

# Lailatuz Zahra

*by jurnal psikologi*

---

**Submission date:** 11-Oct-2021 06:54AM (UTC-0400)

**Submission ID:** 1662367690

**File name:** Laila\_Regulasi\_Diri\_dan\_Penyesuaian\_Diri.doc (896.5K)

**Word count:** 3964

**Character count:** 25002



## Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Siswa

Maslahatun Nisai<sup>1</sup>, Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia<sup>2</sup>  
Universitas Yudharta Pasuruan

**Keywords:**  
*self regulation; self  
adjustment*

### Abstract

In order to live well in a social environment, it is necessary to have to adapt. Likewise with students in their teens. The purpose of this study was to determine whether or not there is an influence of self-regulation with self-adjustment in adolescents. The population in this study were students of class X SMKN 1 Prigen. While the sample used was 80 students who were taken using quota sampling technique. Data collection uses a self-adjustment scale and a self-regulation scale that was compiled by the researcher based on existing theories. The data obtained were then analyzed using one predictor regression analysis technique. From the results of data analysis shows the value of F<sub>reg</sub> is 118.70 with F table 1% of 6.63 (F count > F table 1%). These results indicate that there is an effect of self-regulation on self-adjustment in adolescents. Adolescents who have good self-regulation will have good self-adjustment, so they are expected to be able to participate in activities at school without obstacles.

**Kata kunci:**  
regulasi diri;  
penyesuaian diri

### Abstrak

Untuk dapat hidup dengan baik di lingkungan sosial, diperlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Begitupun dengan siswa dalam masa remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMKN 1 Prigen. Sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 80 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik quota sampling. Pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri dan skala regulasi diri yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori yang ada. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisa regresi satu prediktor. Dari hasil analisa data menunjukkan nilai F<sub>reg</sub> sebesar 118,70 dengan F tabel 1 % sebesar 6,63 (F hitung > F tabel 1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada remaja. Remaja yang memiliki regulasi diri yang baik akan memiliki penyesuaian diri yang baik pula, sehingga diharapkan dapat mengikuti kegiatan di sekolah tanpa hambatan.

Alamat Korespondensi :

<sup>1,2</sup>Universitas Yudharta Pasuruan

e-mail: <sup>1</sup>maslahatun.nisai@gmail.com,

<sup>2</sup>kalya.zahra@gmail.com

© 2021 IAIN Surakarta

ISSN 2527-5704 (P) ISSN 2527-5682 (E)

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga pendidikan untuk membentuk watak, kepribadian dan menimba ilmu agar terbentuk siswa yang memiliki budaya luhur. Di sisi lain sekolah dipandang sebagai suatu masyarakat yang utuh serta memiliki kepribadian sendiri, menjadi tempat untuk menyelenggarakan proses belajar mengajar. Sekolah juga bisa dikatakan sebagai lingkungan sosial kedua setelah lingkungan rumah atau keluarga. Sehingga, untuk dapat hidup dengan baik di lingkungan sosial diperlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Hal tersebut juga berlaku pada masa remaja. Sebagai makhluk sosial, remaja juga dituntut untuk memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Penyesuaian diri terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya. Yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah perilakunya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya, akan tetapi juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatannya (Fahmi, 1977, dalam Desmita, 2017). Fakta yang terjadi pada remaja adalah masih terdapat remaja yang kurang mampu menyesuaikan diri, terutama di sekolah. Hal tersebut dapat dilihat dari tindakan seperti tidak mengikuti peraturan sekolah atau melakukan pelanggaran terhadap aturan sekolah, salah satunya adalah membolos. Seperti yang terjadi ketika <sup>5</sup> Dinas Polisi Pamong Praja Pasuruan Jatim berhasil merazia sejumlah siswa yang bolos sekolah di pusat game online. Hasilnya, sebanyak tujuh siswa kedapatan bermain game online di jam sekolah. Razia siswa terhadap siswa bolos sekolah tersebut dilakukan di dua lokasi game online di komplek pertokoan Parimas Jalan Panglima Sudirman, Kota Pasuruan. (JPNN , 01 Maret 2017). Selain itu, masih maraknya kasus yang terjadi karena relasi yang kurang baik antara siswa dengan siswa lainnya ataupun dengan guru dan anggota sekolah yang lain. Seperti salah satu kasus yang terjadi di Sampang, ketika seorang siswa menganiaya guru yang berakibat guru tersebut meninggal. Kasus

penganiayaan terjadi karena siswa tidak terima pipinya dicoret dengan cat lukis oleh guru tersebut (Jajeli, 2018).

