDAH

**NO. STAMBUK** : 16.860.0326

**BAGIAN** : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

**MENYETUJUI :**

**Komisi Pembimbing**

**Pembimbing I**

(Nini Sriwahyuni S.Psi,M.Psi)

**Pembimbing II**

(Drs. Maryono, M.Psi )

**MENGETAHUI :**

**Kepala Bagian**

(Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog)

**Dekan**

**Tanggal Sidang**

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA  
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN  
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH  
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI  
PADA TANGGAL

MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA

DEKAN

(Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

DEWAN PENGUJI

1. Dra. Mustika Tarigan, M.Psi
2. Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog
3. Nini Sriwahyuni S.Psi, M.Psi
4. Drs. Maryono, M.Psi

TANDA TANGAN



## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 09 Agustus 2020

DEVI JULINAR MAWADDAH

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

### TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

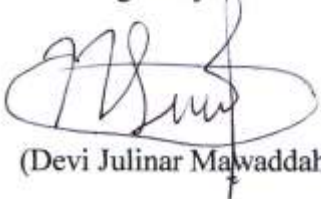
Nama : Devi Julinar Mawaddah  
NPM : 16.860.0326  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Hubungan Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri pada Santri Kelas X di Pesantrenn Daar Al Uluum Kisaran**, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Medan

Yang menyatakan



(Devi Julinar Mawaddah)

# Hubungan Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri pada Santri Kelas X di Pesantren Daar Al Uluum Kisaran

DEVI JULINAR MAWADDAH

168600326

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri kelas X di Pesantren Daar Al Uluum Kisaran. Sampel penelitian ini berjumlah 55 santri yang diambil menggunakan teknik total sampling. Regulasi diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala regulasi diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan Aspek regulasi diri Zimmerman meliputi metakognitif, motivasi, perilaku. Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan Aspek – aspek penyesuaian diri menurut Schneiders meliputi adaptation, conformity, mastery, individual variation. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa Ada hubungan signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri, yaitu semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki santri, maka semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki santri tersebut, begitu pula sebaliknya, dimana  $r_{xy} = 0,704$  dengan signifikan  $p = 0,000 < 0,050$ . Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar  $r^2 = 0,495$  Ini menunjukkan bahwa regulasi diri berkontribusi terhadap penyesuaian diri sebesar 49,5%, dimana 50,5 % dipengaruhi oleh faktor lain : hubungan orang tua – anak, iklim intelektual keluarga, iklim emosional keluarga, hubungan guru – siswa, iklim intelektual sekolah, kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, dan agama serta budaya. Berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata diatas (hipotetik dan empirik), maka dapat dinyatakan bahwa regulasi diri tergolong sedang dengan nilai mean hipotetik sebesar 60 dan empiric sebesar 58,73 dan penyesuaian diri tergolong sedang dengan nilai hipotetik sebesar 62,5 dan empiric sebesar 61,65.

**Kata Kunci: Regulasi Diri, Penyesuaian Diri**

***The Relationship of Self-Regulation With Self-Adjustment in Class X Students  
in Daar Al Uluum Islamic Boarding School Range***

**DEVI JULINAR MAWADDAH**

168600326

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between emotional maturity and self-adjustment in class X students at Pesantren Daar Al Uluum Kisaran. The sample of this research was 55 students who were taken using total sampling technique. Self-regulation in this study was measured using a self-regulation scale compiled by researchers based on the aspects of self-regulation Zimmerman (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) metacognitive, motivational, behavioral. Self-adjustment in this study was measured using a self-adjustment scale compiled by researchers based Adjustment aspects according to Schneiders (Risnawita & Ghufron, 2010) adaptation, conformity, mastery, individual variation. Based on the results of the analysis using the correlation analysis method  $r$  Product Moment, it is known that there is a significant relationship between self-regulation and self-adjustment, namely the higher the self-regulation of the students, the higher the self-adjustment of the students. Vice versa, where  $r_{xy} = 0.704$  with significant  $p = 0.000 < 0.050$ . Thus, the proposed hypothesis is accepted. The determinant coefficient ( $r^2$ ) of the relationship between the independent variable  $X$  and the dependent variable  $Y$  is equal to  $r^2 = 0.495$  This shows that self-regulation contributes to self-adjustment by 49.5%. There are 50.5% other factors that influence adjustment such as: parent-child relationships, family intellectual climate, family emotional climate, teacher-student relationships, school intellectual climate, physical condition, personality, learning process, environment, and religion and culture. Based on the comparison of the two average values above (hypothetical and zempirical), it can be stated that self-regulation is moderate with a hypothetical mean value of 60 and empiric of 58.73 and moderate adjustment with a hypothetical value of 62.5 and empiric of 61, 65.*

**Keywords: Self-Regulation, Self-Adjustment**

## KATA PENGHANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam hal ini peneliti telah banyak menerima bantuan serta bimbingan maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua yayasan pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramadhan M. Eng.Msc selaku rektor Universitas Medan Area.
3. Ibu Dr.Risydah Fadilah,S.Psi,M.Psi selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Kepala Bagian Psikologi Perkembangan yang selalu bersedia meluangkan waktu, dan memberikan masukan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir hingga saat ini.
5. Ibu Laili Alfita,S.Psi.MM.M.Psi selaku wakil dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sekaligus sekretaris dalam sidang meja hijau saya.
6. Ibu Nini Sriwahyuni S.Psi,M.Psi selaku dosen pembimbing pertama yang selalu bersedia membantu saya dan banyak memberikan masukan dan motivasi, yang selalu meluangkan waktunya dan selalu sabar membimbing saya selama pengerjaan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Mariyono M.Psi selaku dosen pembimbing kedua saya yang selalu membimbing saya dan meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan, dalam pengerjaan skripsi ini yang terdapat keliruan.
8. Ibu Dra. Mustika Tarigan, M.Psi selaku ketua sidang yang sudah berkenan hadir dalam sidang meja hijau
9. Ustadz Husnul Arifin S.Pd.I yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk melakukan penelitian.



10. Terimakasih sebesar-besarnya yang tidak bisa saya ungkapkan untuk kedua orang tua saya , Umi dan Buya yang selalu memberikan motivasi kepada saya dan selalu mendo'akan saya agar dipermudahkan segala urusan saya, dan memberikan bantuan materi yang saya butuhkan demi terselesainya skripsi ini.
11. Terimakasih untuk adik – adik saya Tiara, Fauzan, Fauzi, yang telah menemani perjalanan saya dalam proses ini serta menjadi motivasi saya untuk menjadi manusia yang berguna agar kelak mereka bisa lebih baik dari saya amin allahumma amin.
12. Terimakasih untuk orang special yang senantiasa selalu mendoakan, memberi semangat serta dukungan, dan selalu mengajarkan arti dari sebuah perjuangan. Karenamu aku sadar bahwa hidup tak selalu berjalan dengan mudah. Semoga niat baik kita segera diberi jalan.
13. Terimakasih kepada sahabat saya Adelia Anggraini dan Fify Sa'adah yang turut membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Yang selalu ada menemani dalam suka dan duka, semoga Allah subhanahu wa ta'ala mempermudah segala urusan kalian.
14. Terimakasih kepada Putri Ramadhani Sitorus, berkat semangat dan bantuan dia juga akhirnya saya mampu menyelesaikan skripsi ini, semoga allah membalas kebaikannya.
15. Terimakasih kepada seluruh keluarga yang telah membantu dan memberikan semangat dan doa kepada saya dalam mengerjakan skripsi.
16. Terimakasih kepada adik-adik tersayang Dwitia Fani dan Ainun Mardiah yang sudah menemani dan menghibur dalam proses penyelesaian skripsi ini
17. Terimakasih kepada kakak saya Rizki Amalia Lubis S.Psi, yang telah banyak membantu saya, memberikan dukungan, motivasi serta doa terbaiknya kepada saya dalam pembuatan skripsi.
18. Terimakasih kepada pegawai Fakultas yang telah membantu memberikan informasi dan mempermudah dalam proses administrasi menyelesaikan skripsi ini.

19. Terimakasih teman – teman se Almamater stambuk 2016 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang selama ini belajar Bersama dan berjuang Bersama di Fakultas Psikologi Medan Area.

Saya menyadari bahwa masih banyak terdapat kelemahan dan kekuarangan dalam penulisan skripsi ini baik tata tulis maupun isinya. Oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk menyempurnakan skripsi ini, semoga amal budi baik semuanya yang diberikan kepada peneliti mendapatkan pahala ganda dari Allah SWT. Akhir kata penelitian berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi perkembangan ilmu psikologi.



Hormat Saya

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	viii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	x
<b>KATA PENGHANTAR</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	9
<b>C. Batasan Masalah</b> .....	10
<b>D. Rumusan Masalah</b> .....	10
<b>E. Tujuan Penelitian</b> .....	10
<b>F. Manfaat Penelitian</b> .....	10
1. Manfaat teoritis .....	10
2. Manfaat praktis .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>A. Santri</b> .....	12
1. Pengertian Santri .....	12
<b>B. Penyesuaian Diri</b> .....	22
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	22
2. Karakteristik Penyesuaian Diri Remaja .....	26
3. Ciri-ciri Penyesuaian Diri .....	33
4. Faktor-faktor Penyesuaian Diri .....	35
5. Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....	43
<b>C. Regulasi Diri</b> .....	46
1. Pengertian Regulasi Diri .....	46
2. Aspek-aspek Regulasi Diri .....	48
3. Faktor-faktor Regulasi Diri .....	50
4. Ciri-Ciri .....	52

D. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri	
.....	53
E. Kerangka Konseptual	55
F. Hipotesis	56
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tipe dan Desain Penelitian	57
B. Identifikasi Variabel Penelitian	58
C. Defenisi Operasional	58
D. Subjek Penelitian	59
E. Teknik Pengambilan Data	60
F. Validitas dan Reliabilitas	61
G. Metode Analisis Data	62
 <b>BAB IV PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Orientasi Kanchah Penelitian	64
B. Persiapan Penelitian	66
C. Pelaksanaan Penelitian	71
D. Analisis data dan Hasil penelitian	72
E. Pembahasan	77
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b>	 83

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	:TRY OUT
LAMPIRAN B	:ALAT UKUR PENELITIAN
LAMPIRAN C	:UJI NORMALITAS DATA PENELITIAN
LAMPIRAN D	:UJI LINIERITAS
LAMPIRAN E	:UJI HIPOTESIS
LAMPIRAN F	:SURAT PENELITIAN



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan di Indonesia yang terus berkembang menyesuaikan dengan kebutuhan jaman. Salah satu keunikan dari pendidikan pesantren adalah siswa atau yang lebih populer disebut santri, belajar dan tinggal dalam asrama atau pondok yang disediakan oleh pesantren. Santri yang belajar di pesantren rata-rata berada pada rentang usia remaja dengan macam-macam karakteristik. Para peserta didik dipesantren disebut santri yang umumnya menetap dipesantren. Tempat dimana para santri menetap dilingkungan pesantren disebut dengan istilah Pondok. Dari sinilah timbul istilah pesantren (Depag, 2003).

Tujuan pondok pesantren menurut mastuhu adalah menciptakan dan mengembangkan kepribadian yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, berakhlak mulia, bermanfaat bagi masyarakat. Berdasarkan prespektif pendidikan pondok pesantren terdiri dari dua jenis yaitu yang masih bersifat tradisional dengan pengajaran salaf (pengajaran Al-Qur'an sepenuhnya) dan pesantren modern. Hal ini dibuktikan dengan berdirinya pesantren-pesantren tradisional yang mengajarkan pengajaran kitab-kitab Islam klasik sebagai inti pendidikannya, tanpa mengenalkan pengajaran pengetahuan umum.

Dalam perkembangannya sudah banyak pondok pesantren yang menyelenggarakan pendidikan formal, baik dalam bentuk madrasah maupun sekolah umum. Hal ini dapat dibuktikan dari banyaknya berdiri pesantren modern

yang telah memasukkan pengajaran pengetahuan umum dalam madrasah-madrasah yang dikembangkan atau membuka tipe-tipe sekolah umum di dalam lingkungan pesantren dan memakai sistem pembelajaran modern dengan menggunakan kelas-kelas dan jadwal yang teratur, misalnya seperti Pesantren Daar Al-Uluum Asahan-Kisaran.

Dalam observasi diketahui adanya perbedaan sistem pendidikan pesantren dengan yang lainnya yaitu di pondok pesantren selama 24 jam para siswa/santri wajib tinggal di asrama. Kewajiban untuk tinggal di pondok pesantren menuntut santri untuk menyesuaikan diri terhadap segala aktivitas, budaya dan kebiasaan yang ada di lingkungan pesantren, demi terciptanya lingkungan pesantren yang harmonis dan kondusif. Pengurus pondok pesantren mewajibkan kepada para remaja yang tinggal di pondok pesantren untuk menaati seluruh kegiatan dan peraturan yang berlaku di dalam pondok. Hal ini dibuktikan dengan adanya buku tata tertib yang berlaku di pondok pesantren, namun masih banyak santri yang tidak mematuhi aturan-aturan yang sudah dibuat oleh pengurus pondok pesantren.

Kehidupan di pondok pesantren yang sangat berbeda dengan kehidupan anak sebelumnya membuat ia harus melakukan penyesuaian diri agar bisa bertahan hingga menyelesaikan pendidikannya di pondok pesantren tersebut. Dalam pesantren, santri hidup dalam suatu komunitas khas, dengan kyai, ustadz, santri dan pengurus pesantren. Hal pertama yang dijumpai seorang santri dalam lingkungan baru adalah bertemu dan bergaul dengan orang yang belum dikenalnya dengan latar belakang yang berbeda serta watak dan kebiasaan yang berbeda pula, dan mungkin berbeda jauh dengan lingkungan yang pernah dijumpai ketika masih tinggal dengan orang tuanya, misal teman baru,

kebudayaan yang berbeda, status ekonomi yang berbeda dan lain-lain. Hal ini membuat santri harus mampu menyesuaikan diri agar dapat bertahan dan dapat menyelesaikan pendidikannya di Pondok Pesantren, namun selalu ada santri yang gagal dalam menyesuaikan dirinya dengan kehidupan yang ada di lingkungan pesantren sehingga santri tersebut tidak dapat menyelesaikan pendidikannya hingga akhir di pondok pesantren.

