

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA MTS AL-FITHRAH METESEH SEMARANG

Salsabila Khoirunnisa¹, Sigit Hariyadi²
Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia^{1,2}
Email: salsabilknisa@students.unnes.ac.id

Info Artikel

Accepted:
Februari 2023
Published:
Juni 2023

Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between self-regulation and self-adjustment at Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang. This type of research is quantitative correlation with the method of total sampling with the number of research subjects all students of class VII in the new school year as many as 65 students. The measuring instrument used is a self-regulation scale questionnaire and a self-adjustment scale. The data analysis technique used is simple linear regression analysis. The results of this study revealed that of all class VII students of Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang, they had a self-regulation level of 3.48% and a self-adjustment rate of 3.45% and showed a relationship between self-regulation and self-adjustment of 58.8%. Thus it can be concluded that the higher the student's self-regulation, the higher the self-adjustment. This research provides a new description and knowledge regarding self-regulation and self-adjustment in a boarding school environment with religious overtones to produce good quality graduates.

Keywords: *self-regulation; self-adjustment; boarding school.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri di Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan metode metode total sampling dengan jumlah subjek penelitian seluruh siswa kelas VII tahun ajaran baru sebanyak 65 siswa. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner skala regulasi diri dan skala penyesuaian diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa dari keseluruhan siswa kelas VII Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang memiliki tingkat regulasi diri sebesar 3,48% dan tingkat penyesuaian diri sebesar 3,45% serta menunjukkan adanya hubungan regulasi diri dan penyesuaian diri sebesar 58,8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi diri siswa, maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya. Penelitian ini memberikan gambaran dan ilmu baru mengenai regulasi diri dan penyesuaian diri di lingkungan *boarding school* dengan nuansa religious untuk mencetak lulusan yang berkualitas.

Kata kunci: regulasi diri; penyesuaian diri; pesantren.

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama termasuk dalam fase remaja awal yang tidak lepas dari periode transisi dimana muncul banyaknya perubahan-perubahan yang ada didalam dirinya. Riset yang dilakukan oleh Safareka et al. (2018) yang dilakukan pada siswa baru Sekolah Menengah Pertama menunjukkan hasil yang menyatakan adanya kesulitan bergaul, malu ketika ingin bertanya, dan tidak konsentrasi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan secara alamiah mendorong manusia untuk terus menerus menyesuaikan diri.

Menurut Desmita (2014), penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup mental dan tingkah laku individu dalam usahanya untuk dapat mengatasi kebutuhan-kebutuhan, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Seharusnya, siswa harus mampu menyesuaikan diri supaya terjalin suatu keharmonisan.

Keharmonisan adalah komponen keberhasilan siswa dalam melakukan penyesuaian diri. Keberhasilan

penyesuaian diri siswa ditandai dengan tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan, dan percaya pada potensi dirinya. (Fatimah,2006). Siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, akan lebih mudah dalam menyelaraskan diri dalam menghadapi situasi yang menghambat perkembangan dirinya selama berada di lingkungan yang baru. Namun, sebagian dari siswa merasa kesulitan dalam penyesuaian diri karena adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan tidak mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal. Sejalan dengan penelitian Rahayu (2018) mengatakan bahwa siswa mengalami perubahan-perubahan pada transisi lingkungan pendidikan ke jenjang berikutnya yang mengakibatkan hambatan dalam penyesuaian diri, diantaranya tidak mampu beradaptasi, minder, tidak tahu cara menjalin relasi, tidak adanya dukungan dari orang-orang sekitar.

Pondok Pesantren Al-Fithrah Meteseh Semarang merupakan salah satu sekolah lanjutan jenjang menengah pertama dan menengah atas yang didalamnya terdapat asrama tempat santri untuk tinggal dengan menerapkan sistem Bilingual Boarding School. Remaja yang menjadi santri pondok pesantren Al-Fithrah Meteseh Semarang berasal dari berbagai daerah yang berbeda. Hal

tersebut menyebabkan adanya perbedaan latar belakang budaya yang sangat terlihat dan kemudian menyebabkan siswa pondok pesantren atau santri menghadapi permasalahan penyesuaian diri pada saat di lingkungan pesantren. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan salah satu Ustadzah pendamping asrama santriwati mengungkapkan bahwa, banyak santri yang merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dari suasana rumah yang serba ada ke lingkungan pondok pesantren yang serba di batasi. Kesulitan utama yang dialami santri yaitu menyesuaikan diri dengan menu makanan sehari-hari mereka.