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di salah satu sekolah di Kecamatan Prigen menunjukkan bahwa, di sekolah tersebut masih sering terjadi kasus pelanggaran. Diantaranya masih adanya siswa yang terlambat datang ke sekolah, bahkan membolos. Selain itu, pernah dalam satu hari terdapat lebih dari 10 siswa yang membolos sekolah. Dalam kegiatan sekolah, terdapat juga siswa yang tidak mengikuti kegiatan sekolah salah satunya adalah kegiatan upacara bendera. Siswa di sekolah tersebut juga kurang disiplin terhadap aturan, seperti siswa perempuan yang membawa dan menggunakan make up ke sekolah. Sedangkan siswa laki-laki memakai aksesoris seperti gelang, dan masih banyak siswa yang tidak menggunakan atribut seragam sekolah lengkap. Selain itu, banyak siswa yang masih kurang memiliki sopan santun terhadap guru, seperti berbicara dengan nada tinggi dengan guru. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih kurang mampu menyesuaikan diri.

Masalah penyesuaian diri merupakan masalah yang penting. Karena masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya (Desmita, 2017). Lebih lanjut Prawira (2016) menyebutkan bahwa penyesuaian diri dapat lancar atau terhambat tergantung pada individu yang bersangkutan dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri, sebagai salah satu unsur dari kepribadian (Schneider, dalam Ali dan Asrori, 2011).

Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Schunk & Zimmerman, 1998 dalam Setiawan, 2017). Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri dapat mencegah individu dari keadaan yang tidak sesuai, sehingga dapat mengarahkan kepribadian yang normal dan mampu mencapai pengendalian diri dan realisasi diri (Ali dan Asrori, 2011). Regulasi diri dapat membuat siswa mampu dalam menyesuaikan diri, seperti patuh terhadap peraturan sekolah (Schneiders, 1964 dalam Ajeng, 2007). Adanya regulasi diri

6  
membuat siswa terarah dalam melangkah, lebih terencana dalam memulai serta mempermudah dalam pelaksanaannya dan siswa lebih bisa mengontrol diri terkait apa yang harus dilakukan dan bagaimana melaksanakannya (Setiawan, 2017).

Dengan adanya regulasi diri, individu akan mampu untuk menyesuaikan diri antara keadaan objektif dirinya dengan rencana masa depannya. Individu diharapkan mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan dirinya sendiri baik dalam bidang pendidikan, karir, maupun budaya atau keluarga atau kemasyarakatan (Rahardjo dan Gudnanto, 2016). Begitu juga pada remaja, adanya regulasi diri dapat membantu remaja mampu menyesuaikan diri yaitu mampu menghadapi tuntutan (Ghufron & Risnawita, 2016). Seperti yang dikemukakan oleh Elfiadi (2015) yang menyatakan bahwa dengan semakin baiknya regulasi diri yang dimiliki remaja atau siswa, maka akan berdampak pada semakin meningkatnya kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah. Selain itu, siswa yang memiliki regulasi diri biasanya memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas belajar dengan sukses (Ormrod, 2008).

11  
12  
Remaja dengan regulasi diri yang tinggi mampu dalam menyesuaikan diri. Hal tersebut dikarenakan dalam penyesuaian diri individu berusaha untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, sehingga permusuhan, kemarahan, depresi, dan emosi negatif lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat dihilangkan (Kartono, dalam Wulandari, 2016). Sedangkan, remaja yang memiliki regulasi diri rendah cenderung kurang mampu melaksanakan norma sosial, mengontrol perilakunya, dan mengatur emosi-emosi negatif dalam diri agar tidak merugikan orang lain (Wibowo dan Nashori, 2017).

## METODE PENELITIAN

9  
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sedangkan variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri sebagai variabel terikat dan regulasi diri sebagai variabel bebas. Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Prigen, Pasuruan yang berjumlah 80 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *quota sampling*. Adapun sampel

penelitian diambil dari 3 kelas, yaitu kelas X Multimedia 1, X Multimedia 2, dan X Akuntansi.