Menurut Putri (2019) penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Hal ini dibuktikan dengan santri-santri yang memperoleh keselarasan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan sehingga santri-santri tersebut tetap bertahan melanjutkan pendidikannya hingga akhir di pesantren.

Santrock (2002) menyatakan bahwa Jika seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan berarti ia telah diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Dengan kata lain, orang itu mampu menyesuaikan sendiri dengan baik terhadap lingkungannya. Penyesuaian diri yang baik dapat terjadi jika seorang individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya, tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan semua fungsi serta kebutuhan individu tersebut akan berjalan normal. Penyesuaian diri merupakan suatu proses sepanjang hidup, manusia harus mampu menemukan,



mengatasi tekanan dan tantangan hidup agar dapat mencapai pribadi sehat sekaligus mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan baru manapun.

Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang efektif, mampu untuk mencapai tingkat keakraban yang cocok dalam membina hubungan sosialnya. Mereka biasanya mampu dan selalu merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain sekaligus mampu mengelola serta membangun hubungan dengan orang lain. Selain itu, mereka pun akan menjadikan orang-orang di sekitarnya nyaman dengan keakraban tersebut.

Sebagai makhluk sosial, manusia bisa berkembang dan bertahan hidup melalui kerja sama dengan orang lain. Oleh karena itu, diperlukan kecakapan dan kemampuan untuk dapat bergaul dan diterima dengan baik di lingkungan tempat mereka berada. Namun kenyataannya menurut hasil observasi yang peneliti lakukan masih banyak santri yang mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti santri yang tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal diasrama karena tidak bisa terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok dan bahkan masih banyaknya santri yang meminta pindah kepada orang tuanya karena tidak betah dengan keadaan pondok. Hal ini dikarenakan karena para santri belum bisa melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya yang baru. Santri yang memiliki penyesuaian diri rendah juga tergambar dari fisik yang normal namun merasa ada salah satu bagian tubuh yang kurang puas misalnya hidungnya pesek sehingga membuat kurang percaya diri, hal ini tentu membuat penyesuaian diri terganggu sehingga sering sakit-sakitan sehingga sering ijin pulang, tinggi badan tidak sama

dengan teman sebayanya merasa lebih pendek atau lebih tinggi, dan berat badannya tidak ideal.

Para santri yang dapat melakukan penyesuaian diri di dalam lingkungan pesantren, maka mereka akan dapat menjalani aktifitas dengan baik. Para santri dipondok pesantren pada umumnya adalah remaja, sebagai pendapat yang dikemukakan oleh Mappiare (2012), bahwa remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka remaja akan cenderung mudah bergaul dengan hangat dan terbuka saat berhubungan dengan orang lain dalam situasi apapun. Namun, sebagaimana dari jabaran diatas masih terdapat pula santri yang merasa terbebani oleh tuntutan – tuntutan dan peraturan yang di buat oleh pihak pesantren. Hal ini dikarenakan karna ketidaksiapan dan ketidakseimbangan antara keadaan dirinya dengan kondisi dan keadaan lingkungan yang banyak tuntutan. Dimana sesuatu yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Sehingga hal demikianlah yang dapat menyebabkan seorang santri sering mengalami ketidak nyamanan dan merasa tertekan dilingkungan pesantren.

Mengacu dengan tugas remaja menurut Havighurts (Agustiana, 2009) mengemukakan 8 jenis tugas perkembangan remaja, salah satunya yaitu mencapai relasi yang lebih matang untuk bergaul dengan teman seusia dari kedua jenis kelamin. Salah satu fase kehidupan yang akan dilewati manusia yang terlahir ke dunia adalah masa remaja. Menurut Darajat (1982), remaja adalah masa peralihan dari anak menjelang dewasa. Disisi lain para santri yang tinggal di pondok pesantren Daar Al Uluum Kisaran rata – rata adalah usia remaja, masa ini disebut pula masa transisi dari kanak – kanak menuju ke masa dewasa.

Masa remaja atau yang disebut adolescence yakni menunjukkan suatu tahap perkembangan antara masa kanak – kanak dan dewasa, yang ditandai oleh perubahan – perubahan fisik secara umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Rentang usia remaja biasanya dibedakan meenjadi tiga yaitu : 12 – 15 tahun disebut remaja awal, 15 – 18 tahun disebut remaja madya, dan 19 – 22 tahun disebut remaja akhir (Konopka, Pikunas, dalam Yahya 2011). Santri pondok pesantren Daar Al Uluum yang akan menjadi subjek penelitian ini termasuk dalam fase perkembangannya dapat dikategorikan dalam fase remaja madya, dikarenakan penulis meneliti santri kelas X yang rata – rata masuk kedalam usia 15 – 18 tahun.

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah Regulasi Diri. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Schneider (dalam Ali dan Asrori, 2015) bahwa faktor- faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama/budaya. Salah satu faktor dari kepribadian yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri.

Regulasi diri dapat mencegah individu dari keadaan yang tidak sesuai, sehingga dapat mengarahkan kepribadian yang normal dan mampu mencapai penyesuaian diri yang baik (Ali dan Asrori, 2015). Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan untuk kemudian mengimplementasikan pada perilakunya guna mencapai kesuksesan dalam pekerjaan, serta dengan hubungan dengan orang lain (Apranadyanti, 2010).

Seperti halnya dengan para santri yang mondok di pesantren Daar Al Uluum Kisaran. Pada umumnya santri yang baru mondok di pesantren masih belum sepenuhnya bisa melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya yang baru terlebih karena suasana asrama yang berbeda jauh dengan lingkungan tempat tinggal mereka sebelumnya. Para santri juga belum sepenuhnya bisa melakukan regulasi diri yang baik, mereka belum terbiasa untuk berinteraksi dengan penduduk asrama lainnya, dan mengikuti peraturan yang berlaku di asrama.

Santri mengaku bahwa pelajaran yang diberikan terasa sulit, sehingga santri merasa sulit juga dalam menangkap dan memahami materi yang dijelaskan. Hal tersebut, membuat beberapa santri enggan untuk mengikuti proses belajar, seperti menunda-nunda pekerjaan yang diberikan atau tidak mengulang hapalan, sehingga saat pihak pengajar mengadakan ulangan santri cenderung malas untuk belajar dengan alasan catatan yang dimiliki tidak lengkap atau belajar hanya membaca sekali materi saja dan banyak kegiatan di pondok lainnya yang harus diikuti. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada beberapa santri, disamping penundaan pengerjaan tugas ataupun penundaan belajar menjelang ulangan, santri cenderung bermain bersama teman, melakukan hal-hal yang menyenangkan sehingga setelah melakukan kegiatan tersebut para santri merasa kelelahan dan tidak mempunyai waktu lagi untuk menghafal.

Banyak diantara mereka yang masih merasa terbebani dengan peraturan yang dibuat oleh pondok pesantren seperti contohnya peraturan untuk melakukan sholat lima waktu di mesjid, masih banyak santri yang sering terlambat dalam melakukan sholat lima waktu hal itu terjadi karena para santri tersebut belum

terbiasa melakukan hal yang seperti itu sehingga mereka masih kesulitan untuk mengatur dan membiasakan diri dengan suasana dan kegiatan yang baru.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang yang peneliti lakukan pada salah satu pengurus pesantren mengatakan bahwa permasalahan umum yang sering terjadi pada santri adalah masih banyaknya santri yang menunjukkan sikap tidak betah di pondok seperti: banyak nya santri yang menelpon orang tua dengan menangis, meminta di jemput oleh orang tua, bolos sekolah, dan berusaha kabur dari pondok. Masalah seperti ini dari tahun ketahun hampir sama. Hal ini disebabkan karena para santri belum terbiasa dengan keadaan pondok dan juga keinginan untuk bersekolah di pesantren tidak sepenuhnya menjadi keinginan para santri tersebut. Sebagian besar para santri bersekolah di pesantren untuk memenuhi keinginan orang tuanya. Banyak kegiatan yang ada di pondok yang belum bisa diikuti oleh santri, seperti halnya mulai dari bangun pagi harus tepat waktu sesuai dengan peraturan pondok, rutinitas mengantri yang tak bisa dihindari santri, sholat lima waktu ke mesjid tangan tepat waktu, kegiatan belajar malam, makan dengan seadanya, dan terkadang ada santri yang tidak betah tinggal di pondok karena mempunyai masalah dengan temannya di pondok.

Seperti halnya dengan santri kelas X, mereka merupakan santri baru yang belum terbiasa dengan suasana dilingkungan pesantren, suasana di lingkungan pesantren tentunya sangat berbeda jauh dengan lingkungan mereka sebelumnya. Mereka masih harus berusaha untuk mempunyai regulasi diri yang baik agar para santri tersebut bisa melakukan penyesuaian diri di lingkungannya yang baru.

Berdasarkan gambaran fenomena yang diambil dari hasil observasi dan wawancara maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI KELAS X DI PESANTREN DAAR AL ULUUM KISARAN”.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan fenomena yang ada dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti terkait dengan penyesuaian diri santri kelas X di Pesantren Modern Daar al Uluum kisanan yaitu : masih banyaknya santri yang mengalami masalah dalam penyesuaian diri pada tahun pertama dipesantren, banyak santri yang menunjukkan sikap tidak betah di pondok para santri tersebut menelpon orang tuanya dengan menangis dan meminta orang tuanya untuk memindahkannya dari pondok. Hal ini dikarenakan mereka belum terbiasa dengan lingkungan yang baru yang sangat berbeda jauh dengan lingkungan mereka sebelumnya. Maka penyesuaian diri yang baik bisa dilakukan jika individu mempunyai regulasi diri yang baik.

Dari penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada santri kelas X di Pesantren Daar Al Uluum Kisanan. yang pada umumnya santri yang baru mondok masih harus membiasakan diri untuk berinteraksi dan melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan suasana yang ada di pondok. Sehingga judul yang dipilih penulis adalah “HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI KELAS X DI PESANTREN DAAR AL ULUUM KISARAN”

### **C. BATASAN MASALAH**

Pada penelitian ini penulis membatasi masalah dengan menjelaskan tentang penyesuaian diri dalam bentuk penyesuaian didalam lingkungan pesantren. Regulasi diri disini adalah yaitu kemampuan berfikir yang dapat mengontrol tingkah laku dan memanipulasi perilaku. Sedangkan Santri yang menjadi responden penelitian adalah remaja madya yang berusia sekita 15 – 18 tahun yang merupakan santri yang mondok di Pesantren Daar Al Uluum Kisaran dan belum lebih dari satu tahun.

### **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dari latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah Ada Hubungan Regulasi diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Kelas X di Pesantren Daar Al Uluum Kisaran?”

### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri kelas X di Pesantren Daar Al Uluum Kisaran.

### **F. MANFAAT PENELITIAN**

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu :

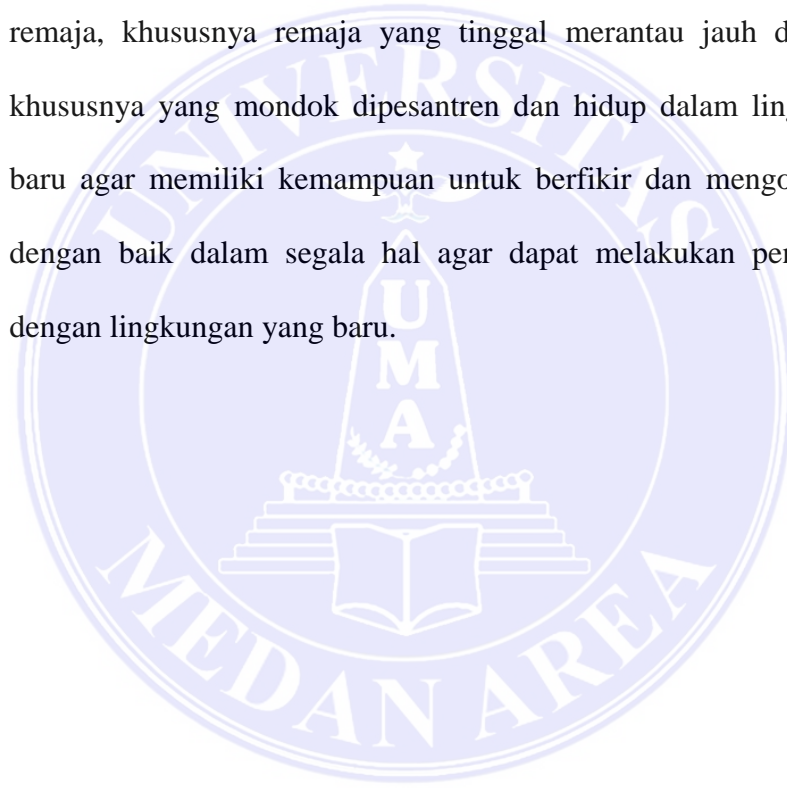
#### **1. Manfaat teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pada umumnya dan khususnya dibidang ilmu Psikologi perkembangan untuk mengenal sejauh mana hubungan regulasi

diri dengan penyesuaian diri pada santri kelas X di pesantren Daar Al Uluum Kisaran. Selain itu diharapkan pula hasil penelitian ini sebagai sumbangan ilmu bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji dalam bidang yang sama guna untuk menyempurnakan penelitian ini.

## 2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi remaja, khususnya remaja yang tinggal merantau jauh dari orang tua khususnya yang mondok dipesantren dan hidup dalam lingkungan yang baru agar memiliki kemampuan untuk berfikir dan mengontrol perilaku dengan baik dalam segala hal agar dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru.





## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. SANTRI

##### 1. Pengertian santri

Kata santri sendiri, menurut C. C Berg berasal dari bahasa India, shastrī, yaitu orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Sementara itu, A. H. John menyebutkan bahwa istilah santri berasal dari Bahasa Tamil yang berarti guru mengaji. Nurcholish Madjid juga memiliki pendapat berbeda. Dalam pandangannya asal usul kata “Santri” dapat dilihat dari dua pendapat. Pertama, pendapat yang mengatakan bahwa “Santri” berasal dari kata “sastri”, sebuah kata dari bahasa Sansekerta yang artinya melek huruf. Pendapat ini menurut Nurcholish Madjid didasarkan atas kaum santri kelas literary bagi orang Jawa yang berusaha mendalami agama melalui kitab-kitab bertulisan dan berbahasa Arab. Kedua, pendapat yang mengatakan bahwa perkataan santri sesungguhnya berasal dari bahasa Jawa, dari kata “cantrik” berarti seseorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru ini pergi menetap.