Berkaitan dengan penyesuaian diri, Alwisol (2009) berpendapat bahwa manusia mempunyai kemampuan berpikir, dan dengan kemampuan itu memanipulasi lingkungan sebagai akibat kegiatan manusia. Balikannya dalam bentuk determinis, resiprokal, berarti orang dapat mengatur sebagian dari tingkah lakunya sendiri. Adanya kemampuan dalam mengatur diri atau regulasi diri bagi siswa adalah untuk beradaptasi dengan lingkungan pesantren baik dalam peraturan tata tertib maupun kegiatan sehari-hari yang ada di pondok pesantren. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Athiyah et al (2020) menjelaskan bahwa tingkat regulasi diri terhadap kemampuan dalam

melakukan suatu tindakan dianggap mampu memberikan motivasi pada santri baru secara kognitif untuk lebih terarah sehingga dapat menunjukkan perilaku yang sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan. Hal tersebut secara implisit menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik akan berupaya membuat strategi yang menjadikannya mampu menyelaraskan dirinya dengan lingkungan. Menurut Albert Bandura, regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berpikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut (Santrock, 2008). Kemampuan individu untuk melakukan regulasi diri perlu dikembangkan agar dapat membantu individu mengatasi berbagai situasi menekan.

Pendapat tersebut selaras dengan hasil wawancara yang menjelaskan bahwa santri tersebut mampu bertahan mengikuti serangkaian kegiatan rutin yang ada di pondok dari pagi hingga malam setiap harinya. Setiap hari senin dan kamis santri juga rutin untuk berpuasa sunnah. Santri juga tidak diperkenankan untuk memegang uangnya sendiri. Konsekuensi dari aktivitas tersebut adalah santri tersebut mampu mengelola dirinya untuk menahan keinginan pribadinya untuk menjalankan ketentuan yang ada di Pondok Pesantren.

Santri tersebut mengatur dirinya untuk menaati tata tertib karena tidak mau mendapatkan sanksi atas pelanggaran tata tertib. Kedua santri tersebut harus mampu mengatur dirinya sebab mereka membawa cita-cita dan harapan mereka dan orangtuanya, dimana nanti apabila mereka telah lulus dari pondok pesantren mereka akan menjadi pribadi yang mengerti agama, beribadah lebih tertata, berakhlakul karimah, dan insan yang memberikan manfaat bagi orang di sekitarnya.

Meninjau banyaknya remaja yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, sekolah memerlukan pendukung dan penunjang yang dijadikan sarana membentuk regulasi diri. Adapun peran Bimbingan dan Konseling diperlukan untuk untuk mengentaskan beberapa aspek yang ada pada SKKPD siswa, diantaranya aspek kematangan intelektual dan aspek pengembangan diri. Guru BK diharapkan mampu membimbing siswanya agar mampu mengelola diri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki siswa agar mampu menyelaraskan dirinya dengan lingkungan. Siswa yang dapat menyesuaikan diri dapat menjalani hidup bersosial dengan siapapun sehingga dapat membantu untuk menangani segala situasi dan kondisi yang ada. Dengan demikian, siswa mampu menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada sehingga masa studi di sekolah dapat selesai dengan baik tanpa

kesulitan yang berarti. Hal tersebut sinkron dan sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia no.111 tahun 2014 mengenai bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan Pendidikan menengah pasal 3 yaitu layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan membantu konseli dalam mencapai perkembangan secara optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karir. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran ataupun ilmu baru mengenai hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan boarding school yang berasal dari yayasan yang bernuansa religius sehingga dapat meningkatkan kualitas siswa maupun pengajar untuk menyiapkan lulusan yang baik dan berkualitas.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional melalui metode perhitungan uji asumsi klasik dan uji regresi linier sederhana. Siyoto dan Sodik (2015) menegaskan bahwa fokus pada desain penelitian korelasional adalah mencari hubungan antar variabel dalam penelitian. Sehingga dalam penelitian ini dapat mengetahui tingkat keterkaitan hubungan antar variabel. Populasi dalam

penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VII di Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang dengan total keseluruhan 65 siswa. Di dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampel adalah teknik Non-probability Sampling. Arikunto (2006) menyatakan bahwa apabila subjek dalam penelitian memiliki jumlah kurang dari 100, maka semua populasi dapat diambil dan penelitiannya merupakan penelitian populasi (total sampling). Berdasarkan penjabaran tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini menggunakan sampel sejumlah seluruh populasi siswa kelas VII Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang yaitu 65 sampel.

Pada penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui alat pengukuran skala psikologis. Kemudian peneliti menggunakan dua skala psikologis yaitu skala regulasi diri yang diukur menggunakan aspek regulasi diri Bandura yaitu Setting standards and goals, Self-Observation, Self-Evaluation, *Self-Reaction*, dan Self-Reflection. Pengukuran skala penyesuaian diri menggunakan teori dari Schneiders dengan 6 indikator penyesuaian diri yaitu Mampu mengontrol emosionalitas, Mampu mengatasi mekanisme psikologis, Mampu mengatasi perasaan frustrasi pribadi, dan Kemampuan untuk belajar, Kemampuan memanfaatkan pengalaman, dan Memiliki sikap yang

realistis dan objektif. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah model skala likert yang terdiri dari item favorable dan unfavorable yaitu sangat sesuai (ss), sesuai (s), tidak sesuai (ts), netral (n) sangat tidak sesuai (sts).

Validitas instrumen skala likert dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk dan validitas isi. Hasil dari uji validitas skala regulasi diri instrumen yang dikatakan valid yang dapat digunakan sejumlah 24 item dari 35 item uji coba. Skala penyesuaian diri yang telah disusun sebelumnya dengan 36 item yang dapat dikatakan valid sejumlah 22 item. Selanjutnya untuk hasil uji reliabilitas dapat dikatakan reliabel apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$. Pada dua skala instrumen penelitian mendapatkan $r_{tabel} = 0,312$. Bagi skala regulasi diri memperoleh hasil 0,832, skala penyesuaian diri learning yaitu 0,812 yang dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen ini dikatakan reliabel.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua pengolahan data yaitu Analisis deskriptif untuk mengetahui tingkat dari masing – masing variabel dan menggunakan uji hipotesis asosiatif yaitu uji asumsi klasik dan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui hubungan antar variabel serta seberapa besar kontribusi yang dihasilkan. Perhitungan data analisis penelitian ini dibantu oleh

program komputer microsoft excel 2016 dan IBM SPSS Statistic versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian (1) untuk mengetahui tingkat regulasi diri siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang, (2) untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang, (3) untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang. Dari rumusan tujuan penelitian tersebut mendapatkan hasil penelitian melalui hasil analisis deskriptif kuantitatif dan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program komputer microsoft excel 2016 dan IBM SPSS Statistic 26. Berikut penjelasan dari hasil analisis deskriptif dan hasil uji regresi linier sederhana pada penelitian ini.

1) Hasil Deskripsi Tingkat Regulasi Diri Siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang

Tabel 1 Tingkat Regulasi Diri Siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang

| Variabel | N | M | SD | Kategori |
|---------------|----|------|-----|----------|
| Regulasi Diri | 65 | 3,48 | 1,1 | Tinggi |