Tabel 1  
Tabel Jumlah Populasi Subjek Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	X Teknik Sepeda Motor (TSM)	34
2.	X Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ)	36
3.	X Multimedia 1 (MM 1)	36
4.	X Multimedia 2 (MM 2)	36
5.	X Akomodasi Perhotelan	35
6.	X Jasa Boga	35
7.	X Akuntansi	34
Total		246

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori yang ada, yaitu skala penyesuaian diri dan skala regulasi diri. Skoring jawaban dari skala psikologi yang dibuat mengikuti pola pilihan jawaban dari skala likert. Sebelum skala yang dibuat dijadikan alat pengambilan data, terlebih dahulu skala tersebut telah melalui proses uji coba untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitasnya. Selanjutnya, data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisa regresi satu prediktor.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

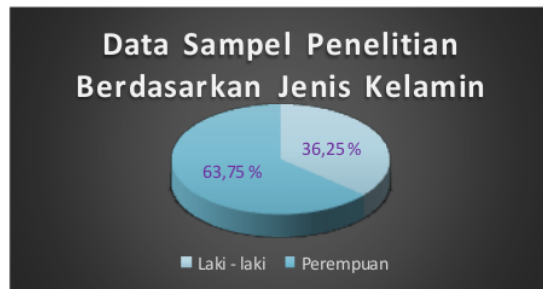
### *Hasil Penelitian*

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 80 siswa yang diperoleh dari 3 kelas yaitu kelas X Multimedia 1, X Multimedia 2, dan X Akuntansi. Jumlah sampel yang diperoleh dari 3 kelas berdasarkan jenis kelamin adalah 29 siswa laki - laki dan 51 siswa perempuan. Jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 2  
Data Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki - laki	29	36,25 %
2.	Perempuan	51	63,75 %
Jumlah		80	100 %

Data jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin juga dapat dilihat dari gambar berikut :



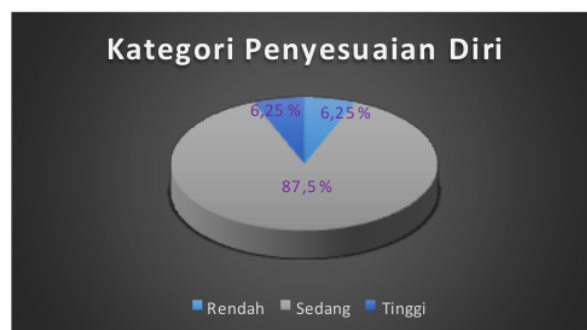
Gambar 1. Data Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari jumlah sampel sebanyak 80 siswa diketahui bahwa 5 siswa berada dalam kategori penyesuaian diri rendah, 70 siswa dalam kategori penyesuaian diri sedang, dan 5 siswa dalam kategori penyesuaian diri tinggi. Hasil yang diperoleh dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :

Tabel 3  
Data Sampel Penelitian Berdasarkan Penyesuaian Diri

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Rendah	5	6,25 %
2.	Sedang	70	87,5 %
3.	Tinggi	5	6,25 %
	Jumlah	80	100 %

Hasil juga dapat dilihat dari gambar dibawah ini :



Gambar 2 Hasil Sampel Penelitian Berdasarkan Penyesuaian Diri

Sedangkan untuk regulasi diri siswa dalam sampel penelitian diperoleh hasil yaitu 6 siswa dalam kategori regulasi diri rendah, 69 siswa dalam kategori regulasi

diri sedang, dan 5 siswa dalam kategori regulasi diri tinggi. Hasil yang diperoleh dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :

Tabel 4  
Data Sampel Penelitian Berdasarkan Regulasi Diri

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	Rendah	6	7,50 %
2.	Sedang	69	86,25 %
3.	Tinggi	5	6,25
Jumlah		80	100 %

Hasil tersebut juga dapat dilihat dari gambar dibawah ini :



Gambar 3 Data Sampel Penelitian Berdasarkan Regulasi Diri

Dari hasil analisa data diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Dari perhitungan korelasi diperoleh  $r_{xy}$  sebesar 0,776 dengan  $r$ -tabel 1 % = 0,286. Artinya regulasi diri memiliki korelasi positif dan sangat signifikan terhadap penyesuaian diri siswa. Apabila regulasi diri tinggi, maka penyesuaian diri akan tinggi. Begitupun sebaliknya, jika regulasi diri rendah maka penyesuaian diri juga rendah. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5  
Hasil Uji Korelasi

