

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP KEMAMPUAN
PENYESUAIAN DIRI KARYAWAN**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN MEMPEROLEH GELAR
SARJANA (S1)



oleh :

WALIATUS SAIDAH

(NIM. 201569110043)

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN**

2019

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP KEMAMPUAN
PENYESUAIAN DIRI KARYAWAN**

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN MEMPEROLEH GELAR
SARJANA (S1)**

oleh :

WALIATUS SAIDAH

(NIM. 201569110043)

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN**

2019

MOTTO

Bagian terbaik dari seseorang adalah perbuatannya dan
kasihnya yang tidak diketahui orang lain

(William Wordsworth)

Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak
menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka
menyerah

(Thomas Alva Edison)

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Regulasi diri terhadap Kemampuan Penyesuaian diri
Karyawan

Disusun oleh : Waliatus Saidah

NIM : 201569110043

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan

Didepan tim penguji

Pasuruan, 18 Juli 2019

Menyetujui.



Waliatus Saidah S.Psi, M.Si

NIP.Y. 069.11.09.022

Pembimbing

Dra. Estalita Kelly M.Si

NIP.Y. 069.02.04.003

TANDA PENGESAHAN

TELAH DIPERTAHANKAN DI DEPAN MAJELIS PENGUJI SKRIPSI,
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN, PADA:

HARI : Rabu
TANGGAL : 24 Juli 2019
JAM : 09:30
JUDUL : PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP KEMAMPUAN
PENYESUAIAN DIRI KARYAWAN

DINYATAKAN LULUS

MAJELIS PENGUJI



Drs. Abdul Amin, M.Psi.
NIP.Y. 0690904017
PENGUJI UTAMA



Lailatuzzahro A. A. S.Psi. M.Psi
NIP.Y. 0690911026
PENGUJI I



Dra. Estalita Kelly, M.Si.
NIP.Y. 0690204003
PENGUJI II

MENGESAHKAN

Dekan Fakultas Psikologi



Dra. Estalita Kelly, M.Si.
NIP.Y. 0690204003

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk bapak dan ibu saya yang selalu memberikan motivasi dan kebahagiaan dalam kehidupan saya, suami yang tersayang yang selalu mendampingi dan memberikan pengertiannya.

Terimakasih kepada ibu Dra. Estalita Kelly M.Si yang telah membimbing saya dalam penulisan skripsi ini, serta saya berterimakasih kepada teman-teman seperjuangan difakultas psikologi ini yang selalu menjadi penyemangat dalam pembuatan karya ilmiah ini.

ABSTRAK

WALIATUS SAIDAH, Program Studi Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 18 Juli 2019. Pengaruh Regulasi diri terhadap Kemampuan Penyesuaian diri Karyawan. Pembimbing : Dra. Estalita Kelly M.Si.

Karyawan dengan regulasi diri tinggi ia akan mampu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar, tetap merasa nyaman berada dilingkungan manapun, sedangkan karyawan dengan regulasi rendah ia tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya sendiri, sehingga pada saat dia bekerja dia akan menjalaninya dengan sulit, merasa tertekan, tidak akan bersemangat dalam bekerja dan dia tidak akan nyaman serta merasa tidak betah lagi untuk bekerja di perusahaan tersebut, sehingga dampak negatifnya ialah mereka akan memutuskan untuk keluar dari pekerjaannya yang akhirnya mereka kehilangan pekerjaannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh regulasi diri terhadap kemampuan penyesuaian diri karyawan. Populasi pada penelitian ini adalah karyawan baru di PT. Inafood Group yang berjumlah 350 karyawan, karena populasi lebih dari 100 maka sampel yang digunakan sebanyak 52 karyawan perempuan. Sample diambil dengan memakai teknik purposive sampling.

Pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dengan penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti dengan menggunakan skala likert. Data kemudian dianalisis menggunakan Analisis regresi satu prediktor. Hasil analisis data menunjukkan r hitung = 0,615 > r tabel 1% = 0,361, sehingga ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan kemampuan penyesuaian diri karyawan.

Kata kunci : Regulasi diri, Penyesuaian diri

ABSTRACT

WALIATUS SAIDAH, Study Program of Psychology, Faculty of Psychology, University of Yudharta Pasuruan, July 18 2019. Effects of Self Regulation on the Ability of Employee Adjustment. Advisor: Dra. Estalita Kelly M.Si.

Employees with high self-regulation will be able to adapt themselves to the surrounding environment, still feel comfortable in any environment, while employees with low regulation, he is unable to adjust to his own environment, so that when he works, he will live it with difficulty, feeling depressed, will not be enthusiastic in work and he will not be comfortable and feel not at home anymore to work at the company, so the negative impact is that they will decide to get out of work which eventually they lose their jobs.

The purpose of this study is to determine whether there is an influence of self-regulation on the ability of self-adjustment. The population in this study were new employees at PT. Inafood Group, amounting to 350 employees, because the population is more than 100, the sample used is 52 employees. Samples are taken using a purposive sampling technique.

Data collection uses a self-regulation scale with self-adjustments compiled by researchers using a Likert scale. Data is then analyzed using regression predictor one. The results of data analysis showed r count = 0.615 with r table 1% of 0.361. So it can be concluded that there is a significant positive relationship between self-regulation and the ability of self-adjustment.