Berdasarkan pada tabel 1. bahwa dari 65 sampel populasi dapat menunjukkan hasil dari variabel regulasi

diri mendapatkan nilai mean sebesar 3,48 dan standar deviasi 1,1 (M= 3,48; SD= 1,1) sehingga termasuk ke dalam kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas VII di Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang memiliki kemampuan mengatur dirinya dengan baik. Sedangkan perhitungan dalam tiap aspek dalam diamati pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil tingkat regulasi diri siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang

| Variabel | Indikator | N | SD | Mean | Kategori |
|---------------|------------------------------------|---|-----|------|----------|
| Regulasi Diri | <i>Setting Standards and Goals</i> | 6 | 1,2 | 3,42 | Tinggi |
| | <i>Self-Observation</i> | 5 | 1,1 | 3,37 | Sedang |
| | <i>Self-Evaluation</i> | 5 | 0,9 | 3,54 | Tinggi |
| | <i>Self-Reaction</i> | 4 | 1,2 | 3,56 | Tinggi |
| | <i>Self-Reflection</i> | 4 | 1,1 | 3,51 | Tinggi |

Analisis Tabel 2. menunjukkan bahwa indikator yang memiliki kategori tertinggi adalah indikator *Self-Reaction*. Maka dapat diketahui bahwa urutan indikator paling tinggi hingga terendah adalah indikator *Self Reaction*, *Self-Evaluation*, *Self-Reflection*, *Setting Standards and Goals*, dan *Self-Observation*. Hal ini berarti siswa kelas VII di Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang memiliki tingkat regulasi diri atau memiliki kemampuan mengatur dan mengelola diri yang baik.

Berdasarkan hasil deskripsi tingkat regulasi diri diatas, indikator Self-

Observation merupakan aspek dengan skor terendah dengan hasil penelitian yang menunjukkan nilai rata-rata 3,37 sehingga nilai tersebut masuk ke dalam kategori sedang. *Self Observation* merupakan tindakan mengamati diri dan merupakan bagian penting dari regulasi diri. Nilai sedang tersebut mengindikasikan bahwa siswa Mts Al-Fithrah cukup mengamati dirinya dalam membuat kemajuan ke arah yang penting. Dengan adanya Self-Observation atau pengamatan diri, seseorang dapat memperhatikan performanya sehingga dapat mengetahui secara selektif terhadap beberapa aspek perilakunya. Hal utama yang dirasakan siswa berkaitan dengan Self-Observation siswa memahami akibat dari segala perilaku yang dilakukannya. Apabila siswa melakukan perilaku yang sekiranya dapat merugikan diri mereka, maka siswa tersebut sebisa mungkin menghindarinya dan begitu pula sebaliknya jika siswa mendapati suatu perilaku tersebut dapat memberikan manfaat atau kemajuan dalam dirinya maka akan mereka lakukan. Bandura (dalam Ormrod, 2011) berpendapat bahwa seseorang harus memonitoring dirinya mengetahui kelebihan dan kekurangan yang perlu diperbaiki untuk membuat kemajuan ke arah tujuan yang penting. Siswa kurang dapat mengamati dirinya secara optimal sebab dari pondok pesantren belum ada

layanan bagi siswa untuk mengenali dirinya. Dengan adanya layanan untuk siswa Mts Al-Fithrah diharapkan siswa lebih mawas diri dan memperhatikan setiap tindakannya.

Indikator *Self-Reaction* atau reaksi diri dari hasil penelitian ini menempati aspek dengan skor tertinggi dimana aspek ini menunjukkan tingkat *Self-Reaction* siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang bernilai rata-rata 3,56 dan masuk ke dalam kategori tinggi. *Self-Reaction* ini merupakan tindakan dimana seseorang akan merespon positif atau negatif terhadap perilaku yang telah dilakukannya. Dengan kata lain, pada proses ini memberikan penguatan atas keberhasilan dalam diri ketika mencapai tujuan atau memberikan koreksi ataupun hukuman atas kesalahan yang telah diperbuat. Bandura (dalam Ormrod, 2011) mengungkapkan bahwa seseorang yang meningkatkan regulasi dirinya akan mulai memperkuat diri dengan perasaan bangga atau mengatakan bahwa mereka telah melakukan pekerjaan dengan baik ketika menyelesaikan suatu tujuan.