Santri adalah sekelompok orang yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan “ulama”. Santri adalah siswa atau mahasiswa yang dididik dan menjadi pengikut dan pelanjut perjuangan “ulama” yang setia. Penggunaan istilah santri ditujukan kepada orang yang sedang menuntut pengetahuan agama di pondok pesantren. sebutan santri senantiasa berkonotasi mempunyai kiai. Para santri menuntut pengetahuan ilmu agama kepada kiai dan mereka bertempat tinggal di pondok

pesantren. karena posisi santri yang seperti itu maka kedudukan santri dalam komunitas pesantren menempati posisi subordinat, sedangkan kiai menempati posisi superordinat.

Santri adalah para siswa yang mendalami ilmu-ilmu agama di pesantren baik dia tinggal di pondok maupun pulang setelah selesai waktu belajar. Zamakhsyari Dhofir membagi menjadi dua kelompok sesuai dengan tradisi pesantren yang diamatinya, yaitu:

- a. Santri mukim, yakni para santri yang menetap di pondok, biasanya diberikan tanggung jawab mengurus kepentingan pondok pesantren. Bertambah lama tinggal di Pondok, statusnya akan bertambah, yang biasanya diberi tugas oleh kyai untuk mengajarkan kitab-kitab dasar kepada santri-santri yang lebih junior.
- b. Santri kalong, yakni santri yang selalu pulang setelah selesai belajar atau kalau malam ia berada di pondok dan kalau siang pulang kerumah.

## 2. Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat dewasa mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Perubahan intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkannya mencapai integrasi dalam hubungan sosial yang dewasa yang merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini (Piaget, dalam Hurlock 2006).

Dalam perkembangan kepribadian seseorang, maka remaja memiliki arti yang khusus, namun begitu remaja mempunyai tempat yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. Karena, remaja tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi tidak pula termasuk golongan tua. Remaja ada diantara anak-anak dan dewasa. Remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya (Haditono, 2002).

Secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja (Hurlock, 2006). Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 sampai 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari 17 sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Awal masa remaja biasa disebut “usia belasan”, kadang-kadang disebut “usia belasan yang tidak menyenangkan”.

Kemudian menurut Konopka dalam Hendriati 2009, mengemukakan masa remaja dibagi menjadi 3 bagian, yaitu masa remaja awal (12-15 tahun) pada masa ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha

mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya. yang kedua adalah masa remaja pertengahan (15-18 tahun) masa ini ditandai dengan berkembangnya kemampuan berfikir yang baru teman sebaya masih memiliki peran penting, namun individu sudah mampu mengarahkan diri sendiri. Pada masa ini remaja mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan dengan tujuan vokasional yang ingin dicapai. Selain itu, penerimaan diri lawan jenis menjadi penting bagi individu. Dan yang ketiga adalah masa remaja remaja akhir (19-22 tahun) masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Selama periode ini remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa juga menjadi ciri dari tahap ini.

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa dari usia 13-22 tahun. Masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama, seperti dalam masalah hak. Remaja juga sudah mengalami beberapa perubahan baik yang bersifat internal maupun eksternal.

### 3. Ciri-Ciri Masa Remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan. Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. menurut Hurlock (2006) antara lain sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai periode penting.

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun jangka panjangnya tetap penting, baik akibat fisik maupun akibat psikologisnya.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Periode peralihan, artinya apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak-anak dan juga bukan orang dewasa. Namun, Status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. yaitu: Pertama. menurunnya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua. perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru bagi remaja muda, masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan

dibandingkan masalah yang dihadapinya sebelumnya, dan akan diselesaikannya menurut kepuasannya. Ketiga. Apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Sekarang mereka mengerti bahwa kualitas lebih penting daripada kuantitas. Keempat. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan. tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibat dari perbuatan mereka dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak. sebagian masalah anak-anak diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru. Banyak remaja yang mengalami kegagalan mengatasi permasalahannya, banyak kegagalan yang seringkali disertai akibat yang tragis, bukan karena ketidakmampuan individu, tetapi karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru pada saat semua tenaganya telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal ( Freud. dalam Hurlock. 1980).

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Seperti telah ditunjukkan, dalam hal pakaian, berbicara dan perilaku anak yang lebih besar ingin lebih cepat seperti teman-teman

gengnya. Namun lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Cita-cita yang tidak realistis ini tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya yang menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah. Para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa.

Dari beberapa teori diatas. dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri pada masa remaja adalah masa remaja sebagai periode penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai periode perubahan, masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja sebagai masa mencari identitas, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, dan masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

#### **4. Perubahan Sosial Selama Masa Remaja**

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah (Hurlock. 2006). Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial. dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Greenberger. dalam Hurlock. 2006).

##### **a. Kuatnya pengaruh kelompok sebaya**

Pengaruh teman-teman sebaya bagi remaja dalam bersikap, berbicara, minat, penampilan, dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga. Hal ini bertujuan agar memperoleh kesempatan untuk diterima oleh suatu kelompok yang ia inginkan. Di dalam kelompok sebaya, ia merumuskan dan memperbaiki konsep dirinya, disinilah ia dinilai oleh orang lain yang sejajar dengan dirinya dan yang tidak dapat memaksakan



sanksi-sanksi dunia dewasa yang justru ingin dihindari, kelompok sebaya memberikan sebuah dunia tempat kawula muda dapat melakukan sosialisasi dalam suasana dimana nilai-nilai yang berlaku bukanlah nilai-nilai yang ditetapkan oleh orang dewasa melainkan oleh teman-teman sebayanya. Jadi, didalam masyarakat sebaya inilah remaja memperoleh dukungan untuk memperjuangkan emansipasi dan disitu pula lah ia dapat menemukan dunia yang memungkinkannya bertindak sebagai pemimpin apabila ia mampu melakukannya.(Benimoff. dalam Hurlock. 2006).

b. Perubahan dalam perilaku sosial

Dalam waktu yang singkat remaja mengadakan perubahan radikal, yaitu dari tidak menyukai lawan jenis sebagai teman menjadi lebih menyukai teman dari lawan jenisnya. Berbagai kegiatan sosial, baik kegiatan dengan sesama jenis ataupun lawan jenis biasanya mencapai puncaknya selama tahun-tahun tingkat SMA (sekolah Menengah Atas). Bertambah dan berkurangnya prasangka dan diskriminasi selama masa remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan dimana remaja berada dan oleh sikap serta perilaku rekan-rekan dan teman-teman baiknya. Remaja, sebagai kelompok, cenderung lebih “memilih-milih” dalam memilih teman. (Putchen. dalam Hurlock. 2006).

c. Pengelompokan sosial baru

Geng pada masa kanak-kanak berangsur-angsur bubar pada masa puber dan awal masa remaja ketika minat individu beralih dari kegiatan bermain yang melelahkan menjadi minat pada kegiatan sosial yang lebih formal dan kurang melelahkan. Maka teriadi pengelompokan sosial baru.

Pengaruh dari anak meningkat kembali pada masa remaja (Hurlock, 2006). Pengaruh ini sering diungkapkan dengan perilaku pelanggaran yang dilakukan oleh anggota geng. Kekuasaan yang mempengaruhi anggota-anggota geng adalah hampir menuntut pengawasan mutlak dari kelompok terhadap perilaku seseorang. Hanya diperlukan sedikit contoh untuk meyakinkan setiap anggota kelompok bahwa mereka harus mengikuti keputusan geng, atau kalau tidak mereka harus menghadapi akibat yang lebih parah (Friedman. dalam Hurlock. 2006).

d. Nilai baru dalam penerimaan sosial

Penerimaan bergantung pada sekumpulan sifat dan pola perilaku yaitu sindroma penerimaan yang disenangi remaja dan dapat menambah gengsi dari klik atau kelompok besar yang diidentifikasikannya. Namun ada pengelompokan sifat sindroma alienasi yang membuat orang lain tidak menyukai dan menolaknya. Hal ini disebabkan karena kesan pertama yang kurang baik. Kesan pertama tersebut dapat berupa penampilan yang kurang menarik, sikap menjauhkan diri, dan status ekonomi yang berada di bawah status sosial ekonomis kelompok.

Dari beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bahwa perubahan sosial selama masa remaja antara lain penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin.

## **B. PENYESUAIAN DIRI**

### **1. Pengertian penyesuaian diri**

Penyesuaian diri (*adjustment*) dilakukan manusia sepanjang hayat, karena pada dasarnya manusia ingin mempertahankan eksistensinya. Manusia sejak lahir berusaha memenuhi kebutuhannya, yaitu kebutuhan psikis, fisik dan sosial. Pemenuhan kebutuhan itu karena adanya dorongan yang mengharapkan diperolehnya kepuasan. Bila kepuasan tercapai, individu tersebut memperoleh keseimbangan. Manusia sejak lahir belajar bertingkah laku. Tingkah laku yang berhasil dalam memenuhi kebutuhannya berarti dapat menyesuaikan diri dan mengalami keseimbangan (Sundari, 2005).

Semiun, (2006) Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan - tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyetarakan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup.

Semiun (2006) menambahkan penyesuaian diri berarti seperti: pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran/jiwa, atau bahkan pembentukan simptom-simtom. Itu berarti belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan menghadapi tuntutan – tuntutan tugas. Carroll menegaskan apabila kebutuhan untuk menguasai adalah sama sekali atau untuk sebagian terbesar gagal dalam jangka waktu yang lama, maka individu pasti tidak dapat menyesuaikan diri.

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004) Penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk melakukan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekitar. Hal ini juga berarti bahwa penguasaan memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik di lingkungan sekitarnya.

Selanjutnya Lazarus (Dalam Dharmayanto, 1999) menggunakan istilah *coping behaviorism* yang merupakan istilah lain dari *adjustment*. Perbedaannya bahwa *adjustment* merupakan konsep yang luas dan berkaitan dengan semua reaksi individu terhadap eksternal demand maupun internal demand. Sedangkan *coping* adalah suatu bentuk penyelesaian masalah ditekan pada apa yang dilakukan individu untuk mengatasi demand yang stressfull atau gangguan emosi yang dirasakan. Jadi jelasnya tingkah laku *coping* merupakan reaksi individu yang mewarnai proses penyesuaian diri.

Penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Istilah "penyesuaian" mengacu pada seberapa jauhnya kepribadian seorang individu berfungsi secara efisien dalam masyarakat (Hurlock, 2006). Menurut Kartono (2007) Individu menyesuaikan kepribadian yang dimiliki dalam bertingkah laku sesuai dengan norma di masyarakat. Salah satu ciri pokok dari kepribadian yang sehat ialah memiliki kemampuan untuk mengadakan

penyesuaian diri secara harmonis, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Menurut Kartono (2008) penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Maka dari itu penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar dari perubahan tingkah laku tersebut dapat terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dan lingkungannya.

Menurut Sobur (2003) Dalam kehidupan sehari-hari, individu terus menerus menyesuaikan diri dengan cara-cara tertentu sehingga penyesuaian tersebut merupakan suatu pola tingkah laku. Individu biasanya dapat memenuhi dan memuaskan kebutuhannya dengan cara-cara yang dapat diterima oleh masyarakat. Sejak kecil individu harus membentuk pola aktivitas dan sikap yang sesuai dengan perkembangan baru, yang disebut penyesuaian. Pola-pola yang dibentuk kemudian disebut mekanisme penyesuaian.

Chaplin (2002) berpendapat penyesuaian diri adalah variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan - kebutuhan serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Misalnya kebutuhan untuk diterima orang lain maka individu berusaha menjalin relasi sesuai dengan norma masyarakat, mengurangi perilaku seperti mudah marah, agresif. Bila individu dapat menyetarakan kebutuhannya dengan

tuntutan lingkungan yaitu orang lain maka akan tercipta penyesuaian diri yang baik.

Schneiders (dalam Melda, 2008) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya emosi yang berlebihan sehingga membuat individu mampu menanggapi berbagai situasi atau masalah dengan emosi yang tenang dan terkontrol. Selain itu proses penyesuaian diri yang normal ditandai juga dengan sejumlah pertumbuhan atau perkembangan yang berhubungan dengan cara menyelesaikan situasi-situasi yang penuh konflik, frustrasi dan ketegangan.

Schneiders (dalam agustiani, 2009) juga mengatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.

Menurut Schneider (dalam Yusuf, 2011), penyesuaian merupakan suatu proses respon individu yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam diri, tegangan emosional, frustrasi, konflik dan memelihara keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan". Menurut Vembrianto (dalam Oktrianty, 2010), penyesuaian diri merupakan suatu proses belajar sehingga individu mempelajari tingkah laku dalam menghadapi tuntutan-tuntutan lingkungannya.

Dari paparan beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses kemampuan individu untuk menyesuaikan keadaan dirinya dengan lingkungannya. Yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi semua kebutuhan dirinya, baik kebutuhan dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya, dan dalam lingkungan dimanapun dia hidup, akan tetapi individu juga harus menyesuaikan diri dengan adanya orang lain yang ada di sekitarnya dengan berbagai macam kegiatan dan kebiasaan yang dimiliki orang – orang disekitarnya. Maka dalam hal ini dituntut agar adanya penyesuaian antara keinginan masing – masingnya dengan suasana lingkungan sosial tempat mereka berada agar terjadi penyesuaian diri yang baik

## **2. Karakteristik penyesuaian diri remaja**

Menurut Scheinders (dalam Ali & Asrori, 2010) Sesuai dengan kekhasan perkembangan fase remaja maka penyesuaian diri dikalangan remaja pun memiliki karakteristik yang khas pula. Adapun karakteristik penyesuaian diri remaja adalah :

### **a. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya**

Pesatnya perkembangan fisik dan psikis, seringkali menyebabkan remaja mengalami krisis peran dan identitas. Sesungguhnya, remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan perannya agar sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa anak – anak menjadi masa dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungannya. Baik lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat, dalam konteks ini penyesuaian diri

remaja secara khas berupaya untuk dapat berperan sebagai subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak – anak ataupun orang dewasa.

b. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan

Krisis identitas atau masa topan badai pada masa remaja sering kali menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap kegiatan belajarnya. Pada umumnya, remaja sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang yang sukses harus rajin belajar. Namun, karena dipengaruhi oleh upaya pencarian identitas diri yang kuat menyebabkan mereka sering kali lebih senang mencari kegiatan – kegiatan selain belajar tetapi menyenangkan bersama – sama dengan kelompoknya. Akibatnya yang muncul dipermukaan seringkali ditemui remaja yang malas dan tidak disiplin dalam belajar. Tidak jarang remaja ingin sukses dalam pendidikannya, tetapi dengan cara yang mudah dan tidak perlu belajar dengan susah payah. Jadi dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi dengan cara – cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang. Terhindar dari tekanan dan konflik, atau bahkan frustrasi.

c. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks.