Keywords: Self regulation, Adjustment

KATA PENGANTAR

Dengan Memanjatkan puji syukur atas ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, serta dukungan dari semua yang penulis cintai, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi diri terhadap kemampuan penyesuaian diri karyawan.” Yang bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Program Study Psikologi Yudharta Pasuruan. Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. H. Saifulah, M.Hi selaku Rektor Universitas Yudharta Pasuruan, beserta staf-stafnya.
2. Ibu Dra. Estalita Kelly. M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi, sekaligus Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran dan motivasi selama pembuatan skripsi.
3. Ibu Nanik Kholifah, S.PSi, M.Si. selaku Kaprodi Psikologi.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang memberikan ilmu dan motivasi.
5. Orangtua yang selalu menjadi inspirasi, serta mencurahkan kasih sayang yang tiada henti
6. Teman-teman seperjuangan yang telah memberi semangat selama penulisan skripsi ini
7. Terimakasih juga kepada ketua tingkat kita yakni Arinal yang terus mengarahkan kita dan menjadi penyemangat untuk kita
8. Dan semua pihak yang tulut membantu dalam penyelesaian laporan skripsi ini, yang tidak bisa untuk disebutkan satu persatu.

Akhirnya dengan memohon rahmat serta ridho dari Allah SWT, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya.

Pasuruan, 18 Juli 2019

Penulis

Waliatus Saidah
NIM. 201569110043

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| HALAMAN MOTTO | iii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| <i>ABSTRACT</i> | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 8 |
| C. Tujuan Penelitian | 8 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 10 |
| A. Penyesuaian Diri..... | 10 |
| 1. Definisi Penyesuaian Diri..... | 10 |
| 2. Kriteria Penyesuaian Diri..... | 10 |
| 3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri | 11 |
| 4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri | 17 |

| | |
|---|-----------|
| B. Regulasi Diri | 19 |
| 1. Definisi Regulasi Diri | 19 |
| 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi diri | 20 |
| 3. Bentuk-bentuk Regulasi Diri | 20 |
| 4. Aspek-aspek Regulasi Diri | 21 |
| C. Pengaruh Regulasi diri terhadap kemampuan penyesuaian diri karyawan | 24 |
| D. Hipotesis | 27 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 29 |
| A. Populasi dan Sampel | 29 |
| B. Identifikasi Penelitian | 30 |
| C. Instrumen Penelitian | 30 |
| D. Pengumpulan Data | 41 |
| E. Analisis Data | 41 |
| | |
| BAB IV PEMBAHASAN | 42 |
| A. Deskripsi Data dan Pengujian Hipotesis | 42 |
| 1. Pelaksanaan Penelitian | 43 |
| 2. Deskriptif Subyek Penelitian..... | 43 |
| 3. Hasil Analisis Data | 43 |
| B. Pembahasan | 46 |
| | |
| BAB V PENUTUP | 50 |
| A. Kesimpulan | 50 |
| B. Saran | 50 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 52 |

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 <i>Blue print</i> Skala Penyesuaian Diri | 32 |
| Tabel 3.2 Skoring Skala Penyesuaian Diri | 33 |
| Tabel 3.3 <i>Blue print</i> Sesudah Uji Coba Skala Penyesuaian Diri | 35 |
| Tabel 3.4 <i>Blue print</i> Skala Regulasi Diri | 37 |
| Tabel 3.5 Skoring Skala Regulasi Diri | 38 |
| Tabel 3.6 <i>Blue print</i> Sesudah Uji Coba Skala Regulasi Diri | 40 |
| Tabel 3.7 Perumusan Menurut KUHAP | 41 |
| Tabel 4.1 Hasil Uji Korelasi Regulasi Diri Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Karyawan | 43 |
| Tabel 4.2 Hasil Uji Regresi Koefisien | 43 |
| Tabel 4.3 Hasil Ringkasan Analisis Regresi | 44 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| 1. Gambar Rumus Formula Product Momen Person | 33 |
| 2. Gambar Rumus Formula Hoyt | 34 |
| 3. Gambar Rumus Formula Product Momen Person | 38 |
| 4. Gambar Rumus Formula Hoyt | 39 |
| 5. Gambar Rumus Analisis Regresi | 41 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| 1. Lampiran Curriculum Vitae | 54 |
| 2. Lampiran Pernyataan Keaslian Tulisan..... | 55 |
| 3. Lampiran Penyebaran Sakala Penyesuaian Diri | 56 |
| 4. Lampiran Penyebaran Skala Regulasi Diri | 58 |
| 5. Tabel Data Induk Penyesuaian Diri | 60 |
| 6. Tabel Data Induk Regulasi Diri | 64 |
| 7. Hasil Uji Validitas Skala penyesuaian Diri | 68 |
| 8. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri | 70 |
| 9. Hasil Uji Reliabilitas Skala penyesuaian Diri | 72 |
| 10. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri | 73 |
| 11. Perhitungan Norma Penyesuaian Diri | 74 |
| 12. Perhitungan Norma Skala regulasi Diri | 75 |
| 13. Data Induk Skala Penyesuaian Diri Setelah Penelitian | 76 |
| 14. Data Induk Skala Regulasi Diri Setelah Penelitian | 78 |