Self-Reaction pada siswa Mts Al-Fithrah dilihat dari bagaimana siswa menciptakan dorongan untuk perilakunya sendiri, mengakui dan membuktikan kompetensi yang dimiliki, kemudian merasa puas dengan dirinya sehingga dapat meningkatkan minat dan kemauan

dalam mengerjakan sesuatu serta tangguh dalam menghadapi tantangan yang ada. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Rusnila et al (2021) dimana dalam penelitian itu memiliki temuan bahwa salah satu faktor yang mendukung seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perbedaan budaya di asrama adalah kemampuannya dalam mengatur tanggapan dalam artian individu yang positif terhadap segala sesuatu yang dihadapina akan memiliki peluang yang lebih besar untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik.

2) Hasil Deskripsi Tingkat Penyesuaian Diri Siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Penyesuaian Diri

| Variabel | N | M | SD | Kategori |
|------------------|----|-------|-----|----------|
| Penyesuaian Diri | 65 | 17,40 | 1,1 | Tinggi |

Berdasarkan pada tabel 3. bahwa dari 65 sampel populasi dapat menunjukkan hasil dari variabel dukungan sosial mendapatkan nilai mean sebesar 17,40 dan standar deviasi 1,1 (M= 17,40; SD= 1,1) sehingga termasuk ke dalam kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas VII di Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan baik.

Sedangkan perhitungan dalam tiap aspek dalam diamati pada tabel 4.

Tabel 4. Tingkat penyesuaian diri pada siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang

| Variabel | Indikator | N | S D | Mea n | Katego ri |
|------------------|--|---|-----|-------|-----------|
| Penyesuaian Diri | Mampu mengontrol emosionalitas | 3 | 1,3 | 3,14 | Sedang |
| | Mampu mengatasi mekanisme psikologis | 4 | 1,2 | 3,40 | Tinggi |
| | Mampu mengatasi perasaan frustrasi pribadi | 3 | 1,3 | 3,50 | Tinggi |
| | Kemampuan untuk belajar | 5 | 1,0 | 3,49 | Tinggi |
| | Kemampuan memanfaatkan pengalaman | 3 | 1,1 | 3,48 | Tinggi |
| | Memiliki sikap realistis dan objektif | 4 | 1,3 | 3,67 | Tinggi |

Analisis bagan grafik pada table 4. mengartikan bahwa indikator yang memiliki kategori tertinggi adalah memiliki sikap realistis dan objektif. Jika diurutkan maka indikator pertama adalah memiliki sikap realistis dan objektif, mampu mengatasi perasaan frustrasi pribadi, kemampuan untuk belajar, kemampuan memanfaatkan pengalaman, mampu mengatasi mekanisme psikologis, dan mampu mengontrol emosionalitas. Hal ini berarti siswa kelas VII di Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang mampu beradaptasi dengan lingkungannya

sehingga selaras dan harmonis antara dirinya dengan lingkungannya.

Berdasarkan hasil deskripsi tingkat penyesuaian diri diatas, indikator mampu mengontrol emosionalitas merupakan aspek dengan skor terendah dimana indikator tersebut pada penelitian ini memperoleh hasil nilai rata-rata 3,13 yang memiliki artian bahwa nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang. Indikator ini mengarah pada cara individu untuk menanggapi masalah atau situasinya. Dalam hal ini, siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang cenderung mampu menanggapi masalah atau situasi yang dihadapinya secara normal dan tenang akan tetapi masih belum dapat dilakukan secara optimal. Hal tersebut selaras dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Sandha et al (2018) dimana pada fase ini, remaja mengalami perkembangan afeksi dimana remaja memiliki emosi yang sensitif terhadap perubahan, emosi yang cenderung meledak-meledak dan sulit mengendalikan dirinya sendiri. Sedangkan menurut Schneiders, penyesuaian diri yang baik dapat ditandai dengan tidak adanya emosi yang relatif berlebihan sehingga individu dapat merasa tenang dan tidak panik kemudian dapat menentukan penyelesaian masalah yang dibebankan kepadanya.