Secara fisik, remaja telah mengalami kematangan pertumbuhan fisik seksual sehingga perkembangan dorongan seksual juga semakin kuat. Artinya, remaja perlu menyesuaikan penyaluran kebutuhan seksualnya dalam batas – batas penerimaan lingkungan sosialnya sehingga terbebas



dari kecemasan psikoseksual, tetapi juga tidak melanggar nilai – nilai moral masyarakat dan agama. Jadi, secara khas penyesuaian diri remaja dalam konteks ini adalah mereka ingin memahami kondisi seksual dirinya dari lawan jenisnya serta mampu bertindak untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan dibenarkan oleh norma sosial dan agama.

d. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial.

Dalam kehidupan keluarga, maupun masyarakat, tentunya memiliki ukuran – ukuran dasar yang dijunjung tinggi mengenai apa yang dikatakan baik atau buruk, benar atau salah, yang boleh atau tidak boleh dilakukan, dalam bentuk norma – norma, hukum, sopan santun, maupun adat istiadat. Berbagai bentuk aturan pada sekelompok masyarakat tertentu belum tentu dapat diterima oleh kelompok masyarakat yang lain. Remaja yang cenderung membentuk kelompok tersendiri, seringkali juga membentuk dan memiliki kesepakatan aturan tersendiri yang kadang – kadang kurang dapat dimengerti oleh lingkungan masyarakat diluar kelompok remaja tersebut. Dalam konteks ini penyesuaian remaja terhadap lingkungan sosial mengarah pada dua dimensi. *Pertama*, remaja ingin diakui keberadaannya dalam masyarakat luas, yang berarti remaja harus mampu menginternalisasikan nilai – nilai yang berlaku dimasyarakat. *Kedua*, remaja ingin bebas menciptakan aturan – aturan tersendiri yang lebih sesuai untuk kelompoknya, tetapi menuntut agar dapat dimengerti dan diterima oleh masyarakat dewasa. Ini dapat diartikan

bahwa perjuangan penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial adalah ingin menginteraksikan antara dorongan untuk bertindak bebas disatu sisi, dengan tuntutan norma sosial pada masyarakat disisi lain. Tujuannya adalah agar dapat terwujud internalisasi norma, baik pada kelompok remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas.

e. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang

Waktu luang remaja merupakan kesempatan untuk memenuhi dorongan bertindak bebas. Namun, disisi lain, remaja dituntut mampu menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan – kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Jadi, dalam konteks ini, upaya penyesuaian diri remaja adalah melakukan penyesuaian antara dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreativitasnya dengan kegiatan – kegiatan yang bermanfaat. Dengan demikian, penggunaan waktu luang akan menunjang pengembangan diri dan manfaat sosial.

f. Penyesuaian diri terhadap penggunaan uang

Dalam kehidupannya, remaja juga berupaya untuk memenuhi dorongan sosial lain yang memerlukan dukungan finansial. Karena remaja belum sepenuhnya mandiri, dalam masalah finansial, mereka memperoleh jatah dari orang tua sesuai dengan kemampuan keluarga. Rangsangan, tantangan, tawaran, inisiatif, kreativitas, petualangan, dan kesempatan – kesempatan yang ada pada remaja seringkali mengakibatkan melonjaknya penggunaan uang pada remaja sehingga menyebabkan jatah yang diterima dari orang tuanya seringkali menjadi tidak cukup. Oleh sebab itu, dalam

konteks ini, perjuangan penyesuaian diri remaja adalah berusaha untuk mampu bertindak secara proposional, melakukan penyesuaian secara kelayakan pemenuhan kebutuhannya dengan kondisi ekonomi orang tuanya. Dengan upaya penyesuaian, diharapkan penggunaan uang akan menjadi efektif dan efisien serta tidak menimbulkan keguncangan pada diri remaja itu sendiri.

g. Penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi

Kalau dinamika perkembangan yang sangat dinamis, remaja seringkali di hadapkan pada kecemasan, konflik, dan frustrasi. Strategi penyesuaian diri terhadap konflik, kecemasan, dan frustrasi tersebut biasanya melalui suatu mekanisme yang oleh Sigmund Freud (Corey, 1989) disebut dengan mekanisme pertahanan diri (defence mechanism) seperti kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi, dan fiksasi.

Cara – cara yang ditempuh tersebut ada yang cenderung negatif atau kurang sehat dan adapula yang relatif positif, misalnya sublimasi. Dalam batas – batas kewajaran dan dituasi tertentu untuk sementara cara – cara tersebut memang masih memberikan manfaat dalam upaya penyesuaian diri remaja. Namun, jika cara – cara tersebut seringkali ditempuh dan menjadi kebiasaan, hal itu akan menjadi tidak sehat.

Sedangkan menurut Dra. Enung Fatimah (2008) dalam bukunya yang berjudul psikologi perkembangan diuraikan karakteristik penyesuaian diri ada dua yaitu penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

a. Penyesuaian diri yang positif

Dalam penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukan berbagai bentuk berikut ini :

1) Penyesuaian diri dalam menghadapi masalah secara langsung

Dalam situasi ini, individu secara langsung menghadapi masalah dengan segala akibatnya. Ia akan melakukan tindakan yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya.

2) Penyesuaian diri dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan)

Dalam situasi ini, individu mencari berbagai pengalaman untuk menghadapi dan memecahkan masalah – masalahnya.

3) Penyesuaian diri dengan trial dan eror

Dalam cara ini, individu melakukan tindakan coba – coba, dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan.

4) Penyesuaian dengan substitusi ( mencari pengganti )

Apabila individu merasa gagal dalam menghadapi masalah, ia dapat memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti.

5) Penyesuaian diri dengan belajar

Dengan belajar, individu dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu penyesuaian dirinya.

6) Penyesuaian diri dengan pengendalian diri

Penyesuaian diri akan lebih efektif jika disertai oleh kemampuan memilih tindakan yang tepat serta pengendalian diri secara tepat pula.

7) Penyesuaian diri dengan perencanaan yang cermat

Dalam hal ini, sikap dan tindakan yang dilakukan merupakan keputusan yang diambil berdasarkan perencanaan yang cermat atau matang.

b. Penyesuaian diri yang salah

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian yang salah, yaitu reaksi bertahan, reaksi menyerang, dan reaksi melarikan diri.

1) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya seolah – olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan. Ia akan menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan.

2) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Individu yang salah akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau keagalannya. Ia tidak mau menyadari keagalannya atau tidak mau menerima kenyataan.

3) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Dalam reaksi ini, individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau keagalannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik penyesuaian diri meliputi: penyesuaian diri terhadap peran dan identitas, penyesuaian diri terhadap pendidikan, penyesuaian diri terhadap seks, penyesuaian diri terhadap norma

sosial, penyesuaian diri terhadap penggunaan waktu luang, penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frestasi, penyesuaian diri yang positif, dan penyesuaian diri yang salah.

### 3. Ciri – ciri penyesuaian diri

Menurut Haber & Runyon (*Psychologi of adjusment*, 2010) individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, umumnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita. Pemahaman atau persepsi orang terhadap realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing orang yang tentunya berbeda satu sama lain. Orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang relative objektif dalam memahami realita.
- b. Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan. Orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Mereka justru belajar untuk mentoleransi dan mau menunda pemenuhan kepuasan selama diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting.
- c. Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya. Pandangan individu terhadap dirinya dapat menjadi indicator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki.
- d. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan saat itu dialami serta mampu mengekspresikan dalam

spectrum yang luas dan juga mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap di bawah control sesuai dengan situasi yang dihadapi.

- e. Relasi interpersonal baik. Individu yang memiliki penyesuaian yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial, mampu menikmati disukai dan dihormati oleh orang lain di satu sisi, tetapi mampu memberikan respek dan menyukai orang lain.

Lazarus (2011) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik mencakup empat ciri – ciri sebagai berikut :

- a. Kesehatan fisik yang baik

Kesehatan fisik yang baik berarti individu bebas dari gangguan kesehatan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan masalah selera makan ataupun masalah fisik yang disebabkan faktor psikologis.

- b. Kenyamanan psikologis

Individu yang merasakan kenyamanan psikologis berarti terbebas dari gejala psikologis seperti obsesif-kompulsif, kecemasan dan depresi.

- c. Efisiensi kerja

Efisiensi kerja dapat dicapai bila individu mampu memanfaatkan kapasitas kerja maupun sosialnya.

- d. Penerimaan sosial

Penerimaan sosial terjadi bila individu diterima dan dapat berinteraksi dengan individu lain. Individu dapat diterima dan berinteraksi dengan individu lain jika individu mematuhi norma dan nilai yang berlaku.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri – ciri penyesuaian diri adalah : memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan, Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, relasi interpersonal baik, kesehatan fisik yang baik, kenyamanan psikologis, efisiensi kerja, penerimaan sosial.

#### **4. Faktor – faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri**

Menurut Desmita (2016) faktor – faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis. Pengalaman khusus ini lebih banyak berkaitan dengan latar belakang kehidupan keluarga, terutama menyangkut aspek – aspek :

- a. Hubungan orangtua – anak, yang merujuk pada iklim hubungan sosial keluarga, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter yang mencakup:
  - 1) Penerimaan – penolakan orang tua terhadap anak
  - 2) Perlindungan dan kebebasan yang diberikan kepada anak.
  - 3) Sikap dominatif – integratif (permisif dan sharing)
  - 4) Pengembangan sikap mandiri – ketergantungan
- b. Iklim intelektual keluarga, yang merujuk pada sejauh mana iklim keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berpikir logis atau irasional, yang mencakup :



- 1) Kesempatan untuk berdialog logis, tukar pendapat dan gagasan.
  - 2) Kegemaraan membaca dan minat kultural.
  - 3) Pengembangan kemampuan memecahkan masalah.
  - 4) Pengembangan hobi.
  - 5) Perhatian orang tua terhadap kegiatan belajar anak.
- c. Iklim emosional keluarga, yang merujuk pada sejauh mana stabilitas hubungan dan komunikasi di dalam keluarga terjadi, yang mencakup :
- 1) Intensitas kehadiran orangtua dalam keluarga
  - 2) Hubungan persaudaraan dalam keluarga
  - 3) Kehangatan hubungan ayah ibu

Sementara itu dilihat dari konsep sosiopsikogenik, penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial di mana individu terlibat di dalamnya. Bagi peserta didik, faktor sosiopsikogenik yang dominan mempengaruhi penyesuaian dirinya adalah sekolah, yang mencakup :

- a. Hubungan guru – siswa, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam sekolah, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter, yang mencakup :
- 1) Penerimaan – penolakan guru terhadap siswa.
  - 2) Sikap dominatif (otoriter, kaku, banyak tuntutan) atau integratif (permisif, sharing, mengenal perbedaan individu).
  - 3) Hubungan yang bebas ketegangan atau penuh ketegangan.

b. Iklim intelektual sekolah, yang merujuk pada sejauh mana perlakuan guru terhadap siswa dalam memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual siswa sehingga tumbuh perasaan kompeten, yang mencakup :

- 1) Perhatian terhadap perbedaan individual siswa.
- 2) Intensitas tugas – tugas belajar.
- 3) Kecenderungan untuk mandiri atau konformitas pada siswa.
- 4) Sistem penilaian.
- 5) Kegiatan ekstrakurikuler.
- 6) Pengembangan inisiatif siswa.

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2010) faktor – faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja yaitu :

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah:

1) Hereditas dan konstitusi fisik

Mengidentifikasi pengaruh hereditas (keturunan) terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena hereditas dipandang lebih dekat dan tidak terpisahkan dari mekanisme fisik. Berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

## 2) Sistem utama tubuh

Termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem saraf, kelenjar, dan otot. Sistem saraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal dan yang akhirnya berpengaruh secara baik pula pada penyesuaian diri individu.

## 3) Kesehatan fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat dari pada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadikan kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri

### b. Kepribadian

#### 1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah (modifiability)

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemampuan, perilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya. Semakin kaku dan tidak ada kemauan dan kemampuan untuk merespon lingkungan, semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Kemauan dan kemampuan itu muncul dan berkembang melalui proses belajar. Individu yang bersungguh-sungguh

belajar untuk dapat berubah, kemampuan penyesuaian dirinya akan berkembang juga.

- 2) Pengaturan diri (self regulation) Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.
- 3) Realisasi diri (self realization) Pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan ke arah realisasi diri. Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat hubungannya dengan perkembangan kepribadian. Perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, didalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan kepribadian dewasa, dari situlah unsur-unsur yang mendasari realisasi diri.
- 4) Intelegensi Kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Tidak sedikit baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

c. Proses belajar

1) Belajar Kemampuan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke alam individu melalui proses belajar. Kemauan belajar menjadi sangat penting karena proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan berkelanjutan manakala individu yang bersangkutan memiliki kemauan yang kuat untuk belajar.

2) Pengalaman

Terdapat dua pengalaman yang mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya adalah pengalaman yang sehat dan pengalaman yang traumatik. Pengalaman yang menyehatkan adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan menyenangkan, mengasikan, dan bahkan ingin mengulangnya kembali. Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar untuk ditransfer oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Pengalaman traumatik adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak menyenangkan, menyedihkan, dan bahkan menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin mengulang kembali pengalaman tersebut. Individu yang mengalami pengalaman traumatik akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gampang rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

3) Latihan Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu

proses yang kompleks yang mencakup di dalamnya proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik. Tidak jarang orang yang dulunya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik dan kaku, tetapi karena melakukan latihan secara sungguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi baik dalam setiap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

- 4) Determinasi diri Sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Ini menjadi penting karena determinasi diri merupakan faktor yang sangat kuat yang digunakan untuk kebaikan atau keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri. Contohnya, perlakuan orang tua dimasa kecil yang menolak kehadiran anaknya akan menyebabkan anak tersebut menganggap dirinya akan ditolak di lingkungan manapun tempat dirinya melakukan penyesuaian diri. Determinasi diri seseorang sebenarnya dapat secara bertahan mengatasi penolakan diri tersebut maupun pengaruh buruk lainnya.

d. Lingkungan

- 1) Lingkungan keluarga Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitanya dengan penyesuaian diri individu. Unsur-unsur di dalam keluarga, seperti konstelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antar anggota keluarga, peran sosial dalam keluarga, karakteristik

anggota keluarga, koefisien keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya.