Prediktor	Hasil	R tabel 1 %	R tabel 5 %	Keterangan
Regulasi diri (X)	0,776	0,286	0,220	Sangat Signifikan

2. Sumbangan relatif regulasi diri untuk meramalkan penyesuaian diri sebesar  $r_{xy} = (0,776)^2 \times 100 \% = 60,22 \%$ .
3. Dari hasil perhitungan analisis regresi 1 prediktor diperoleh  $F_{reg}$  sebesar 118,70 dengan  $F$  tabel 1 % sebesar 6,63. Jadi  $F$  hitung >  $F$  tabel 1%. Hasil tersebut



8  
menunjukkan bahwa ada pengaruh regulasi diri dengan penyesuaian diri. Hasil tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 6  
Hasil Perhitungan Analisis Regresi Satu Prediktor

Sumber Variasi	db	JK	RK	F <sub>reg</sub>	F tab 1 % / 5 %
Regresi (reg)	1	12717,77	12717,77	118,70	6,63
Residu (res)	78	8357,22	107,14	-	3,84
<b>Total (T)</b>	79	21074,99	-	-	

### *Pembahasan*

Dari hasil analisis data diketahui  $r_{xy}$  sebesar 0,776 dengan r tabel 1% sebesar 0,286 sehingga menunjukkan bahwa regulasi diri dan penyesuaian diri memiliki korelasi yang positif dan sangat signifikan. Jika regulasi diri tinggi, maka penyesuaian diri akan tinggi. Begitupun sebaliknya jika regulasi diri rendah, maka penyesuaian diri juga rendah. Dari hasil analisa data juga diketahui bahwa nilai  $F_{reg}$  sebesar 118,70 dengan F tabel 1 % sebesar 6,63. Jadi  $F_{hitung} > F_{tabel 1\%}$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh regulasi diri dengan penyesuaian diri. Hasil tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Schneider (dalam Ali dan Asrori, 2011) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri, di mana regulasi diri sebagai salah satu unsur kepribadian.

Siswa yang masih berada dalam tahap remaja hampir setiap hari menghabiskan sekitar seperempat waktunya di sekolah. Dalam menjalani kehidupan di lingkungan sekolah tersebut siswa diharapkan untuk dapat mencapai keselarasan. Namun, antara diri siswa dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan terkadang bertolak belakang. Siswa diharuskan untuk dapat berperilaku sesuai dengan lingkungan sekolah terkait peraturan, mengikuti aktivitas-aktivitas atau kegiatan di sekolah maupun hubungan sosial di sekolah baik dengan guru ataupun dengan karyawan sekolah. Dalam menjalankan keharusan tersebut seringkali juga melibatkan aspek psikis siswa. Dimana ketika dalam menjalankan hal tersebut juga terdapat konflik yang menyertai dan individu juga harus mampu mengatasinya. Untuk menghadapi hal tersebut diperlukan adanya kemampuan menyesuaikan diri.

9 Dari hasil penelitian terhadap subjek penelitian diperoleh 5 siswa (6,25%) memiliki penyesuaian diri dalam kategori tinggi, 70 siswa (87,5%) memiliki penyesuaian diri sedang, dan 5 siswa (6,25%) memiliki penyesuaian diri dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa masih sedikit siswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi. Artinya, masih sedikit siswa yang memiliki kemampuan dalam memberikan respon yang sesuai dengan keadaan dan bersedia merubah perilaku sesuai dengan aturan yang ada di sekolah. Siswa yang memiliki penyesuaian diri tinggi mampu merespon keadaan dengan sesuai, mereka juga akan menyesuaikan tingkah laku sesuai dengan apa yang diminta atau sesuai dengan aturan yang ada. Sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kemampuan penyesuaian diri yang berada dalam kategori sedang. Artinya mereka juga memiliki kemampuan dalam memberikan respon yang sesuai dengan keadaan dan bersedia merubah perilaku sesuai dengan aturan yang ada. Namun tidak menutup kemungkinan remaja akan mengalami konflik ketika menghadapi tekanan yang ada, apabila tidak sesuai dengan keinginannya. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 5 siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah. Artinya, mereka tidak mampu memberikan respon yang sesuai dengan keadaan, dan lebih memilih menolak aturan yang telah ada di sekolah.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami individu (Schneider, 1964, dalam Agustiani, 2009). Serta bagaimana kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas (Ghufron dan Risnawati, 2016). Sehingga, dengan dimilikinya penyesuaian diri individu dapat mengatasi kebutuhan dan menghadapi tuntutan terhadap dirinya.