Gejala-gejala ketidakmampuan siswa dalam penyesuaian diri di Sekolah

sudah terlihat yaitu, anak terlihat tidak mampu menyesuaikan dirinya sehingga cenderung menutup diri dan tidak memiliki teman, dan juga anak-anak tersebut yang teridentifikasi memiliki permasalahan pada penyesuaian dirinya memiliki prestasi dan motivasi yang rendah dalam belajar. Hal ini tampaknya dipengaruhi oleh ketidakmampuan siswa dalam merubah persepsi dalam diri (Abdi & Mafirja, 2019).

Indikator memiliki sikap yang realistis dan objektif menempati aspek dengan skor tertinggi dengan hasil penelitian yang menunjukkan nilai rata-rata 3,67 sehingga nilai tersebut masuk ke dalam kategori tinggi. Karakteristik indikator ini erat dengan orientasi individu terhadap realitas yang tengah dihadapi. Gambaran tingkat indikator ini pada siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang dapat dilihat ketika individu tersebut mengatasi masalah dengan segera tanpa menunda-nunda, dan menerima keadaannya di pondok pesantren dengan apa adanya. Penyesuaian diri yang baik dapat dicapai jika kehidupan yang dijalani benar-benar bebas dari tekanan, guncangan dan ketegangan mental yang akut. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Fatimah (2006) dimana keberhasilan penyesuaian diri siswa ditandai dengan tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari

kenyataan, dan percaya pada potensi pada dirinya.

3) Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada siswa kelas VII di Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang dengan memperoleh hasil ($B = 0,838$; $t_{hitung} = 9,484 > t_{tabel} = 1,998$; $p = 0,000 < 0,05$). Hasil analisis uji t dapat dilihat melalui tabel 5.

Tabel 5 Hasil Uji Regresi Hubungan Parsial

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|---------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|-------|
| | B | Std. Error | | | |
| 1 (Constant) | 6,304 | 7,401 | | 0,852 | 0,398 |
| Regulasi Diri | 0,838 | 0,888 | 0,767 | 9,484 | 0,000 |

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa sifat hubungan antara variabel independen dan dependen dalam penelitian ini berhubungan secara positif dan signifikan. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri yang ada pada siswa maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri yang dimiliki siswa. Dengan demikian hasil penelitian ini menjawab dari rumusan masalah terkait “Apakah terdapat hubungan antara

regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas VII di Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang”.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hedriani (2013) yang menyatakan bahwa pengaturan diri dalam penyesuaian diri memberikan dampak terhadap kemampuan untuk melakukan tindakan yang lebih terarah sehingga menampilkan perilaku yang diharapkan pada santri tahun pertama pondok pesantren. Adanya hasil penelitian ini memberikan hasil hubungan yang signifikan dengan variabel tersebut. Terdapatnya hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri dapat diartikan bahwa apabila tingkat regulasi diri naik maka akan naik pula. Senada dengan hasil penelitian Rusnila et al (2021) yang memiliki temuan bahwa faktor yang mendukung siswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan perbedaan budaya di asrama diantaranya adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi dan mengatur respon diri untuk menentukan sikapnya. Individu yang mampu menentukan sikapnya dengan baik terhadap segala sesuatu yang tengah dihadapi akan memiliki peluang yang lebih besar untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Secara umum, hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Nansi dan Utami (2016) dimana

penelitian tersebut memiliki temuan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kedisiplinan santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodarullah Langkan dengan koefisien korelasi dalam kategori sangat kuat. Meregulasi diri dalam aspek emosi mampu membantu siswa untuk menunjukkan perilaku disiplin dimana siswa akan mematuhi peraturan pondok pesantren sehingga penyesuaian diri dapat dilakukan sebab terbiasa dengan menaati peraturan yang berlaku dalam pondok pesantren.