2) Lingkungan sekolah Sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa. Anak-anak SD lebih seringkali menganggap guru sangat disegani, dikagumi, dan dituruti. Tidak jarang anak-anak SD lebih mendengarkan dan menuruti apa yang dikatakan oleh guru dari pada orang tuanya.

3) Lingkungan masyarakat Keluarga dan sekolah berada di dalam lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan dirinya. Kenyataan menunjukkan bahwa tidak sedikit kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja, sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.

4) Agama dan budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan, nilai – nilai, keyakinan, praktik – praktik yang memberi

makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama secara konsisten dan terus menurut kontinu mengingatkan manusia tentang nilai – nilai instrinsik dan kemuliaan manusia yang di ciptakan oleh Tuhan, bukan sekedar nilai – nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia. Dengan demikian faktor agama memiliki sumbangan yang berarti terhadap perkembangan penyesuaian diri individu. Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Hal ini terlihat jika dilihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Selain itu, tidak sedikit konflik pribadi, kecemasan, frustrasi, serta berbagai perilaku neurotik atau penyimpangan perilaku yang disebabkan secara langsung atau tidak langsung oleh budaya sekitarnya. Sebagaimana faktor agama dan faktor budaya memiliki pengaruh yang berarti bagi perkembangan penyesuaian diri individu.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah : hubungan orang tua – anak, iklim intelektual keluarga, iklim emosional keluarga, hubungan guru – siswa, iklim intelektual sekolah, kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, dan agama serta budaya.

## **5. Aspek – aspek Penyesuaian diri.**

Schneiders (Risnawita & Ghufro, 2010) menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat aspek, yaitu:



- a. Adaptation, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik.
- b. Comformity, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
- c. Mastery, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
- d. Individual variation, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.

Selanjutnya menurut Desmita (2016) penyesuaian diri yang sehat berkaitan erat dengan kepribadian yang sehat. Maka secara garis besarnya penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu : 1) kematangan emosional; 2) kematangan intelektual; 3) kematangan sosial; dan 4) tanggung jawab.

- a. Kematangan emosional mencakup aspek – aspek:
  - 1) Kemantapan suasana kehidupan emosional
  - 2) Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain.
  - 3) Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan.
  - 4) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan menyatakan diri sendiri.

- b. Kematangan intelektual mencakup aspek – aspek :
- 1) Kemantapan suasana kehidupan emosional.
  - 2) Kemampuan memahami orang lain dan keagamaannya.
  - 3) Kemampuan mengambil keputusan.
  - 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.
- c. Kematangan sosial mencakup aspek – aspek:
- 1) Keterlibatan dalam partisipasi sosial.
  - 2) Kesiediaan kerja sama.
  - 3) Kemampuan kepemimpinan.
  - 4) Sikap toleransi.
  - 5) Keakraban dalam pergaulan.
- d. Tanggung jawab mencakup aspek – aspek :
- 1) Sikap produktif dalam mengembangkan diri.
  - 2) Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel.
  - 3) Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.
  - 4) Kesadaran akan etika dan hidup jujur.
  - 5) Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai.
  - 6) Kemampuan bertindak independen.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek penyesuaian diri meliputi aspek adaptation, conformity, mastery, individual variation, kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab.

## C. REGULASI DIRI

### 1. Pengertian regulasi diri

Regulasi diri dalam bahasa Inggris adalah self regulation. Self artinya diri dan regulation adalah terkelola. Albert Bandura menyatakan tentang konsep regulasi diri bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama dapat mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya (Ghufron & Rini Risnawati, 2014).

Horward & Miriam mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah proses di mana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Horward S. Friedman & Miriam W. Schustack, 2008).

Zimmerman (dalam Chairani, 2010) mengungkapkan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan. Sejalan dengan hal tersebut, Friedman & Schustack (2008) menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut

Berhubungan dengan regulasi diri, Masril (2011) menyatakan bahwa kegagalan dan keberhasilan seseorang dalam meraih tujuan hidupnya tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual atau IQ, melainkan juga dipengaruhi oleh

kemampuan non IQ yang disebut sebagai regulasi diri. Lebih lanjut, Masril (2011) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan key variable dari sejumlah variabel non IQ yang mempengaruhi keberhasilan seseorang. Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut, maka Masril (2011) mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu sistem motivasi dinamis dari individu untuk mengelola dan memodifikasi pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakan dalam menetapkan, mengembangkan, menilai, merevisi, dan menerapkan strategi pencapaian tujuan hidup tertentu, sampai pada tujuan yang lebih tinggi, termasuk pengelolaan respon emosional terhadap rangsangan.

Regulasi diri adalah proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita - cita (Bauer & Baumeister, 2011). Baumeister, et al (2006) beranggapan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitori perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat, serta regulasi diri juga merupakan kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan adaptasi secara terus menerus agar tercapai tujuan yang diinginkan setiap individu, dan dapat meningkatkan kesehatan fisiknya.

Dias,& Castillo (2014) Melihat juga bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis yang dapat menentukan seseorang untuk melakukan tindakan, serta juga regulasi diri bisa diatur mekanismenya pada setiap individu untuk

menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai cita – cita yang diinginkan. McCullough & Willoughby, (2009) beranggapan bahwa regulasi diri bukan sesuatu yang ada sejak lahir akan tetapi dapat dipelajari, biasanya pembelajaran awal dari orang tua, serta biasanya regulasi diri berasal dari agama ataupun nilai yang didapat dalam masyarakat. Regulasi diri juga penting bagi anak karena anak pada proses pertumbuhan akan belajar bagaimana cara mengendalikan emosi yang baik misalnya ketika dalam kelas dapat tenang dan mengangkat tangan ketika izin atau bicara, ataupun mengendalikan kemarahan mereka seperti menangis yang berlebihan ( Bandy & Moore, 2010).

Dari paparan beberapa teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur segala yang ada dalam dirinya seperti mengatur pikiran, perasaan, emosi, dan meampu untuk merencanakan apa yang menjadi tujuan hidupnya.

## **2. Aspek – aspek Regulasi Diri**

Menurut Zimmerman, dalam (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) regulasi diri atau *self regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu :

- a. Metakognitif; pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses yang penting, karena pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan.
- b. Motivasi; fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu.

- c. Perilaku; upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar. Menurut Pintrich (2000), terdapat empat aspek regulasi diri dalam belajar dan tiap-tiap tahapannya, yaitu:

a. *Cognition*

*Cognition* adalah suatu keterampilan untuk menerapkan strategi metakognitif untuk merencanakan, memonitor, dan memodifikasi kognisinya. Pintrich mengatakan bahwa metakognisi mengacu pada kesadaran, pengetahuan, dan pengendalian pikiran (dalam Chen, 2002). Metakognisi mencakup keterampilan yang memungkinkan peserta didik memahami dan memantau proses kognitif (Pintrich dalam Schraw, Kauffman & Lehman, 2002).

b. *Motivation/Affect*

*Motivation* mencakup keyakinan individu akan mencapai tujuan dalam belajar, keyakinan dalam memahami pelajaran dan mengerjakan tugas tertentu, mampu mengontrol motivasi diri, mampu memilih dan membuat strategi untuk mengelola motivasi, dan atribusi reaksi afeksi.

c. *Behavior*

*Behavior* meliputi pengaturan waktu belajar, perencanaan mengenai observasi perilaku selama belajar, kemampuan memonitor usaha, penggunaan waktu, dan kebutuhan selama belajar, meningkatkan dan mempertahankan perilaku belajar, serta memilih suatu perilaku yang dirasa dapat memberikan manfaat selama proses pembelajaran.

#### d. *Context*

*Context* menyangkut dengan persepsi seseorang mengenai tugas yang akan diselesaikan dan pengendalian tugas. Di dalam *context* ini, individu memiliki kemampuan untuk memantau kognisi, motivasi, dan perilaku. Selain itu juga individu mampu memantau tugas dan konteksnya dalam proses belajar.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek regulasi diri yaitu : metakognisi, motivasi, perilaku, *cognition*, *motivation/affect*, *behavior*, *context*.

### 3. Faktor – faktor regulasi diri

Menurut Zimmerman dan Pons, dalam (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) ada tiga faktor yang memengaruhi pengolaan diri, yaitu:

- a. Individu; meliputi hal-hal dibawah ini. Pengetahuan individu, Tingkat kemampuan metakognisi, Tujuan yang ingin dicapai.
- b. Perilaku; upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi pada diri individu. Dalam perilaku ini terdapat tiga tahapan yang berkaitan dengan regulasi diri atau *self regulation*, di antaranya: *Self abservation*, *Self judgment*, *Self reaction*.
- c. Lingkungan; Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self-regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura ( Alwisol, 2009) mengatakan

bahwa, tingkah laku manusia dalam *self-regulation* adalah hasil pengaruh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, yaitu:

1) Standar

Faktor standar memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh – pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, seseorang kemudian mengembangkan standar yang dipakai untuk menilai prestasi diri.

2) Penguatan (*Reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, penguatan perlu dilakukan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor internal

1) Observasi Diri (*Self observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari



tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya.

2) Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental process*).

*Judgmental process* adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi

3) Reaksi Diri Afektif (*Self response*).

Setelah melakukan pengamatan dan *judgment* itu, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadiahi atau menghukum diri sendiri. Namun, bisa jadi tidak muncul reaksi afektif ini, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah individu, perilaku, lingkungan, faktor internal dan eksternal.

#### 4. Ciri Regulasi Diri

Menurut Pintrich & Groot (2010) ciri regulasi diri sebagai berikut:

- a. kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan modifikasi cara berpikir.
- b. manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit.

- c. strategi kognitif yang digunakan peserta didik untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi materi yang dipelajari.

Menurut Zimmerman dan Pons, dalam (Ghufroon & Rini Risnawati, 2014)

ciri dari regulasi diri yaitu:

- a. Memiliki tujuan yang ingin dicapai.
- b. berupaya menggunakan kemampuan yang dimiliki.
- c. Mendapatkan dukungan dari lingkungan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri dari regulasi diri adalah memiliki kemampun, memiliki tujuan dan adanya lingkungan yang mendukung.

#### **D. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Neila dan Hermien (2019) dalam jurnal Penelitian Psikologi yang berjudul Hubungan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo yang menyatakan bahwa “Ada hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren Darut Taqwa Ponorogo”

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Farikhah (2018), yang berjudul Hubungan antara Regulasi diri dengan Penyesuaian diri Santri Pondok Pesantren Surakarta menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Hasil penelitian ini diketahui bahwa penyesuaian diri pada santri pondok pesantren di Surakarta tergolong tinggi. Hasil penelitian diketahui bahwa regulasi diri pada santri pondok pesantren di Surakarta tergolong sedang.

Kehidupan manusia sehari – hari tidak terlepas dengan lingkungan tertentu. Baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial sebagai sarana interaksi dengan orang lain (Gerungan, 2010). Santri merupakan makhluk sosial yang sebagian dari kehidupan mereka melibatkan interaksi dengan orang lain. Hubungan dengan orang lain menimbulkan ketergantungan yang akan mempengaruhi kehidupan mereka kelak.

Dalam hal ini para santri dituntut agar mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan baru yang sedang ditematinya. Santrock (2002) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik dapat terjadi jika seorang individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya, tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan semua fungsi serta kebutuhan individu tersebut akan berjalan normal. Penyesuaian diri merupakan satu proses sepanjang hidup, manusia harus mampu menemukan, mengatasi tekanan dan tantangan hidup agar dapat mencapai pribadi sehat sekaligus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru manapun.

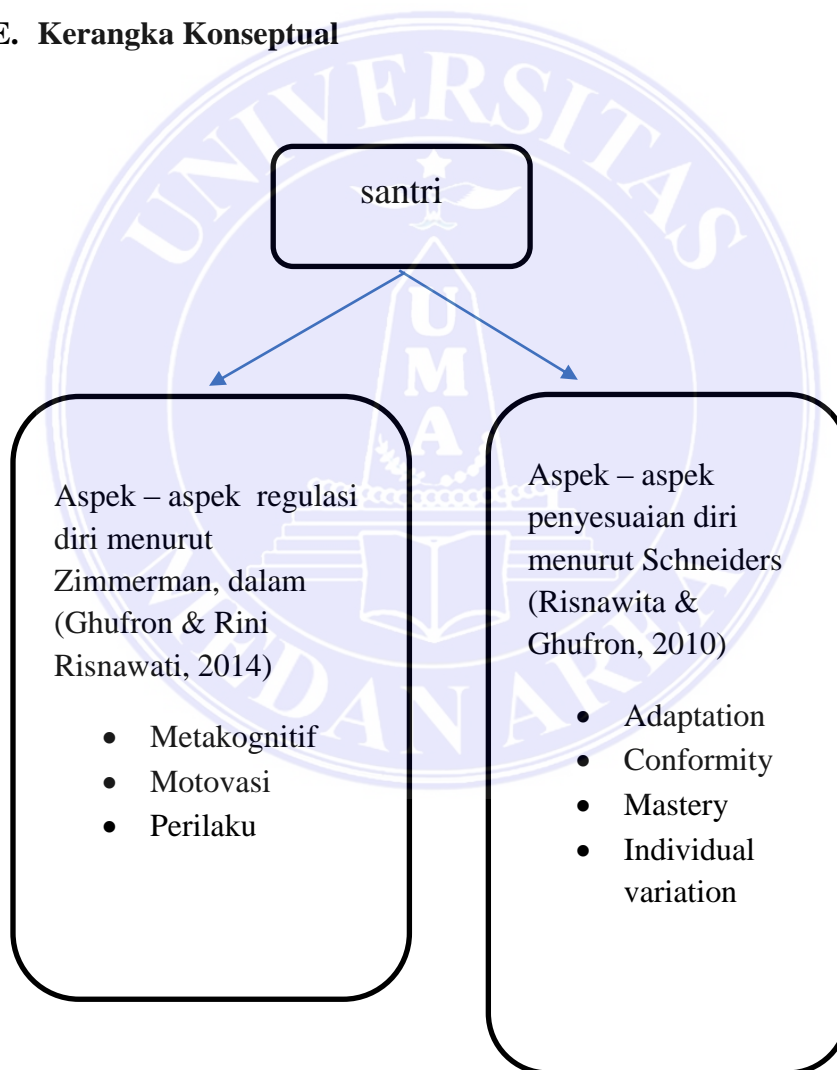
Kemampuan penyesuaian diri setiap orang berbeda – beda tergantung pada berbagai faktor, salah satunya adalah kepribadian, dimana unsur dari kepribadian yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah pengaturan diri (regulasi diri).