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, akan mampu untuk menyelesaikan berbagai tugas yang ada, mematuhi aturan-aturan maupun kegiatan yang ada. Sedangkan individu yang memiliki penyesuaian diri yang rendah akan cenderung mengabaikan aturan-aturan yang ada di lingkungan sosial, terutama di

sekolah. Mereka akan cenderung melakukan pelanggaran, seperti tidak mengerjakan tugas, terlambat hadir, bahkan membolos sekolah, dan tidak memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Dalam usaha menyesuaikan diri perlu adanya regulasi diri, karena regulasi diri dapat membuat individu mampu untuk mengontrol perilaku yang akan dilakukan (Boeree, 2016). Sehingga, individu tetap mampu bertindak bebas sesuai keinginannya namun mampu untuk mengendalikan diri agar tidak sampai diluar batas atau menyimpang. Hal tersebut dikarenakan individu yang akan mengarahkan dirinya sendiri. Kemampuan untuk mengatur diri ini kemudian dikenal dengan istilah regulasi diri. Regulasi diri dapat diartikan sebagai pengelolaan diri atau pengaturan diri (Ghufron & Risnawita, 2016). Suryani (2004 dalam Ghufron & Risnawati, 2016) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses pengarahan atau pengintruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimiliki menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa 6 siswa (7,50%) dalam kategori regulasi diri rendah, 69 siswa (86,25%) dalam kategori regulasi diri sedang, dan 5 siswa (6,25%) dalam kategori regulasi diri tinggi. Artinya, masih sedikit remaja yang memiliki kemampuan dalam mengelola perilakunya dengan baik. Dalam penelitian ini, sebagian besar subjek memiliki kemampuan dalam mengelola tingkah laku yang baik, namun mereka cenderung tidak memiliki ketekunan dalam melaksanakannya. Sedangkan untuk subjek yang memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah menunjukkan bahwa mereka tidak mampu dalam mengelola perilaku, maupun menetapkan tujuan dari setiap perilaku yang dilakukan.

Untuk menyesuaikan diri individu harus mengetahui apa yang baik dan tidak. Individu yang memiliki regulasi diri mampu untuk aktif berperilaku berdasarkan pemikiran dan emosi yang matang (Depe, 2010 dalam Setiawan, 2017). Individu dapat memikirkan dengan baik tentang perilaku yang tepat dan kurang tepat. Individu akan menjadi lebih berhati-hati dalam berperilaku dan menghindari perilaku yang merugikan lingkungan sekitarnya (Wibowo dan Nashori, 2017).

Cazan (2012) mengungkapkan bahwasanya regulasi diri memiliki manfaat dalam pembelajaran dan penyesuaian diri. Individu yang memiliki regulasi diri

3  
mampu merencanakan strategi, menyesuaikan tingkah laku, dan memiliki kinerja yang lebih baik, sehingga cenderung memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Individu yang memiliki regulasi diri ketika mengalami permasalahan dalam penyesuaian diri akan melakukan langkah - langkah dalam menyelesaikan permasalahannya (Miller & Brown, dalam Isnaini, 2017). Sehingga, dengan regulasi diri penyesuaian diri akan semakin baik.

Regulasi diri dapat membuat individu mampu menyesuaikan diri dalam mengembangkan identitasnya. Di mana individu dalam masa remaja adalah masa berkembangnya identitas (Erikson, dalam Yusuf, 2016). Regulasi diri mencakup proses pengarahan atau pengintruksian diri bagaimana remaja mengorganisasikan dorongan maupun kemampuan dalam dirinya. Woolfolk (dalam Yusuf, 2016) menyebutkan bahwa identitas sebagai pengorganisasian dorongan-dorongan, kemampuan-kemampuan, keyakinan, dan pengalaman individu ke dalam citra diri yang konsisten. Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya remaja akan kehilangan arah dan dampaknya akan mengembangkan perilaku menyimpang, kriminalitas, dan menutup diri dari masyarakat (Yusuf, 2016). Hal tersebut juga merupakan indikasi dari kurangnya kemampuan penyesuaian diri pada remaja. Prawira (2016) juga menyebutkan bahwa perilaku yang menyimpang merupakan penyesuaian diri yang buruk.