Dari paparan yang telah diuraikan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri memiliki hubungan terhadap penyesuaian diri siswa Mts Al-Fithrah Semarang. Hal ini menandakan bahwa setiap regulasi diri yang telah dilakukan siswa baik dalam aspek menetapkan standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, maupun refleksi diri terdapat hubungan dan memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri siswa baik dalam indikator mengontrol emosionalitas, mengatasi mekanisme psikologis, mengatasi perasaan frustrasi pribadi, kemampuan untuk belajar, kemampuan memanfaatkan pengalaman, maupun memiliki sikap realistis dan objektif.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Hubungan Simultan

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig |
|-------|----------|----------------|----|-------------|--------|--------------------|
| 1 | Regressi | 3313,251 | 1 | 3313,251 | 89,952 | 0,000 ^b |
| | Residual | 2320,503 | 63 | 36,833 | | |
| | Total | 5633,754 | 64 | | | |

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa hasil F hitung adalah 89,952 sedangkan F tabel yang digunakan adalah 3,99 sehingga $89,952 > 3,99$ yang memiliki artian bahwa terdapat pengaruh simultan antara variabel independent dan variabel dependen. Dari tabel 4.6 juga menunjukkan nilai Sig F sebesar 0,000 sehingga nilai sig F $< 0,05$, dengan demikian variabel regulai diri memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri pada siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang. Semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh siswa maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimiliki siswa. Dengan demikian hasil penelitian ini menjawab dari hipotesis penelitian ini terkait “Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang”.

Regulasi diri sendiri mengarah pada segenap proses yang dialami individu untuk dapat mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar agar sesuai dengan apa yang telah menjadi tujuan dan cita-cita (Bauer & Baumeister, 2011). Sedangkan

Bandura mengungkapkan bahwa regulasi diri merupakan bentuk kuasa individu untuk mengontrol perilakunya sendiri dan cara berpikirnya untuk meraih tujuan yang telah ditetapkan oleh individu (Bandura, 1971). Regulasi diri yang dilihat dalam penelitian ini adalah regulasi diri siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang yang tinggal di sekolah dalam berasrama dengan sistem pondok pesantren. Tingkat regulasi diri yang tinggi menunjukkan bahwa siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang secara menyeluruh memiliki kemampuan untuk mengelola cara berpikirnya untuk dapat memunculkan perilaku yang dapat mengarahkannya untuk meraih tujuan dan cita-cita yang telah ditetapkan. Dengan adanya regulasi diri yang baik dapat membantu individu untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Tingkat penyesuaian diri yang tinggi dalam penelitian ini ditunjukkan pada siswa Mts Al-Fithrah secara menyeluruh memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan-ketegangan, kekecewaan, konflik, mampu untuk menunjukkan tingkah laku yang menyenangkan agar dapat menyelaraskan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya.

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R²)

| Model | R | R Square | Adjusted R | Std. Error of the Estimate |
|-------|---|----------|------------|----------------------------|
|-------|---|----------|------------|----------------------------|

| Square | | | | |
|--------|-------------------|------|------|-------|
| 1 | ,767 ^a | ,588 | ,582 | 6,069 |

Berdasarkan tabel 7 nilai koefisien determinasi (R²) ditunjukkan dengan nilai Adjusted R Square yakni sebesar 0,588 sehingga apabila mengacu pada ketentuan interpretasi koefisien determinasi maka tergolong dalam kategori sedang yaitu pada interval 0,400 - 0,599, disamping itu nilai R dalam tabel juga menandakan adanya korelasi antara variabel X dan variabel Y karena mendekati nilai 1. Hasil analisis data yang telah dijabarkan sebelumnya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang. Pengaruh yang ditunjukkan sebesar 58,8%. Dengan demikian, penyesuaian diri pada siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang dipengaruhi oleh regulasi diri sebesar 58,8% sedangkan 41,2% penyesuaian diri lainnya dipengaruhi oleh faktor lain seperti keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, dan tingkat religiusitas dan kebudayaan. Presentase tersebut mengacu pada keadaan siswa yang tinggal di sekolah berasrama dengan sistem pondok pesantren.

Penelitian ini telah dilaksanakan secara optimal, akan tetapi dalam pelaksanaannya masih terdapat keterbatasan diantaranya penelitian ini tidak membahas variabel lain yang mempengaruhi penyesuaian diri selain regulasi diri, ruang lingkup yang digunakan dalam penelitian hanya mencakup pada sekolah berasrama dengan sistem pondok pesantren, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi yang lebih luas, penelitian ini menggunakan skala psikologis yang bergantung pada kejujuran responden dalam mengisi kuisioner penelitian dan terkadang jawaban responden tidak mencerminkan kondisi yang sesungguhnya.