Untuk dapat melakukan penyesuaian diri yang baik di dalam lingkungan yang baru, regulasi diri mempunyai peranan yang sangat penting. Individu yang mempunyai regulasi diri yang baik akan lebih dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Adapun regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan untuk kemudian

mengimplementasikan pada perilakunya guna mencapai kesuksesan dalam pekerjaan, serta dengan hubungan dengan orang lain (Apranadyanti, 2010).

Mengacu pada uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Santri yang mempunyai regulasi diri yang baik akan lebih mudah untuk melakukan penyesuaian diri di lingkungan yang ditempatinya.

### E. Kerangka Konseptual



## F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut: Ada hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri, yaitu dengan asumsi semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki santri, maka semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki santri tersebut.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah dasar untuk melakukan sebuah penelitian yang di dalamnya terkandung alat apa yang digunakan serta bagaimana prosedur pelaksanaannya. Dalam metode penelitian terdapat sejumlah langkah – langkah yang harus ditempuh untuk memperoleh suatu kesimpulan yang merupakan jawaban bagi permasalahan yang diteliti. Oleh karena itu dalam bab ini akan dijelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan metode penelitian yang meliputi tipe dan desain penelitian. Identifikasi variabel penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, serta metode analisis data.

#### A. TIPE DAN DESAIN PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasional merupakan tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan lain. Penelitian korelasional kadang – kadang disebut juga “*associational research*”. Dalam *associational research*, relasi hubungan diantara dua atau lebih ubahan yang dipelajari tanpa mencoba mempengaruhi ubahan – ubahan tersebut. Data kuantitatif yang dikumpulkan dalam penelitian korelasional, nantinya diolah dengan rumus – rumus statistik baik secara manual ataupun dengan menggunakan aplikasi SPSS. Setelah data kuantitatif didapat dan diolah dengan rumus statistika maka akan dihasilkan angka – angka disertai analisisnya berupa data kualitatif untuk menjelaskan angka – angka tersebut.

## **B. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN**

Untuk menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu diidentifikasi variabel-variabel yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel bebas : regulasi diri.
2. Variabel terikat : penyesuaian diri.

## **C. DEFENISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN.**

Defenisi operasional bertujuan untuk menghindari terjadinya salah penafsiran. Berdasarkan kajian yang telah dibahas pada bagian sebelumnya, maka defenisi operasional variabel – variable penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Regulasi diri**

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur segala yang ada dalam dirinya seperti mengatur pikiran, perasaan, emosi, dan mampu untuk merencanakan apa yang menjadi tujuan hidupnya. Regulasi diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala regulasi diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan Aspek regulasi diri Zimmerman (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) metakognitif, motivasi, perilaku.

### **2. Penyesuain diri**

Penyesuaian diri adalah suatu proses kemampuan individu untuk menyesuaikan keadaan dirinya dengan lingkungannya. Yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi semua kebutuhan dirinya, baik kebutuhan dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya, dan dalam

lingkungan dimanapun dia hidup, akan tetapi individu juga harus menyesuaikan diri dengan adanya orang lain yang ada di sekitarnya dengan berbagai macam kegiatan dan kebiasaan yang dimiliki orang – orang disekitarnya. Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan Aspek – aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (Risnawita & Ghufron, 2010) adaptation, conformity, mastery, individual variation.

#### **D. SUBJEK PENELITIAN**

##### **1. Populasi**

Menurut Tuckman (dalam metode penelitian, Muri Yusuf, 2014) mengemukakan bahwa populasi atau target populasi adalah kelompok dari mana peneliti mengumpulkan informasi dan kepada siapa kesimpulan akan digambarkan. Populasi dalam penelitian ini adalah Santri Kelas X Pesantren Modern Daar al Uluum Kisaran yang berjumlah 55 orang.

##### **2. Sampel**

Sax (dalam metode penelitian, Muri Yusuf, 2014) mengemukakan bahwa sampel adalah suatu jumlah yang terbatas dari unsur yang terpilih dari suatu populasi, dan unsur tersebut hendaklah mewakili populasi.

##### **3. Teknik pengambilan sampel**

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Dalam menentukan jumlah sampel Arikunto (dalam Kasmadi, 2013) menjelaskan, apabila jumlah populasi relatif sedikit (kurang dari 100 orang), maka



sebaiknya seluruh populasi dijadikan subjek penelitian, sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi, atau dalam bahasa lain dinyatakan sebagai sampel total. Karena mengingat populasi dalam penelitian relatif kecil, yaitu 55 santri maka penelitian ini menggunakan teknik sampel secara total sampling. Karena sampel yang diambil meliputi keseluruhan populasi.

## **E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan data – data dari subjek penelitian agar ia dapat menjelaskan permasalahan penelitiannya. Skala merupakan suatu instrumen atau mekanisme untuk membedakan individu dalam hal terkait variabel yang dipelajari. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Menurut Kinnear (dalam metode riset, 2002) skala Likert berhubungan dengan pernyataan tentang sikap seseorang terhadap sesuatu. Alternatif pertanyaannya adalah dari setuju sampai tidak setuju, senang sampai tidak senang, puas sampai tidak puas, atau baik sampai tidak baik. Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu : Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak sesuai (TS), dan Sangat tidak sesuai (STS). Skala memiliki dua macam item yaitu favorable dan unfavorable.

1. Penilaian jawaban untuk item favorable adalah 4 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), 3 untuk pilihan jawaban sesuai (S), 2 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS), 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS).

2. Penilaian jawaban untuk unfavorable adalah 1 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban sesuai (S), 3 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS), 4 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS).

- a. Skala Regulasi Diri

Regulasi diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala regulasi diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan Aspek regulasi diri Zimmerman (Ghufron & Rini Risnawati, 2014) metakognitif, motivasi, perilaku. Semakin tinggi skor yang di dapat, maka semakin baik regulasi dirinya, sebaliknya semakin rendah skor yang di dapat maka semakin buruk regulasi diri pada santri kelas X di Pesantren Daar al Uluum Kisaran.

- b. Skala Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan Aspek – aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (Risnawita & Ghufron, 2010) adaptation, conformity, mastery, individual variation. Semakin tinggi skor yang di dapat, maka semakin baik penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah skor yang di dapat maka semakin buruk penyesuaian diri pada santri kelas X di Pesantren Daar al Uluum Kisaran.

## **F. VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

### **1. Validitas**

Validitas adalah sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukurnya.

Menurut Hadi (2014) alat ukur dapat dikatakan validitas tinggi apabila alat ukur

tersebut dapat memberikan hasil yang sesuai dengan besar kecilnya gejala ataupun bagian yang diukur. Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dengan menggunakan *Product Moment* yang dikemukakan oleh Pearson dan dianalisis dengan menggunakan SPSS.

## 2. Reliabilitas

Konsep reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Menurut Yusuf (2014) suatu instrument dikatakan reliabel apabila instrument itu dicobakan kepada subjek yang sama secara berulang namun hasilnya tetap sama atau relatif sama.

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor atau instrument penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Reliabilitas secara umum dikatakan sebagai adanya konsistensi hasil pengukuran hal yang sama jika dilakukan dalam konteks waktu yang berbeda (Sarwono dalam Nurmalasari dkk, 2018). Analisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS Versi 21.0 for Windows.

## G. ANALISIS DATA

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka menentukan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik korelasi product moment dari Karl Person, dimana apabila ingin melihat hubungan dua variabel dan data yang dikumpulkan bukan ordinal maupun nominal, maka teknik yang paling sesuai adalah *product moment correlation*.

Sebelum melakukan analisis data, semua data yang diperoleh dari subjek penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi :

1. Uji normalitas

Uji normalitas adalah usaha untuk menentukan apakah data variabel yang kita miliki mendekati populasi distribusi normal atau tidak. Bahasa lainnya apakah data kita terdistribusi normal atau tidak. Data yang terdistribusi normal adalah data yang memiliki kurva normal (dalam belajar otodidak SPSS pasti bisa, Sufren Yonathan 2014).

2. Uji Linearitas

Uji Linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat.

Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{(\sum x^2) (\sum y^2)}$$

Dimana :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

$\sum xy$  = Jumlah perkalian deviasi x dan y

$\sum x^2$  = Jumlah kuadrat deviasi masing – masing skor x dari rata – rata X ( $\bar{X}$ )

$\sum y^2$  = Jumlah kuadrat deviasi masing – masing skor Y dari rata – rata Y ( $\bar{Y}$ )

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berpedoman pada hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa Ada hubungan signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri, yaitu semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki santri, maka semakin tinggi penyesuaian diri yang di miliki santri tersebut. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.
2. Koefisien determinan dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y menunjukkan bahwa regulasi diri berkontribusi terhadap penyesuaian diri sebesar 49,5%.
3. Berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata diatas (hipotetik dan zempirik), maka dapat dinyatakan bahwa regulasi diri tergolong sedang dan penyesuaian diri tergolong sedang.

## **B. Saran**

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain ;

### **1. Saran Kepada Subjek Penelitian**

Melihat bahwa regulasi diri dan penyesuaian diri tergolong sedang , maka disarankan kepada seluruh subjek penelitian ini untuk dapat meningkatkan nilai regulasi dan penyesuaian diri dengan cara Mengenali emosi, Menunda keinginan yang kurang penting, mengikuti layanan konseling , dan melihat makna lain dari sebuah keadaan/peristiwa .

### **2. Saran Kepada Pesantren**

Melihat pentingnya kemampuan lembaga pendidikan untuk meningkatkan prestasi belajar, dan kualitas pendidikan maka disarankan agar pihak pesantren mampu memberikan suatu ilmu kepada santri yang baru agar santri dapat berlatih, memberikan pelatihan, pembelajaran, dan pengarahan agar regulasi diri yang positif mampu terbentuk sehingga santri mampu memiliki penyesuaian diri yang baik dengan cara mengikuti segala kegiatan positif yang dilakukan dalam membentuk sosialisasi dan penyesuaian diri.

### **3. Saran Peneliti Berikutnya**

Menyadari bahwa penelitian ini memiliki berbagai kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti : hubungan orang tua, hubungan guru, kondisi fisik, kepribadian, proses belajar dan agama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. & Asrori, M. (2008). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ahmar, D,S. (2016). *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kemampuan Berpikir Kreatif dalam Kimia Peserta Didik Kelas XI IPA Se-Kabupaten Takalar*. Jurnal Sainsmart. Vol 5. No 1.
- Creswell, W, John. (2016). *Research Desain Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Fatimah, E. (2008). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Fitria. Dkk. (2016). *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang*. Jurnal Psikologi Islami. Vol 2, No 1.
- Ghufron, M & Risnawati, Rini. (2019). *Teori – teori Psikologi*. Jokjakarta: Ar – Ruzz Media
- Haber, Audrey., & Runyon, Richard. (1984). *Psychology Of Adjustment*. Illisionis: The Dorsey Press Homewood
- Handoko, O.T, Bashori, K. (2013). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Lingkungan pada Santri Baru*. Jurnal Fakultas Psikologi. Vol 1. No 2. ISSN : 2303-114X
- Hastuti, Rezki. Dkk (2019). *Pengaruh Regulasi Diri (Self Regulation) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi pada Peserta Didik Kelas XII MIA MAN 1 BULUKUMBA*. Jurnal Al-ahya. Vol 1. No 2.
- Hurlock, B. E. (2002). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Lathifah, A. S (2015). *Hubungan antara Kematangan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Remaja Pondok Pesantren al-Luqmaniyah Yogyakarta*. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga.
- Monalisa, G. (2018). *Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir pada Mahasiswa*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.
- Muhakamurrohman, A. (2014). *Pesantren: Santri, Kiai, dan Tradisi*. Jurnal Kebudayaan Islam. Vol 2, No 2. 109 – 118

- Ramadhani, P (2019). *Implementasi Metode Client Centered dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian diri Santri di MA Pesantren Modern Daar Al Uluum Asahan – Kisaran*. Skripsi. Uin Sumatera Utara.
- Sri Indrawati, E, Fauziah N. (2012). *Attachment dan Penyesuaian Diri dalam Perkawinan*. Jurnal Psikologi Undip. Vol 11, No 1. 1 – 10
- Sufren. Natanael, Yonathan. (2014). *Belajar Otodidak SPSS Pasti Bisa*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Widyya, W. (2019). *Gambaran Regulasi Diri pada Siswa Penghafal Al Quran di MAN 2 Model Medan*. Skripsi. Universitas Medan Area.
- Yusuf, Muri. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian gabungan*. Jakarta: Prenamedia Group





**LAMPIRAN A**

**TRY OUT**

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA  
SANTRI KELAS X DI PESANTREN DAAR AL ULUUM KISARAN**



**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 20/1/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)20/1/21

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha mendengrakan keluhan teman yang sedang banyak masalah				
2.	Saya tetap berusaha sekalipun tugas itu sulit				
3.	Saya yakin ketika belajar dengan sungguh-sungguh saya akan mendapatkan nilai yang baik				
4.	Saya memahami karakter teman – teman dipondok				
5.	Saya akan mengikuti kegiatan dipondok dengan senang hati meskipun saya lelah				
6.	Saya akan membiarkannya ketika ketinggalan pelajaran				
7.	Saya tidak peduli dengan kesusahan orang lain				
8.	Ketika saya disakiti orang lain maka saya berusaha untuk memaafkannya				
9.	Tapi saya tidak suka ditegur secara langsung ketika saya membuat kesalahan				
10.	Saya tidak bangga dengan prestasi yang saya peroleh				
11.	Saya tidak nyaman dengan lemari yang sempit				
12.	Saya akan mencarinya terlebih dahulu ketika sendal saya hilang				
13.	Ketika ada teman yang bertengkar saya tidak peduli karena itu bukan urusan saya				
14.	Saya bangga dengan prestasi yang saya peroleh				
15.	Saya akan berusaha untuk bertanya pada teman ketika ketinggalan pelajaran				
16.	Saya tetap menghormati ustadz meskipun saya sering dihukum dikelas				
17.	Peraturan yang ketat di pondok membuat saya tidak betah				
18.	Saya rasa masalah orang lain bukan menjadi urusan saya				