11  
Ester dan Henk (dalam Elfiadi, 2015) menyebutkan bahwa regulasi diri mengacu pada penggunaan suatu kontrol diri oleh diri sendiri yang mengakibatkan perubahan pada seseorang dengan melibatkan perasaan, berpikir, atau perilaku dalam diri yang diperintahkan dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Hal tersebut akan membantu remaja dalam menyesuaikan diri untuk mengubah perilaku kekanak-kanakan menjadi sikap dewasa. Remaja yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri atau memiliki regulasi diri yang baik akan memiliki rasa percaya kepada dirinya sendiri bahwa dia mampu dalam menyelesaikan maupun menghadapi setiap permasalahan. Ketika remaja memiliki keyakinan yang tinggi dalam menghadapi setiap situasi dan maka remaja memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Dapat dipahami bahwasannya remaja yang memiliki pengendalian diri atau regulasi diri maka remaja juga memiliki

kepercayaan diri. Dimana kepercayaan diri juga berpengaruh terhadap penyesuaian diri (Ernawati, 2017).

12  
Remaja yang memiliki regulasi diri yang baik mampu menyadari tentang perilakunya sendiri, mampu menghadapi masalah dengan baik, mampu menentukan tujuan yang ingin dicapai dan secara aktif membangun kehidupannya di masa depan (Atiyah, dkk., 2020). Lebih lanjut Siswanto (2007) menyebutkan bahwa 4 penyesuaian diri yang baik yaitu individu yang dengan cepat mengelola dirinya menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Dengan kata lain, ketika individu dapat mengelola dirinya atau memiliki regulasi diri maka individu tersebut 9 akan memiliki penyesuaian diri yang baik pula. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Isnaini (2017) bahwasanya remaja yang memiliki regulasi diri tinggi maka penyesuaian dirinya juga semakin tinggi, atau dengan kata lain semakin mampu menyesuaikan diri.

4  
Penyesuaian diri menuntut kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Willis, 2005 dalam Kumalasari & Ahyani, 2012). Artinya individu dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya. Berperilaku baik dengan tetap memiliki batasan dalam perilaku terhadap orang lain serta dapat mengendalikan emosinya ketika memiliki konflik dengan orang lain. Perlu adanya regulasi diri karena regulasi diri individu mampu untuk mengendalikan emosi, berinteraksi secara positif dengan orang lain, menghindari perbuatan yang tidak pantas atau agresif dan diarahkan menjadi pembelajar mandiri (Charlesworth, 2011 dalam Wahyuningtyas, 2015).

Dari hasil perhitungan persamaan garis regresi diperoleh nilai  $F_{reg}$  sebesar 118,70 dengan  $F$  tabel 1% sebesar 6,63 sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dapat 3 meramalkan penyesuaian diri. selanjutnya, telah diketahui terdapat korelasi 9 antara regulasi diri dengan penyesuaian diri, di mana sumbangan relatif regulasi diri terhadap penyesuaian diri sebesar 60,22%. Dengan demikian, masih terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa selain regulasi diri. Diantaranya yaitu kondisi fisik, edukasi, lingkungan, dan agama / budaya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### *Kesimpulan*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh antara regulasi diri terhadap penyesuaian diri siswa. Di mana semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka akan semakin rendah pula penyesuaian diri siswa. Penyesuaian diri akan semakin tinggi atau positif apabila individu memiliki regulasi diri yang baik.

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan sumbangan sebesar 60,22% terhadap penyesuaian diri. Artinya masih ada 39,78% yang kemungkinan besar dipengaruhi faktor lain, seperti kondisi fisik, edukasi, lingkungan, agama atau budaya, dan lain-lain.