Adanya hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri mengindikasikan bahwa pentingnya peran guru BK untuk membimbing siswa agar dapat mengelola pikiran dan tindakannya dengan tujuan agar siswa mampu menyalurkan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya secara optimal. Tingkat penyesuaian diri yang secara rata-rata tinggi mengindikasikan bahwa telah adanya upaya dari pihak penyelenggara pendidikan yaitu sekolah sehingga diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini sekolah dapat menjaga dan menjadi lebih baik lagi dalam menyusun, mengevaluasi ketentuan-ketentuan yang

ada agar siswa mudah untuk menyalurkan diri dengan lingkungannya. Penelitian ini dilaksanakan dalam keadaan lingkup yang terbatas, disarankan peneliti selanjutnya untuk mengkombinasikan dengan variabel lain serta menggunakan subjek siswa dengan jenjang lain seperti SD atau SMA atau sederajat, sehingga dapat diketahui secara menyeluruh mengenai keterkaitan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada individu.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, Tingkat regulasi diri pada siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang memiliki nilai rata-rata keseluruhan 3,48 sehingga berada pada kategori tinggi. Kategori tinggi menunjukkan bahwa siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang secara menyeluruh memiliki kemampuan untuk mengelola cara berpikirnya untuk dapat memunculkan perilaku yang dapat mengarahkannya untuk meraih tujuan dan cita-cita yang telah ditetapkan dalam menjalani aktivitasnya di pondok pesantren. Regulasi diri dapat dilihat berdasarkan 5 aspek indikator regulasi diri antara lain yaitu *Setting Standards and Goals, Self-Observation, Self-Evaluation, Self-Reaction, dan Self-Reflection*.

Sedangkan tingkat penyesuaian diri pada siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang memiliki nilai rata-rata keseluruhan 3,45 sehingga berada pada kategori tinggi. Kategori tinggi menunjukkan bahwa siswa Mts Al-Fithrah Meteseh Semarang secara menyeluruh memiliki kemampuan untuk mengatasi kebutuhan-kebutuhan, ketegangan-ketegangan, kekecewaan, dan konflik-konflik yang ada pada dirinya dalam mencapai keadaan harmonis antara pribadi dengan lingkungan di pondok pesantren. Penyesuaian diri dapat dilihat berdasarkan 6 indikator penyesuaian diri antara lain yaitu mampu mengontrol emosionalitas, mampu mengatasi mekanisme psikologis, mampu mengatasi perasaan frustrasi pribadi, kemampuan untuk belajar, kemampuan untuk memanfaatkan pengalaman, dan memiliki sikap yang realistis dan objektif.

Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa Mts Al-Fithrah Semarang ditandai dengan hasil nilai koefisien determinasi sebesar 58,8% yang memiliki artian bahwa apabila tingkat regulasi diri meningkat maka penyesuaian diri juga akan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

Abdi, S., & Mafirja, S. (2019). Pelaksanaan Konseling Kelompok

menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2).

- Alwisol (2009) *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: Umm Press
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Maddah*, 2(2), 42–51.
- Bandura, Albert (1971). *Social Cognitive Theory*. Stanford University. New York City. General Learning Press
- Bauer, I. M., & Baumeister, R. F. (2011). *Self-regulatory strength. Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 2, 64-82.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fatimah, N. (2006). *Psikologi perkembangan*. Pusaka Setia, Bandung.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2011). *Human Learning*. 6th. ed. New York: Pearson.
- Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 75-81.
- Rusnila, R., Daharnis, D., & Syukur, Y. (2021). Analysis of student adjustment in dormitory based on type of school, cultural background and grade level. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(1), 62-71.

- Safareka, Y., Setyowani, N., & Anni, C. T. (2018). Penyesuaian Diri Siswa Dilihat dari Segi Konsep Diri dan Dukungan Sosial pada Siswa SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2), 61-67.
- Santrock, John W. (2008). *Psikologi Pendidikan. (terjemahan)*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik (2015) *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.