19.	Saya akan langsung mencuri sendal teman yang lain ketika sendal saya hilang				
20.	Saya tidak semangat belajar di madrasah karena sulit				
21.	Sekalipun banyak aktivitas saya akan mengingatkan teman – teman untuk makan supaya tidak mudah sakit				
22.	Saya rasa tidak ada gunanya memberikan perhatian kepada orang lain				
23.	Saya ikut berbela sungkawa apabila ada teman yang terkena musibah				
24.	Saya akan berhenti bekerja ketika tugas itu sulit				
25.	Saya tidak peduli dengan kesehatan orang lain				
26.	Saya akan tetap mencari alasan agar tidak menerima sanksi				
27.	Saya akan beristirahat dari pada mengikuti kegiatan dipondok ketika saya lelah				
28.	Ketika saya disakiti orang saya akan membalasnya				
29.	Saya tidak yakin ketika belajar dengan sungguh – sungguh bisa mendapat nilai yang baik				
30.	Saya tidak menjadikan kegagalan sebagai proses dari suatu keberhasilan				
31.	Ketika ada teman yang membutuhkan bantuan saya berusaha untuk membantunya				
32.	Saya bersedia menerima sanksi ketika saya melanggar peraturan				
33.	Saya menjadikan kegagalan sebagai proses dari suatu keberhasilan				
34.	Saya tidak akan hormat kepada ustadz yang telah menghukum saya				
35.	Saya berusaha memberikan perhatian kepada teman semampu saya				
36.	Ketika ada teman yang bertengkar saya berusaha untuk melerainya				

37.	Saya akan membersihkan kamar terlebih dahulu sebelum saya berangkat ke madrasah				
38.	Saya berusaha mengikuti peraturan dipondok				
39.	Saya tidak membuat tujuan belajar sebelum memulainya				
40.	Saya pura – pura tidak mengetahui ketika ada teman yang perlu bantuan				
41.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
42.	Saya semangat mengikuti pelajaran di madrasah sekalipun sulit				
43.	Saya tidak membersihkan kamar sebelum berangkat ke Madrasah				
44.	Saya tidak suka diberi dukungan, karna saya bisa melakukannya sendiri				
45.	Saya membenci orang yang tidak sependapat dengan saya				
46.	Saya membuat tujuan belajar sebelum memulainya				
47.	Saya yakin bisa menjadi santri yang berprestasi				
48.	Saya bersikap tidak peduli dengan peraturan yang ada				
49.	Saya berusaha untuk tidak marah walaupun ada teman yang menyinggung perasaan				
50.	Ketika belum tahu dengan peraturan yang ada, maka saya akan langsung bertanya				
51.	Saya sangat senang ketika ada teman yang memberi dukungan				
52.	Ketika saya membuat kesalahan saya menerima dengan lapang dada dimarahi ustadz				
53.	Saya bisa menata pakaian dengan rapi dilemari yang sempit				
54.	Ketika saya disakiti maka saya aka mencari cara untuk membalasnya				

RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005
VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011
VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017
VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023
VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029
VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035
VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VAR00041
VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047
VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053
VAR00054
    
```

**Reliability**

Notes	
Output Created	14-JUL-2020 12:10:37
Comments	
Input	Active Dataset      DataSet0 Filter                    <none> Weight                    <none> Split File                <none> N of Rows in Working      40 Data File Matrix Input
Missing Value Handling	Definition of Missing      User-defined missing values are treated as missing.  Cases Used                    Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

<p>Syntax</p>	<p>RELIABILITY</p> <pre> /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053 VAR00054  /SCALE('REGULASI DIRI') ALL  /MODEL=ALPHA  /STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE  /SUMMARY=TOTAL. </pre>				
<p>Resources</p>	<table> <tr> <td>Processor Time</td> <td>00:00:00,03</td> </tr> <tr> <td>Elapsed Time</td> <td>00:00:00,05</td> </tr> </table>	Processor Time	00:00:00,03	Elapsed Time	00:00:00,05
Processor Time	00:00:00,03				
Elapsed Time	00:00:00,05				

[DataSet0]

**Scale: REGULASI DIRI**

**Case Processing Summary**

	N	%
Valid	40	100,0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,856	54

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3,28	,554	40
VAR00002	3,25	,494	40
VAR00003	3,48	,599	40
VAR00004	3,35	,580	40
VAR00005	3,38	,586	40
VAR00006	3,18	,712	40
VAR00007	3,38	,540	40
VAR00008	3,40	,496	40

VAR00009	2,93	,764	40
VAR00010	3,18	,675	40
VAR00011	3,08	,730	40
VAR00012	3,45	,639	40
VAR00013	3,25	,707	40
VAR00014	3,43	,594	40
VAR00015	3,33	,474	40
VAR00016	3,33	,616	40
VAR00017	3,15	,580	40
VAR00018	2,98	,891	40
VAR00019	3,43	,636	40
VAR00020	3,38	,540	40
VAR00021	3,30	,608	40
VAR00022	3,25	,543	40
VAR00023	3,38	,540	40
VAR00024	3,00	,599	40
VAR00025	3,18	,712	40
VAR00026	3,03	,768	40
VAR00027	3,03	,800	40
VAR00028	3,45	,504	40
VAR00029	3,45	,639	40
VAR00030	3,23	,733	40
VAR00031	3,45	,504	40
VAR00032	3,30	,564	40
VAR00033	3,48	,506	40
VAR00034	3,35	,622	40
VAR00035	3,48	,506	40
VAR00036	3,38	,540	40



VAR00037	3,38	,628	40
VAR00038	3,28	,506	40
VAR00039	3,13	,563	40
VAR00040	3,20	,464	40
VAR00041	3,10	,672	40
VAR00042	3,28	,452	40
VAR00043	3,38	,586	40
VAR00044	3,28	,554	40
VAR00045	3,23	,577	40
VAR00046	3,38	,586	40
VAR00047	3,33	,526	40
VAR00048	3,40	,496	40
VAR00049	3,25	,543	40
VAR00050	3,25	,588	40
VAR00051	3,50	,555	40
VAR00052	3,40	,545	40
VAR00053	3,33	,572	40
VAR00054	3,43	,501	40

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	174,45	119,279	,127	,856
VAR00002	174,48	117,435	,322	,853
VAR00003	174,25	117,577	,246	,854
VAR00004	174,38	116,651	,331	,852
VAR00005	174,35	118,233	,200	,855

VAR00006	174,55	118,921	,109	,857
VAR00007	174,35	119,874	,081	,857
VAR00008	174,33	118,738	,198	,855
VAR00009	174,80	115,087	,333	,852
VAR00010	174,55	117,331	,228	,854
VAR00011	174,65	115,977	,294	,853
VAR00012	174,28	113,640	,520	,849
VAR00013	174,48	116,410	,276	,854
VAR00014	174,30	118,831	,150	,856
VAR00015	174,40	120,144	,073	,856
VAR00016	174,40	119,169	,118	,856
VAR00017	174,58	115,687	,409	,851
VAR00018	174,75	112,244	,428	,850
VAR00019	174,30	120,164	,040	,858
VAR00020	174,35	116,438	,377	,852
VAR00021	174,43	115,225	,424	,851
VAR00022	174,48	117,025	,324	,853
VAR00023	174,35	117,874	,253	,854
VAR00024	174,73	117,076	,285	,853
VAR00025	174,55	118,715	,123	,857
VAR00026	174,70	111,600	,551	,847
VAR00027	174,70	116,164	,251	,854
VAR00028	174,28	115,025	,541	,849
VAR00029	174,28	115,538	,378	,852
VAR00030	174,50	115,487	,324	,853
VAR00031	174,28	115,384	,507	,850
VAR00032	174,43	115,174	,466	,850
VAR00033	174,25	117,833	,277	,853

VAR00034	174,38	116,702	,300	,853
VAR00035	174,25	117,269	,329	,853
VAR00036	174,35	117,003	,328	,853
VAR00037	174,35	117,772	,217	,855
VAR00038	174,45	118,305	,233	,854
VAR00039	174,60	118,451	,192	,855
VAR00040	174,53	118,051	,284	,853
VAR00041	174,63	116,651	,277	,853
VAR00042	174,45	119,485	,146	,855
VAR00043	174,35	115,105	,452	,850
VAR00044	174,45	115,997	,404	,851
VAR00045	174,50	115,641	,415	,851
VAR00046	174,35	115,362	,431	,851
VAR00047	174,40	117,631	,282	,853
VAR00048	174,33	116,738	,386	,852
VAR00049	174,48	115,846	,427	,851
VAR00050	174,48	117,897	,226	,854
VAR00051	174,23	118,025	,232	,854
VAR00052	174,33	117,712	,263	,854
VAR00053	174,40	118,554	,180	,855
VAR00054	174,30	117,908	,273	,854

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
177,73	121,128	11,006	54

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya akan bergegas kemesjid setiap masuk waktu sholat				
2.	Saya belajar dari kesalahan yang saya perbuat				
3.	Saya tidak peduli dengan ketenangan kamar meskipun ada teman yang sedang belajar				
4.	Saya tidak peduli dengan masalah yang terjadi diasrama				
5.	Saya turut senang ketika ada teman yang memiliki prestasi diatas saya				
6.	Ketika ada teman yang tidak memiliki uang saya akan membantu meminjamkan uang saya				
7.	Jika saya berbuat salah saya tidak pernah melihat kembali kesalahan yang saya perbuat				
8.	Saya memilih untuk tidur dari pada mengikuti kegiatan gotong royong				
9.	Saya tidak akan meminjamkan uang saya kepada siapapun				
10.	Saya tidak suka dengan teman yang memiliki prestasi lebih tinggi dari saya				
11.	Saya menunjukkan kesedihan ketika ada teman yang sakit				
12.	Saya tidak terbiasa dengan kebiasaan mengantri dipesantren				
13.	Saya sulit untuk mendapatkan teman baru				
14.	Saya tidak suka ketika ada teman yang mengajak saya bertukar pikiran				
15.	saya tidak suka di kritik oleh siapapun ketika sedang membaca al-qur'an				
16.	Saya senang mengikuti kegiatan gotong royong di pesantren				
17.	Ketika sedang emosi maka saya cenderung bersikap dingin kepada siapapun				
18.	Saya rasa sakit merupakan hal yang wajar				
19.	Saya senang ketika tawaran pertolongan saya diterima orang lain				
20.	Saya akan menolong orang ketika diminta				
21.	Saya memperhatikan perilaku saya agar tidak mengganggu orang lain				
22.	Saya menerima dengan baik peraturan yang telah dibuat pesantren				
23.	Saya senang dengan teman yang mau bertukar pikiran dengan saya				
24.	Saya membiasakan hidup mengantri di pesantren				
25.	Seriap membuat keputusan saya tidak pernah memikirkan konsekuensi yang terjadi				

26.	Saya tidak akan mengakui kesalahan saya				
27.	Saya malas membersihkan tempat tidur				
28.	Ketika teman pondok sedang belajar saya berusaha menjaga ketenangan kamar				
29.	Ketika ada masalah diasrama saya akan membantu mencari solusinya				
30.	Saya tidak peduli dengan keadaan orang lain				
31.	Saya akan mengadu dengan orang tua jika sedang ada masalah				
32.	Saya akan membaca al-qur'an ketika disuruh ustadz				
33.	Saya rasa peraturan yang dibuat tidak sesuai dengan keinginan saya				
34.	Saya tetap nyaman tinggal bersama teman-teman sekalipun kamarnya kecil				
35.	Saya akan tetap bersikap ramah kepada siapapun walaupun sedang emosi				
36.	Saya malu meminta bantuan dengan teman ketika ada pelajaran yang tidak saya pahami				
37.	Ketika ada teman yang kesusahan sebisa mungkin akan saya bantu				
38.	Saya akan memikirkan konsekuensi yang terjadi sebelum membuat keputusan				
39.	Saya rajin mengulangi bacaan al-qu'an saya				
40.	Saya tidak peduli perilaku saya yang mengganggu orang lain				
41.	Ketika ada teman yang terlihat sedih saya tidak akan memperdulikannya				
42.	Saya akan menerima teman yang mengkritik bacaan al-qur'an saya				
43.	Saya lebih suka sholat diasrama dari pada di mesjid				
44.	Saya kesulitan berbaur dengan lingkungan baru				
45.	Saya mampu mencari solusi untuk masalah saya				
46.	Saya terganggu dengan suasana ramai diasrama				
47.	Ketika ada teman yang terlihat sedih saya akan menghiburnya				
48.	Saya mudah berbaur dengan lingkungan baru				
49.	Saya tidak malu meminta bantuan dengan teman apabila ada pelajaran yang belum paham				
50.	Lebih baik saya berdiam diri diasrama dari pada terlibat dalam kegiatan apapun				
51.	Saya rutin membersihkan tempat tidur setiap pagi				
52.	Saya tidak merasa terganggu dengan suasana ramai diasrama				
53.	Saya akan meminta maaf apabila saya melakukan kesalahan				

54.	Saya suka mengikuti kegiatan yang diadakan pesantren				
55.	Saya tidak nyaman dengan ukuran kamar yang sempit				
56.	Saya mudah mendapatkan teman baru				

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

RELIABILITY