### *Saran*

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh remaja, terutama pada remaja yang baru menduduki tahun pertama di tingkat sekolah tertentu. Perubahan-perubahan tentu akan terjadi pada masa ini, sehingga remaja harus kembali bersedia untuk mengikuti semua aturan yang ada di sekolah. Oleh karena itu, remaja diharapkan mampu membiasakan diri untuk memikirkan terlebih dahulu tindakan yang akan dilakukan agar tetap sesuai dengan peraturan. Remaja diharapkan aktif mengikuti kegiatan positif di lingkungan, seperti aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Remaja juga diharapkan mampu menjalin hubungan sosial tidak hanya dengan orang-orang tertentu, sehingga dapat terjalin hubungan baik dengan semua orang di lingkungan sosialnya. Sedangkan untuk peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian terkait dengan penyesuaian diri, diharapkan dapat menggunakan variabel lain untuk agar dapat diketahui kontribusi variabel-variabel tersebut terhadap penyesuaian diri, terutama penyesuaian diri pada remaja.

10  
**DAFTAR PUSTAKA**

Agustiani, H. (2009). *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*. Bandung: Refika Aditama.

- Ajeng, Y. (2007). *Hubungan antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas X SMU 2 Bantul* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Ali, M. & Asrori, M. (2011). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 2 (2), 42-51.
- 2  
Boeree, G. (2016). *Personality Theories (Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia)*. Jogjakarta: Prismsophie.
- 5  
Bolos Sekolah, Ternyata Asyik Main Game Online. (2017, March). JPNN.com. Retrieved from: <https://www.jpnn.com/news/bolos-sekolah-ternyata-asyik-main-game-online> tanggal 26 Mei 2021).
- Cazan, A. M., (2012). Self regulated learning strategies - Predictors of academic adjustment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 33, 104-108  
DOI:10.1016/j.sbspro.2012.01.092
- 2  
Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik (Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Elfiadi. (2015). Pengaruh Regulasi Diri dan Sikap pada Matematika terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah Matematika. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. Vol. 10 (1), 2 - 30. 157-170  
DOI: <https://doi.org/10.21009/JPUD.101.09>
- Ernawati, R. 2017. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Paket BDI Kampus Diakonia Modern Jatiranggon, Jatisampurna Kota Bekasi*. JDP. Vol. 10 (1), 61-80.  
DOI: <https://doi.org/10.51212/jdp.v10i1.412>
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ghufron, N. & Risnawati, R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- 8  
Isnaini, F. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren di Surakarta* (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Jajeli, R. (2018, Feb 2). *Cerita Siswa Aniaya Guru di Sampang Hingga Meninggal Dunia*. Retrieved April 5, 2020, from <https://news.detik.com/berita/d3845912/cerita-siswa-aniaya-guru-di-sampang-hingga-meninggal-dunia>
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1 (1): 21-31.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan (Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Prawira, P. A. (2016). *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Rahardjo, S. & Gudnanto. (2016). *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- 2  
Setiawan, S. 2017. Pengaruh Bentuk Pola Asuh Orang Tua dan Regulasi Diri terhadap Disiplin Siswa. *Psikoborneo*. 5 (2), 259-265.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental (Konsep Cakupan dan Perkembangannya)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wahyuningtyas, D. P. (2015). *Mengembangkan Regulasi Diri Melalui Pemberian Penghargaan*. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. Vol. 9 (1), 93-106.  
DOI: <https://doi.org/10.21009/JPUD.091.06>
- Wibowo, N. E., & Nashori, F. (2017). *Self Regulation and Aggressive Behavior On Male Adolescence*. *Jurnal RAP*. Vol. 8 (1), 48-59.  
DOI : <https://doi.org/10.24036/rapun.v8i1.7951>
- Wulandari, S. (2016). Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta. *Jurnal Psiko Edukasi*, 14 (2), 94-100.
- Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.



# Lailatuz Zahra

## ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://ejournal.iainsurakarta.ac.id">ejournal.iainsurakarta.ac.id</a> Internet Source	5%
2	<a href="http://jurnal.yudharta.ac.id">jurnal.yudharta.ac.id</a> Internet Source	3%
3	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	2%
5	<a href="http://www.jpnn.com">www.jpnn.com</a> Internet Source	2%
6	<a href="http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id">ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://jurnal.unsil.ac.id">jurnal.unsil.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id">jurnalmahasiswa.unesa.ac.id</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	1%

10 docobook.com 1 %  
Internet Source

---

11 journal.unj.ac.id 1 %  
Internet Source

---

12 repository.usd.ac.id 1 %  
Internet Source

---

---

Exclude quotes On

Exclude matches < 40 words

Exclude bibliography On