```
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005  
VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011  
VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017  
VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023  
VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029  
VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035  
VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VAR00041  
VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047  
VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053  
VAR00054 VAR00055
```

VAR00056

### Reliability

### Notes

Output Created	14-JUL-2020 12:12:31
Comments	
Active Dataset	DataSet1
Filter	<none>
Weight	<none>
Input	
Split File	<none>
N of Rows in Working Data File	40
Matrix Input	
Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	
Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

<p>Syntax</p>	<pre> RELIABILITY  /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053 VAR00054 VAR00055  VAR00056  /SCALE('PENYESUAIAN DIRI') ALL  /MODEL=ALPHA  /STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE  /SUMMARY=TOTAL. </pre>				
	<p>Resources</p>	<table> <tr> <td>Processor Time</td> <td>00:00:00,03</td> </tr> <tr> <td>Elapsed Time</td> <td>00:00:00,02</td> </tr> </table>	Processor Time	00:00:00,03	Elapsed Time
Processor Time	00:00:00,03				
Elapsed Time	00:00:00,02				



[DataSet1]

**Scale: PENYESUAIAN DIRI**

**Case Processing Summary**

	N	%
Valid	39	97,5
Cases Excluded <sup>a</sup>	1	2,5
Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,828	56

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3,21	,695	39
VAR00002	3,49	,506	39
VAR00003	3,21	,615	39
VAR00004	3,13	,570	39
VAR00005	3,28	,510	39
VAR00006	3,38	,544	39
VAR00007	3,21	,695	39
VAR00008	3,26	,637	39

VAR00009	3,23	,583	39
VAR00010	3,18	,756	39
VAR00011	3,23	,536	39
VAR00012	3,44	,552	39
VAR00013	3,15	,745	39
VAR00014	3,28	,724	39
VAR00015	3,21	,767	39
VAR00016	3,23	,627	39
VAR00017	2,82	,756	39
VAR00018	2,72	,999	39
VAR00019	3,41	,498	39
VAR00020	2,90	,882	39
VAR00021	3,26	,498	39
VAR00022	3,31	,521	39
VAR00023	3,44	,552	39
VAR00024	3,36	,584	39
VAR00025	3,46	,600	39
VAR00026	3,54	,505	39
VAR00027	3,54	,600	39
VAR00028	3,41	,498	39
VAR00029	3,31	,614	39
VAR00030	3,44	,598	39
VAR00031	3,03	,843	39
VAR00032	3,13	,732	39
VAR00033	2,95	,647	39
VAR00034	3,23	,583	39
VAR00035	2,97	,537	39
VAR00036	2,95	,647	39

VAR00037	3,21	,570	39
VAR00038	3,15	,630	39
VAR00039	3,21	,522	39
VAR00040	3,26	,595	39
VAR00041	3,26	,677	39
VAR00042	3,23	,627	39
VAR00043	3,18	,756	39
VAR00044	3,15	,630	39
VAR00045	3,18	,644	39
VAR00046	3,15	,670	39
VAR00047	3,31	,468	39
VAR00048	3,21	,615	39
VAR00049	3,23	,667	39
VAR00050	3,28	,510	39
VAR00051	3,46	,643	39
VAR00052	3,41	,637	39
VAR00053	3,46	,600	39
VAR00054	3,38	,590	39
VAR00055	3,23	,627	39
VAR00056	3,15	,779	39

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	178,15	118,081	,215	,826
VAR00002	177,87	121,483	,007	,830

VAR00003	178,15	121,713	-,020	,831
VAR00004	178,23	116,814	,379	,823
VAR00005	178,08	119,599	,175	,827
VAR00006	177,97	119,394	,179	,827
VAR00007	178,15	121,344	-,001	,832
VAR00008	178,10	116,410	,363	,823
VAR00009	178,13	117,641	,303	,825
VAR00010	178,18	120,099	,069	,830
VAR00011	178,13	119,483	,174	,827
VAR00012	177,92	117,073	,371	,823
VAR00013	178,21	117,641	,224	,826
VAR00014	178,08	121,020	,017	,831
VAR00015	178,15	117,660	,214	,827
VAR00016	178,13	119,325	,153	,828
VAR00017	178,54	115,834	,332	,824
VAR00018	178,64	113,973	,321	,824
VAR00019	177,95	123,682	-,191	,833
VAR00020	178,46	118,781	,117	,830
VAR00021	178,10	119,305	,208	,826
VAR00022	178,05	117,839	,328	,824
VAR00023	177,92	116,547	,416	,822
VAR00024	178,00	116,316	,409	,822
VAR00025	177,90	116,673	,369	,823
VAR00026	177,82	115,783	,532	,821
VAR00027	177,82	115,256	,481	,821
VAR00028	177,95	116,892	,434	,822
VAR00029	178,05	118,839	,194	,827
VAR00030	177,92	117,178	,331	,824

VAR00031	178,33	115,439	,313	,824
VAR00032	178,23	115,603	,361	,823
VAR00033	178,41	113,459	,576	,818
VAR00034	178,13	120,430	,082	,829
VAR00035	178,38	118,559	,254	,826
VAR00036	178,41	118,669	,194	,827
VAR00037	178,15	118,765	,219	,826
VAR00038	178,21	119,273	,156	,828
VAR00039	178,15	118,502	,267	,825
VAR00040	178,10	120,516	,072	,829
VAR00041	178,10	116,305	,346	,823
VAR00042	178,13	118,273	,231	,826
VAR00043	178,18	114,677	,405	,822
VAR00044	178,21	118,167	,237	,826
VAR00045	178,18	115,467	,429	,822
VAR00046	178,21	117,694	,252	,826
VAR00047	178,05	118,576	,297	,825
VAR00048	178,15	119,344	,156	,828
VAR00049	178,13	119,641	,118	,829
VAR00050	178,08	117,915	,328	,824
VAR00051	177,90	112,726	,636	,817
VAR00052	177,95	116,366	,367	,823
VAR00053	177,90	116,516	,381	,823
VAR00054	177,97	120,026	,111	,828
VAR00055	178,13	116,957	,329	,824
VAR00056	178,21	115,220	,358	,823

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
181,36	121,815	11,037	56

**LAMPIRAN B**  
**ALAT UKUR PENELITIAN**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang  
-----

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/1/21

Access From (repository.uma.ac.id)20/1/21

## Data Identitas Diri

Isilah data-data berikut ini dengan keadaan diri saudara :

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Kelas :

## Petunjuk Pengisian Skala

Skala ini digunakan untuk mengukur komitmen anda terhadap organisasi untuk itu diharapkan anda mengisinya secara benar. Berikut ini saya sajikan pernyataan kedalam dua bentuk skala ukur. Saudara diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

**SS** : Bila merasa **SANGAT SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

**S** : Bila merasa **SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

**TS** : Bila merasa **TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

**STS** : Bila merasa **SANGAT TIDAK SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

Saudara hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada lembar jawaban yang tersedia.

Contoh : Saya sering mengantuk pada saat jam pelajaran

**SS      S      TS      STS**

Tanda ceklis (√) merupakan seseorang itu merasa **SETUJU** dengan pernyataan yang diajukan.

**SELAMAT BEKERJA**



N O	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tetap berusaha sekalipun tugas itu sulit				
2.	Saya memahami karakter teman – teman dipondok				
3.	Saya tidak suka ditegur secara langsung, ketika berbuat kesalahan				
4.	Saya akan mencarinya terlebih dahulu ketika ada sendal yang hilang				
5.	Peraturan yang ketat di pondok membuat saya tidak betah				
6.	Saya rasa masalah orang lain adalah privasinya				
7.	Saya tidak semangat belajar di madrasah karena sulit				
8.	Saya akan mengingatkan teman – teman untuk makan supaya tidak mudah sakit				
9.	Saya rasa tidak ada gunanya memberikan perhatian kepada orang lain				
10.	Saya akan tetap mencari alasan agar tidak menerima sanksi				
11.	Saya akan membalas orang yang sudah menyakiti hati				
12.	Saya tidak yakin ketika belajar dengan sungguh – sungguh bisa mendapat nilai				

	yang baik				
13.	Saya tidak menjadikan kegagalan sebagai proses dari suatu keberhasilan				
14.	Ketika ada teman yang membutuhkan bantuan saya berusaha untuk membantunya				
15.	Ketika melanggar peraturan, Saya bersedia menerima sanksi				
16.	Saya tidak akan hormat kepada ustadz yang telah memberikan hukuman				
17.	Saya berusaha memberikan perhatian kepada teman semampu saya				
18.	Ketika ada teman yang bertengkar saya berusaha untuk melerainya				
19.	Saya tidak membersihkan kamar sebelum berangkat ke Madrasah				
20.	Saya tidak suka diberi dukungan, karna semua kegiatan bisa dilakukan sendiri				
21.	Saya membenci orang yang tidak sependapat dengan saya				
22.	Saya membuat tujuan belajar sebelum memulainya				
23.	Saya bersikap tidak peduli dengan peraturan yang ada				
24.	Saya berusaha untuk tidak marah walaupun ada teman yang menyinggung perasaan				

N O	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya memilih untuk tidur dari pada mengikuti kegiatan gotong royong				
2.	Saya tidak akan meminjamkan uang kepada siapapun				
3.	Saya tidak terbiasa dengan kebiasaan mengantri dipesantren				
4.	Ketika sedang emosi maka saya cenderung bersikap dingin kepada siapapun				
5.	Saya rasa sakit merupakan hal yang wajar				
6.	Saya menerima dengan baik peraturan yang telah dibuat pesantren				
7.	Saya senang dengan teman yang mau bertukar pikiran				
8.	Saya membiasakan hidup mengantri di pesantren				
9.	Setiap membuat keputusan saya tidak pernah memikirkan konsekuensi yang terjadi				
10.	Saya tidak akan mengakui kesalahan				
11.	Saya malas membersihkan tempat tidur				
12.	Ketika teman pondok sedang belajar saya berusaha menjaga ketenangan kamar				
13.	Saya tidak peduli dengan keadaan orang lain				
14.	Saya akan mengadu dengan orang tua jika sedang ada masalah				
15.	Saya akan membaca al-qur'an ketika disuruh ustadz				
16.	Saya rasa peraturan yang dibuat tidak sesuai dengan keinginan				
17.	Ketika ada teman yang terlihat sedih saya tidak akan memperdulikannya				
18.	Saya lebih suka sholat diasrama dari pada di mesjid				
19.	Saya mampu mencari solusi untuk masalah saya				
20.	Lebih baik saya berdiam diri diasrama dari pada terlibat dalam kegiatan apapun				
21.	Saya rutin membersihkan tempat tidur setiap pagi				
22.	Saya tidak merasa terganggu dengan suasana ramai diasrama				
23.	Saya akan meminta maaf apabila melakukan kesalahan				
24.	Saya tidak nyaman dengan ukuran kamar yang sempit				
25.	Saya mudah mendapatkan teman baru				

**LAMPIRAN C**  
**UJI NORMALITAS DATA PENELITIAN**

## NPar Tests

### Notes

Output Created		22-JUL-2020 18:44:36
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	55
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS	
	/K-S(NORMAL)=x y	
	/STATISTICS	
	DESCRIPTIVES	
Resources	/MISSING ANALYSIS.	
	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	157286

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Regulasi Diri	55	58,73	9,030	42	75
Penyesuaian Diri	54	61,65	7,167	46	76

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Regulasi Diri	Penyesuaian Diri
N	55	54
Mean	58,73	61,65
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation	7,167
	Absolute	,131
Most Extreme Differences	Positive	,055
	Negative	-,131
Kolmogorov-Smirnov Z	,982	,965
Asymp. Sig. (2-tailed)	,290	,310

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**LAMPIRAN D**  
**UJI LINIERITAS**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang  
-----

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/1/21

Access From (repository.uma.ac.id)20/1/21

## Means

### Notes

Output Created	22-JUL-2020 18:43:15	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	55
Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax		MEANS TABLES=y BY x
		/CELLS MEAN COUNT STDDEV
		/STATISTICS ANOVA LINEARITY.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,02



[DataSet0]

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penyesuaian Diri * Regulasi Diri	54	98,2%	1	1,8%	55	100,0%

### Report

#### Penyesuaian Diri

Regulasi Diri	Mean	N	Std. Deviation
42	54,00	1	.
45	56,00	1	.
46	61,00	1	.
48	54,56	9	5,790
49	48,00	2	1,414
52	55,00	3	5,568
54	59,40	5	1,949
55	69,00	1	.
57	60,00	1	.
59	55,00	1	.
61	61,00	2	5,657
62	66,67	3	4,041
63	66,29	7	5,024
64	72,00	1	.
65	71,67	3	3,215

66	63,25	4	2,363
68	63,00	1	.
69	68,00	1	.
71	66,50	2	3,536
73	67,00	1	.
74	65,67	3	4,163
75	71,00	1	.
Total	61,65	54	7,167

### ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)		2074,214	21	98,772	4,877	,000
Penyesuaian Diri * Regulasi Diri	Between Groups	1347,821	1	1347,821	66,549	,000
	Deviation from Linearity	726,393	20	36,320	1,793	,068
	Within Groups	648,101	32	20,253		
Total		2722,315	53			

### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Penyesuaian Diri * Regulasi Diri	,704	,495	,873	,762

**LAMPIRAN E**  
**UJI HIPOTESIS**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang  
-----

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/1/21

Access From (repository.uma.ac.id)20/1/21

## Correlations

### Notes

Output Created	22-JUL-2020 18:45:08	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	55
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=x y /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

[DataSet0]

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Regulasi Diri	58,73	9,030	55
Penyesuaian Diri	61,65	7,167	54

### Correlations

		Regulasi Diri	Penyesuaian Diri
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	,704**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	55	54
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	,704**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	54	54

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

**LAMPIRAN F**  
**SURAT PENELITIAN**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang  
-----

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/1/21

Access From (repository.uma.ac.id)20/1/21



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolan Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 002 /FPSI/01.10/VII/2020  
Lampiran : -  
Hal : Pengambilan Data

Medan, 15 Juli 2020

Yth. Kepala Sekolah Madrasa Aliyah Daar Al Uluum Kisaran  
Di  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Devi Julinar Mawaddah  
NPM : 168600326  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di Madrasa Aliyah Daar Al Uluum Kisaran guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Kelas X Di Pesantren Daar Al Uluum Kisaran*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih..

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Latifi Alifita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip







**PESANTREN MODERN DAAR AL ULUUM ASAHAN  
MADRASAH ALIYAH  
JALAN MAHONI (SIBOGAT) KISARAN TELP.(0623) 41952**

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : 196/MA/PMDU-AS/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Aliyah Pesantren Modern Daar Al Uluum Asahan – Kisaran, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **DEVI JULINAR MAWADDAH**  
NIM : 168600326  
Program Study : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Benar nama tersebut di atas telah melakukan Penelitian di Madrasah Aliyah Pesantren Modern Daar Al Uluum Asahan – Kisaran untuk melengkapi data-data dalam penulisan Skripsi (Karya Ilmiah) dengan judul **"HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SANTRI KELAS X DI PESANTREN DAAR AL ULUUM KISARAN "** pada tanggal 16 Juli sampai dengan 20 Juli 2020.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kisaran, 20 Juli 2020

Madrasah Aliyah  
Pesantren Modern Daar Al Uluum  
Asahan – Kisaran  
Kepala

